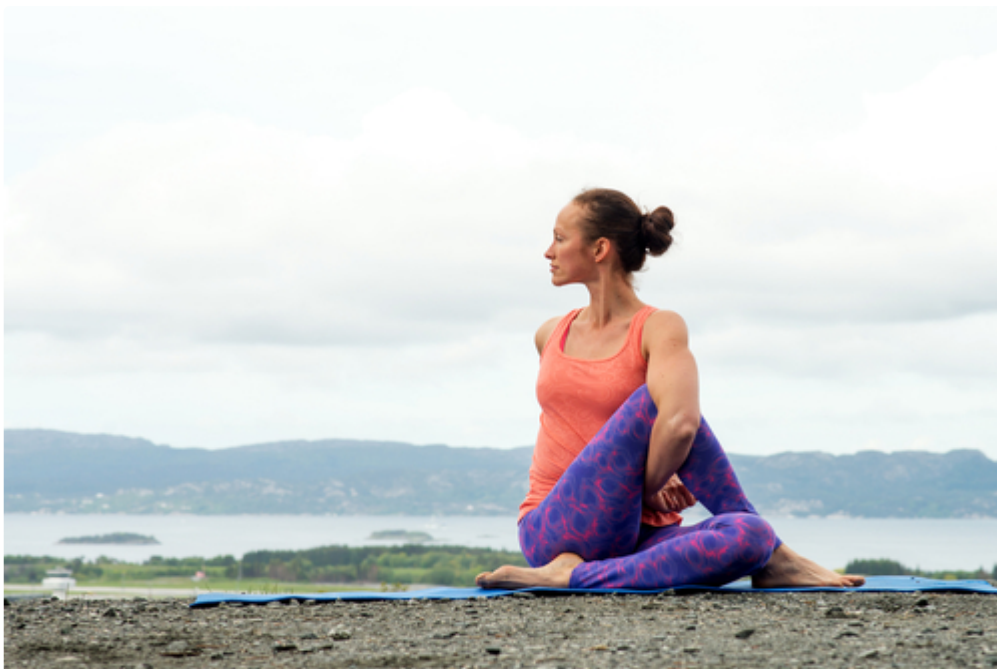


Protáhněte se při power józe



Co je power jóga

Power jóga vychází z **hathajógy**, což je **klasický směr jógy**. Zaměřuje se na protažení a posílení svalů celého těla a dokáže **posílit i svaly**, které jiná cvičení opomíjejí.

Při power józe se **využívá základních jógových pozic**, které jsou však **dynamičtější**. Při pravidelném cvičení dochází k protažení svalů, **zlepšuje se svalové napětí a flexibilita těla**, aktivuje se energii v těle, ale také napomáhá správnému **fungování vnitřních orgánů** a má **pozitivní vliv na psychiku**. Uvolňuje a snižuje dlouhodobého napětí. Celkově power jóga **zlepšuje fyzickou kondici** a dochází i k **tvarování problémových partií**.

Z dalších účinků **dlouhodobého cvičení power jógy** si ještě uvedme **posílení imunitního systému**, rozprouzení krve a lymfy a tím i **lepší okysličení organismu**, získání větší vitality, **zrychlení metabolismu** a celkově se budete cítit lépe.

Power jóga se cvičí v různých **jógových či fitness centrech**. Lekce trvá obvykle **60 minut**.

Co je při cvičení power jógy důležité?

Začnete-li cvičit **power jógu**, můžete zjistit, že **některé pozice jsou pro vás náročné** (kvůli zkrácení svalů či celkově malé fyzické kondici). Při cvičení se **nesnažte za každou cenu zvládnout pozice**, které jsou pro vás náročné. Vycházejte ze svých **fyzických možností**. Ty se budou **postupem času zlepšovat**.

Vždy se soustředte na **pomalé, hluboké a klidné dýchání** a zpevňování dna **pánevního a břišních svalů**.

Cvičitel(ka) by vás na to v průběhu cvičení **měl(a) upozornovat**.

Alespoň dvě hodiny **před cvičením nejezte** a ženám **senedoporučuje cvičit power jógu při menstruaci**.

Cvičení totiž **rozproudí krev**.

Komu je určena power jóga

Power jóga je **určena lidem všech věkových kategorií** (krom dětí), kteří chtějí pravidelně cvičit, **rozhýbat ztuhlá záda a zkrácené svaly**, ale také zpevnit tělo a **zhubnout nějaký ten kilogram**.

Cvičení **není vhodné pro těhotné ženy**, a pokud máte nějaký **vážný zdravotní problém**, je na místě nejdříve vhodnost **cvičení konzultovat se svým lékařem**.

Co si vzít na power jógu

Na power jógu si vezměte **pohodlné oblečení**, ve kterém se budete cítit dobře a které vás **nebude omezovat v pohybu**. Obvykle **secvičí bez obuvi**. Důležitá je také **cvičební podložka**. Informujte se proto, jestli vám ji jógové či fitness centrum poskytne, nebo si budete muset přinést vlastní. Obvykle ji s sebou nosit nemusíte. Mějte také s sebou **láhev s vodou**.