

Jóga nabízí protažení celého těla a zklidnění mysli. Přinášíme několik jednoduchých tipů, díky kterým může začít každý!

17. srpna 2023

Pohyb je důležitý. Jedná se o podstatný fakt, který ovšem mnoho lidí stále nebere v potaz. Má blahodárné účinky na naši psychiku, pohybový aparát a srdce. Jak ale s pohybem začít? Někdo upřednostňuje silové tréninky, jiný si nedokáže představit cvičení bez aerobní zátěže. Který sport si vybrat? Ideálním východiskem je jóga. Díky různým druhům si přijde na své opravdu každý. K posílení svalů jistě přispěje power jóga, ke zklidnění je vhodná forma restorativní a milovníci tepla si zase mohou dopřát bikram či hotjógu. Pokud nebudete mít zrovna náladu na lekci ve studiu, nevadí. Se základními postoji a asánami lze nyní začít kdekoliv, a to i z pohodlí svého domova. Přinášíme pár tipů, které vám k tomu zaručeně pomohou.

Stanovit si realistické cíle a vydržet

Obecně známým cílem jógy je propojení těla, mysli a návrat k sobě. Není o soutěživosti ani lámání cílů, čímž se od jiných sportů výrazně liší. Na svou jógovou chvíli byste se ideálně měli v průběhu dne těšit jako na čas, který je určený jen vám. Není třeba cvičit několik hodin týdně, ale pro viditelný posun se doporučuje alespoň 30 minut 3x nebo 4x týdně. Je dobré řídit se principem „ahimsá“ neboli nenásilím. Cvičte jen do takové míry, kterou tělo dovolí. Jestli se cítíte po celém dni unaveni, zvolte jednodušší pozice vhodné k relaxaci. V případě energie a chuti se můžete vrhnout i na složitější asány. *Jógu mám ráda nejen proto, že se dá praktikovat kdykoliv a kdekoliv. Pomáhá mi najít vnitřní sílu a energii, ale také zklidnit mysl, najít vnitřní řád i harmonii,*“ říká cvičitelka jógy **Zuzana Klingrová**.

Vše k józe na jednom místě a cvičební videa v aplikaci

Společnost **ROSSMANN** chce propojením s jógou povznést péči o sebe na vyšší úroveň a zaměřit se nejen na vnější, ale i vnitřní krásu. Proto spustila speciální web www.cvicteljogu.cz s informacemi, zajímavými radami a tipy, které se týkají jógy a zdravého životního stylu. Zároveň v aplikaci **ROSSMANN CLUB**, která je k dispozici ke stažení jak pro systém iOS, tak i pro Android, jsou nově k dispozici zcela ZDARMA jógová videa cvičitelky jógy Zuzky Klingrové, díky kterým si můžete užívat cvičení jógy opravdu kdekoliv a kdykoliv.

Pohodlné oblečení a cvičební podložka je základ

Základem nejen u tohoto komplexního cvičení, ale při jakémkoliv pohybu je pohodlí. Volné tričko a legíny bez zipů jsou tedy ideální volbou. Oblečení by nemělo být příliš těsné ani stahující, mohlo by vám zbytečně bránit při vstupu do jógových pozic. Ke každému sportu je potřeba i vhodné vybavení.

Mgr. Olga Stanley
Manažerka komunikace
Tel: +420 606 638 233

Email: olga_stanley@rossmann.cz

ROSSMANN, spol. s r.o. | Na Pankráci 1683/127 | 140 00 Praha 4 | Česká republika | www.rossmann.cz

Tím se dostáváme k další výhodě jógy, ke které je nezbytná pouze podložka. Ta je základem pro každého jogína, a proto je výběr opravdu důležitý. V případě tenkých jógamatek má člověk větší kontakt se zemí a výhodu při balančních pozicích. Silnější podložky jsou výrazně pohodlnější, ale neposkytují takovou stabilitu. Pro začátečníky doporučujeme také blok, který pomůže v náročnějších pozicích.

Tipy na základní jógové pozice, které zvládne každý

Pokud jste začátečník, který plánuje s cvičením teprve začít nebo zkušený jogín, který si chce zopakovat základní pozice, přinášíme souhrn těch nejdůležitějších. Základní jógový postoj se nazývá pozice hory. Důležité je zaměřit se vestoje na rovnoměrné rozložení váhy mezi prsty, zpevnění středu těla a podsazení pánve. Poté můžete plynule přejít do pozice střechy, kdy hlavní těžiště budete mít na prstech chodila. Je možné začít i s mírně pokrčenými koleny, která budete postupně narovnávat. Břicho je zpevněné, dlaně vyvíjejí tlak do země a trup by se měl, co nejvíce přiblížit stehnům. Cvičení se velmi často prokládá či zakončuje relaxační ásánou dítěte. V té je možné uvolnit celé tělo. Začíná se s koleny u sebe a trupem položeným na stehnech. Ruce mohou být natažené dopředu nebo vzad podél těla. *„Začít s jógou bylo jedno z mých nejlepších rozhodnutí v životě. Pomáhá mi nalézt fyzickou i duševní harmonii a sílu. Učí mě naslouchat sama sobě, utvořit si vnitřní řád. Jóga nás učí, jak se chovat sami k sobě i ke světu okolo nás. Jógová komunita je plná milých a inspirativních lidí. Jóga je skutečně vhodná pro všechny a můžete začít v každém věku,“ uzavírá Zuzana Klingrová.*

O drogerii ROSSMANN: Německý drogistický řetězec ROSSMANN s celkovým obrátem přes 12 miliard eur provozuje v 8 evropských zemích více než 4 500 prodejen a zaměstnává více než 60 500 pracovníků. ROSSMANN v České republice je společný joint venture Dirk Rossmann GmbH Německo a A.S. Watson Group. Společnosti Dirk Rossmann GmbH a A. S. Watson Group jsou největším prodejcem drogerie na světě mimo USA. V České republice má ROSSMANN 168 prodejen s ročním obrátem 5,5 miliardy Kč. ROSSMANN se řídí potřebami a přáními svých zákazníků. Společnost ROSSMANN také vyvinula výhradně digitální věrnostní program v mobilní aplikaci ROSSMANN CLUB, jehož součástí je i možnost nákupu online. Ve svých moderních prodejnách ROSSMANN nabízí zákazníkům vedle širokého a kvalitního sortimentu značkových produktů také výrobky vlastních značek ISANA, Babydream, enerBiO, Alterra, Ideenwelt (Svět nápadů) a další. Výrobky privátních značek Alterra a enerBiO jako první v ČR získaly mezinárodní ocenění pečeti kvality GREEN BRANDS za udržitelné podnikání. ROSSMANN je velice aktivní i na poli udržitelnosti. Od roku 2009 společnost přerozdělila více než 73 milionů Kč na pomoc ohroženým dětem a rodinám v nouzi. Více informací naleznete na www.rossmann.cz.

Mgr. Olga Stanley
Manažerka komunikace
Tel: +420 606 638 233

Email: olga_stanley@rossmann.cz

ROSSMANN, spol. s r.o. | Na Pankráci 1683/127 | 140 00 Praha 4 | Česká republika | www.rossmann.cz