**Jógové pozice na protažení**

**Zkuste si pár pozic na protažení celého těla, můžete vyzkoušet v pohodlí domova. Možná se k vám přidají i ostatní, mamka s taťkou se jistě také rádi protáhnou☺**

Při cvičení dochází k protažení a následnému uvolnění svalů a tím se jóga liší od ostatních pohybových aktivit. Dochází k uvolnění ztuhlých svalů, prokrví se celé tělo a zlepší se nálada☺

**Pro správné cvičení platí:**

•         zaujímáme každou polohu bez násilí, bez pocitů přílišného napětí nebo bolesti

•         pohyby při cvičení jsou pomalé, plynulé, v souladu s dechem

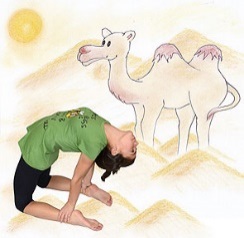
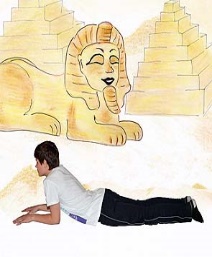
•         cvičíme s prázdným žaludkem, 1-2 hodiny po lehčím jídle, 2-3 hodiny po jídle vydatném

•         cvičíme bosi nebo v ponožkách, na tenké podložce (deka, karimatka, koberec)

•         mezi jednotlivé polohy vkládáme kratičká uvolnění

•         výdrž v poloze je u dětí nejvýše 5-10 s

**Přehled pozic**

**[](http://www.jogaprodeti.cz/index.php/pozice?id=90)**[](http://www.jogaprodeti.cz/index.php/pozice?id=118) **[](http://www.jogaprodeti.cz/index.php/pozice?id=92)** [](http://www.jogaprodeti.cz/index.php/pozice?id=97)**[](http://www.jogaprodeti.cz/index.php/pozice?id=93)**          **[](http://www.jogaprodeti.cz/index.php/pozice?id=95)** [](http://www.jogaprodeti.cz/index.php/pozice?id=149)**[](http://www.jogaprodeti.cz/index.php/pozice?id=96)** [](http://www.jogaprodeti.cz/index.php/pozice?id=98) [](http://www.jogaprodeti.cz/index.php/pozice?id=100) [](http://www.jogaprodeti.cz/index.php/pozice?id=101) [](http://www.jogaprodeti.cz/index.php/pozice?id=136) [](http://www.jogaprodeti.cz/index.php/pozice?id=150) [](http://www.jogaprodeti.cz/index.php/pozice?id=102) [](http://www.jogaprodeti.cz/index.php/pozice?id=161) [](http://www.jogaprodeti.cz/index.php/pozice?id=159)