

4. lekce

Začínáte 4. týden jógování a máte za sebou tři zvládnuté lekce (pravděpodobně tedy alespoň devět jógových cvičení). Vaše tělo už tuto změnu jistě zaznamenalo a třeba se už nemůžete dočkat dalších tří tréninků s poslední lekcí.

Ve čtvrté lekci se na začátku rozcvičky opět setkáte s několika cviky zaměřenými na **břicho**. Posílíte střed těla, přímý břišní sval a i šikmé břišní svaly. V dalších cvicích přidáte i práci paží a nohou, na závěr ve dvou cvicích zpevníte záďové a mezilopatkové svaly i ramena.

Na posílení a protažení zad budou zaměřeny i ásany na začátku sestavy, zkusíte si **další variantu vasišthásany** (kříž), která zpevní strany trupu i paže.



Svaly na nohou protáhnete, následně i zpevníte ve dvou balančních pozicích. Právě **přechod z balanční nataradžásany (tanečnicka) do varianty ardha dhanurásany (polovičního luku)** na závěr sestavy pro vás může být zkouškou koncentrace.

Některé pozice pro vás již budou známé, jiné si možná zkusíte poprvé. Přesto si pusťte videa s vybranými ásanami, aby jejich provedení bylo bez chybičky!

Odkaz na závěrečnou pozici popsanou v blogu naleznete na odkaze níže:

<http://fitjogamarketa.cz/asana-tydne-uthitta-ardha-dhanurasana/>

Zopakujte si i přesné provedení a další varianty pro obměny známých pozic:

vasišthásana: <http://fitjogamarketa.cz/asana-tydne-vasisthasana/>

adho mukta švanásana: <http://fitjogamarketa.cz/asana-tydne-adho-mukta-svanasana/>

uthitta páršvakonásana: <http://fitjogamarketa.cz/asana-tydne-parsvakonasana/>

V **závěrečné relaxaci** budeme vnímat pocity v těle s hlubokým dechem. Možná i v dýchání plným jógovým dechem jste zaznamenali pokrok – dokážete dech úplně zklidnit, prodloužit výdech na dvojnásobnou délku nádechu, nemáte pocit křečovitosti a dech tak nějak plyne sám. Nezapomeňte, že tento trénink je stejně důležitý (ne-li důležitější) jako trénink svalů. Klidný dech a relaxace pomáhají eliminovat stresové hormony (které často znemožňují snížit váhu), přispívají tak v těle rovnováze.

Lekce trvá 32 minut. Její zvládnutí by mělo být po předchozích cvičeních citelně jednodušší, vaše jistota v pozicích znatelná. Nebojte se trénovat obtížnější varianty, vždy ale upřednostněte dokonalé provedení v základní ásaně.

Máte už svoji oblíbenou ásanu? Jste za zvládnutí některé pozice na sebe opravdu pyšní?

A co **procházka**? Nezměnila se v indiánský běh? Zvládáte za svých 30-40 minut ujít nebo uběhnout více kilometrů? Pozorujete i tady nějaké zlepšení? Jsou za vámi teprve 4 týdny, takže možná výrazné zlepšení nepocítujete, důležité je ale, že jste přidali tuto aerobní aktivitu navíc. Nezapomeňte na ni ani tento týden.

TIP PRO ZLEPŠENÍ STRAVOVÁNÍ PRO 4. TÝDEN:

Zbavil(a) jste se dvou zlovyků v jídlě, dokážete jenom jíst a věnovat se jídlu a chutím, udělal(a) jste krok vpřed v kvalitě toho, co jíte...to je samo o sobě úžasné! Poslední úkol možná bude úplná hračka. Jak jste na tom s pravidelností v jídlě? Jako máma jsem sama poznala, že i tohle může být jeden z klíčových problémů, proč se vrháme na jídlo pozdě večer a přejídáme se sladkým, atd. , ačkoli jsem dříve neměla s pravidelností v jídlě problém. Jsou chvíle, kdy máte pocit hladu nebo přejedenosti? Dopřáváte si mezi jídly pauzy? Dokážete nic nejíst 2-3 hodiny před spaním? Každému vyhovuje jiný rytmus a vy musíte najít ten svůj. 3x denně nebo 6x denně, velikost porcí, čas na trávení, vše si v klidu promyslete – co vám nejvíce vyhovuje tak, aby se to dalo zasadit do vašeho denního režimu a měli jste čas si každé jídlo v klidu vychutnat. Jídlo je pohon a mělo by být vaší prioritou se v klidu a kvalitně najíst. Musíte vědět, kdy je váš čas na jídlo a nesmí se stát, „že prostě zapomenete“. 5 minut na vychutnání kvalitní proteinové tyčinky jako svačinky si najde i maximálně vytížený člověk (nebo čerstvá maminka ☺).

Radujte se z každého posunu vpřed a užijte si i poslední lekci, jogíni!

Vaše *Markéta* ♥