



Mockrát Ti děkuji, že ses rozhodl/a zakoupit můj cvičební program “30 dní s jógou”!
Mé jméno je Rozálie a následující měsíc spolu budeme cvičit jógu. Všechna potřebná videa nalezeš v odkazu v e-mailu, který Ti dorazil po zaplacení. V první řadě Tě chci ovšem poprosit o jednu laskavost - jakékoliv šíření videí, nebo pouze jen zaslání odkazu těm, kteří si program nezaplatili, je samozřejmě zakázáno. Děkuji!

Co je ke cvičení potřeba?

- Kousek místa, kde můžeš doma rozprostřít podložku.
- Jakoukoliv podložku, která nebude příliš klouzat.
- Pohodlné oblečení (na značce nezáleží).
- Klid a ticho

A to je vše. Žádné pomůcky, činky, ani předchozí průpravu. Každý začátečník je vítán!

Co když jsem jógu nikdy necvičil/a?

Tak je pro tebe tento program ušitý přímo na míru. Během tří videí se seznámíš se základními pozicemi jógy a prací s dechem během cvičení. Na konci budeš umět odcvičit dynamičtější lekci jógy a schopnosti Tvého těla se změní k nepoznání. Na druhou stranu jsou lekce vytvořeny tak, aby nenudily ani zkušenější jogíny.

Jak se “30 dní s jógou” cvičí?

Program obsahuje celkem tři videa, jedno video Ti tedy bude stačit na dobu 10 dní. Není ale vhodné cvičit každý den, i v případě intenzivního tréninku vždy doporučuji cvičit maximálně 5 x týdně. Zde nalezeš tabulku s ukázkovým příkladem toho, jak lze “30 dní s jógou” cvičit.





1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30

1.DÍL

2.DÍL

3.DÍL

VOLNO



Co mám dělat, až "30 dní s jógou" docvičím?

"30 dní s jógou" je intenzivní program, ve kterém se předpokládá, že budete cvičit často a pravidelně během kratšího časového úseku. Až cvičení úplně dokončíte, byla by škoda nepokračovat v józe dál. Už ale nemusíte absolvovat další podobné programy, ideální je cvičit třeba 3x - 4x týdně. Na mém YouTube kanálu naleznete širokou škálu online lekcí zdarma různých obtížností v délce 15 - 60 minut. Stačí si vždy jen vybrat!

Začal/a jsem mít během cvičení bolesti, mám pokračovat?

Vždy záleží na charakteru bolesti. Přesněji řečeno - je potřeba rozlišit, zda jde skutečně o bolest způsobenou například fyzickým přetížením, nebo jen nepohodlím při protahování zkrácených šlach. Pokud cítíte skutečně nepříjemnou bolest, která přetrvává i po cvičení, zkuste si cviky, ve kterých vás bolest trápí nejvíc, lehce poupravit, nebo je necvičit. Pokud budete cítit skutečně velkou únavu, dejte si raději jeden den volno.

V jakou denní dobu je ideální cvičit?

Pokud si můžete vybrat, doporučuji ráno. Většina pozic jsou energizující, před spaním by vás to mohlo lehce nabudit. A není lepší pocit z celého dne, než když ho začnete cvičením! Cvičit večer ale rozhodně není prohrašek a někdy to zkrátka jindy nejde. Vyvarujte se ale raději cvičení těsně před spaním.



Přidejte se do StillOnTheWay komunity, ať vám nic neuteče...



FACEBOOK | Still On The Way



YOUTUBE | StillOnTheWay



INSTAGRAM | rozalie_e

A děkuji!
Vaše Rozálie.



rozalie.eliasova@gmail.com