

## **Přijďte zkusit PowerJógu!**

Napsal uživatel Ševčíková Lenka  
Pátek, 15 Leden 2010 06:36

---

Power jóga je zaměřena na harmonii těla a mysli, rozvoj fyzických a psychických schopností, odbourání stresu a napětí. Je vhodná jako prevence před bolestí zad, která je často způsobena civilizačními vlivy: špatné držení těla, špatné pohybové návyky, jednostranné zatížení atd. Tento cvičební styl je zaměřený na protažení svalů celého těla, jejich posílení a udržení naší tělesné schránky ve svalové/ fyzické/, ale i duševní harmonii.

### **Účinky cvičení:**

Tento druh cvičení umožňuje optimální protažení a zformování svalů, zajišťuje jejich pružnost a ohebnost. Další výhodou Power yogy je, že trénuje správné dýchání, podporuje dobrou fyzickou kondici a zvyšuje soustředění, vnímání, čímž skvěle osvěžuje mysl. Není zátěží pro klouby, což je velmi žádoucí. Navíc zlepšuje držení těla a je výbornou prevencí při bolestech zad. V neposlední řadě také odbourává přebytečné kilogramy. Power yoga slouží jako doplněk k ostatním sportům, ale může být i samostatnou disciplínou. Pokud se věnujete jiným sportovním odvětvím jako například tenisu, golfu, běhu nebo cyklistice může být pro vás Power yoga vhodnou rozcvičkou a také relaxací a vyrovňajícím prvkem při jednostranném zatížení svalů a kloubů, které se správným cvičením Power yogy dostávají do rovnováhy. Tím se zabraňuje poškození pohybového aparátu.

V Klášterci nad Orlicí jsem power jógu začala předcvičovat v roce 2004. Těším se na všechny, kteří to chtějí alespoň zkusit. Cvičíme každé úterý od 19.00 hodin v Masarykově ZŠ

Kláštorec nad Orlicí.

Lenka Ševčíková

## Přijďte zkusit PowerJógu!

Napsal uživatel Ševčíková Lenka  
Pátek, 15 Leden 2010 06:36

---

