

Plavecká jóga (YOG)

Speciální protažení zaměřené na práci s dechem, trupové svalstvo, páteř, změny poloh, orientaci v prostoru, „znovunabití“ energie na závěr tréninku. Doplňuje a při důkladném provedení i nahrazuje protažení na suchu. Jeden prvek zopakovat ideálně dvakrát během stanoveného úseku (25-50-100m podle úrovně plavce a charakteru tréninku).

YOG 1. Klubičko – brada a kolena na hrudník, paže obejmou nohy pod kolena a přitahují stehna k hrudníku + pro dobré provedení je třeba perfektní výdech, nádech a zadržení dechu, nutné sbalit hlavu do hlubokého předklonu až k hrudníku.

YOG 2. Kleště – předklon celým trupem hlava ke kolenům, ruce obepínají natažené nohy kolem kotníků prsty na achilovkách, hrudník, břicho a hlavu co nejvíce přitáhnout ke stehnům a kolenům.

YOG 3. Ryba – záklon v hrudní páteři, hlava maximální záklon z krční páteře, nohy do lotosu nebo obyčejně zkřížmo, rukama chytit nohy za nártu, ve správnou chvíli nádech a plynout po hladině.

YOG 4. Luk – záklon a prohnutí v celé trupu do podoby luku, tětívu tvoří paže, ruce drží nohy za nártu, nádech a plynout po hladině.

YOG 5. Mořský koník – koleno pravé nohy k čelu, rukama přitáhnout za holeň pod kolenem, levá noha do zanožení, výdrž v nádechu a vystřídat nohy.

YOG 6. Nůžky – pravá noha přes levou, páteř v rotaci (torzi) v bederní oblasti, paže upažené sculling, prodýchat a vyměnit nohy.

Materiály vznikly za podpory:



Fakulta
tělesné kultury
Univerzita Palackého
v Olomouci



