

OBSAH

Úvod	5
Co je Budokon?	5
Kancho Cameron Shayne – zakladatel Budokonu	6
Kultivace těla, myslí a ducha	6
Kultivace umění žít	7
Jak být silný	7
Jak přizpůsobit jídelníček	7
Cvičební program	9
Pomůcky (doporučené)	9
Oblečení	9
Prostředí	9
Hudba	9
Omezení	9
Obecná doporučení	10
Modifikace	10
Odpočinek	10
Frekvence cvičení	10
Struktura lekce	11
Počet opakování a výdrže	11
Zahřátí a strečink (warm-up)	12
Účinky	12
Průpravné cviky na zahřátí	12
Strečink	17
Jógová série	26
Účinky	26
Principy cvičení	27
Soubor pozic – ásan	30
Budo	52
Účinky	52
Principy cvičení	52
Základní postoje	54
Základní pohyby	56
Relaxace	70
Účinky	70
Principy	70
Základní polohy	70
Budokon sestava	75