

# E-BOOK

## ASANY NA MOCNE MIĘŚNIE BRZUCHA

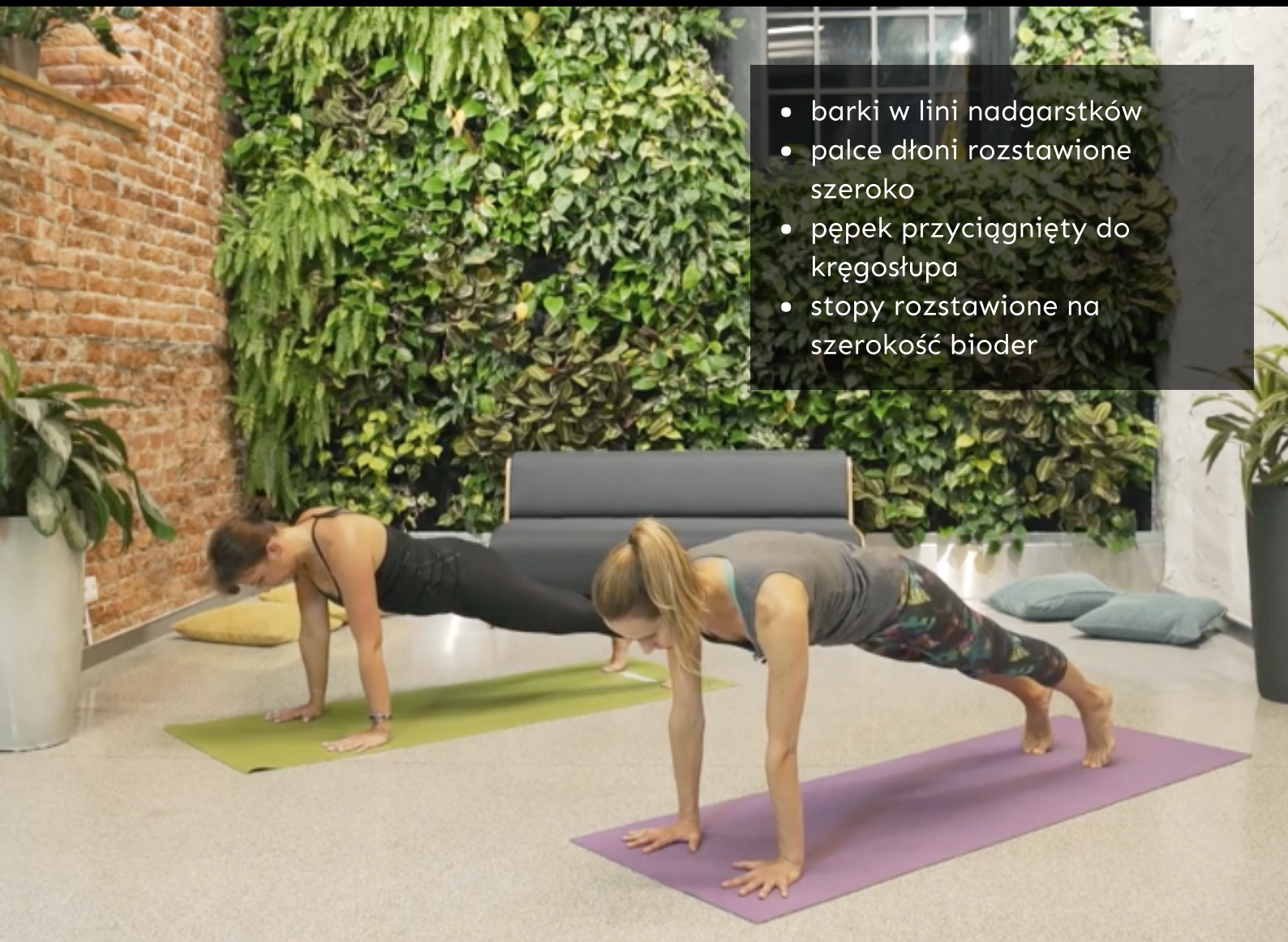
Odpowiednie ćwiczenia jogi wzmocnią Twoje mięśnie, stawy, więzadła i ścięgna. Poprawią też Twoją elastyczność, a asany wzmacniające mięśnie brzucha pozwolą Ci wzmocnić Twoje centrum, sprawią że Twoja postawa będzie prawidłowa i pewna. Asany stymulują wszystkie części ciała, poprawiając ich sprawność i funkcjonalność.



# ASANY NA MOCNE MIĘŚNIE BRZUCHA

## KUMBHAKASANA – POZYCJA DESKI

Pozycja Deski, to jedna z najprostszych (podstawowych), ale jednocześnie najbardziej efektywnych pozycji w jodze. Rozwija siłę mięśni ramion, tułowia i nóg. W wersji z dociągnięciem nogi do boku lub z dodatkową rotacją – wyrzeźbi mięśnie brzucha i pośladków.

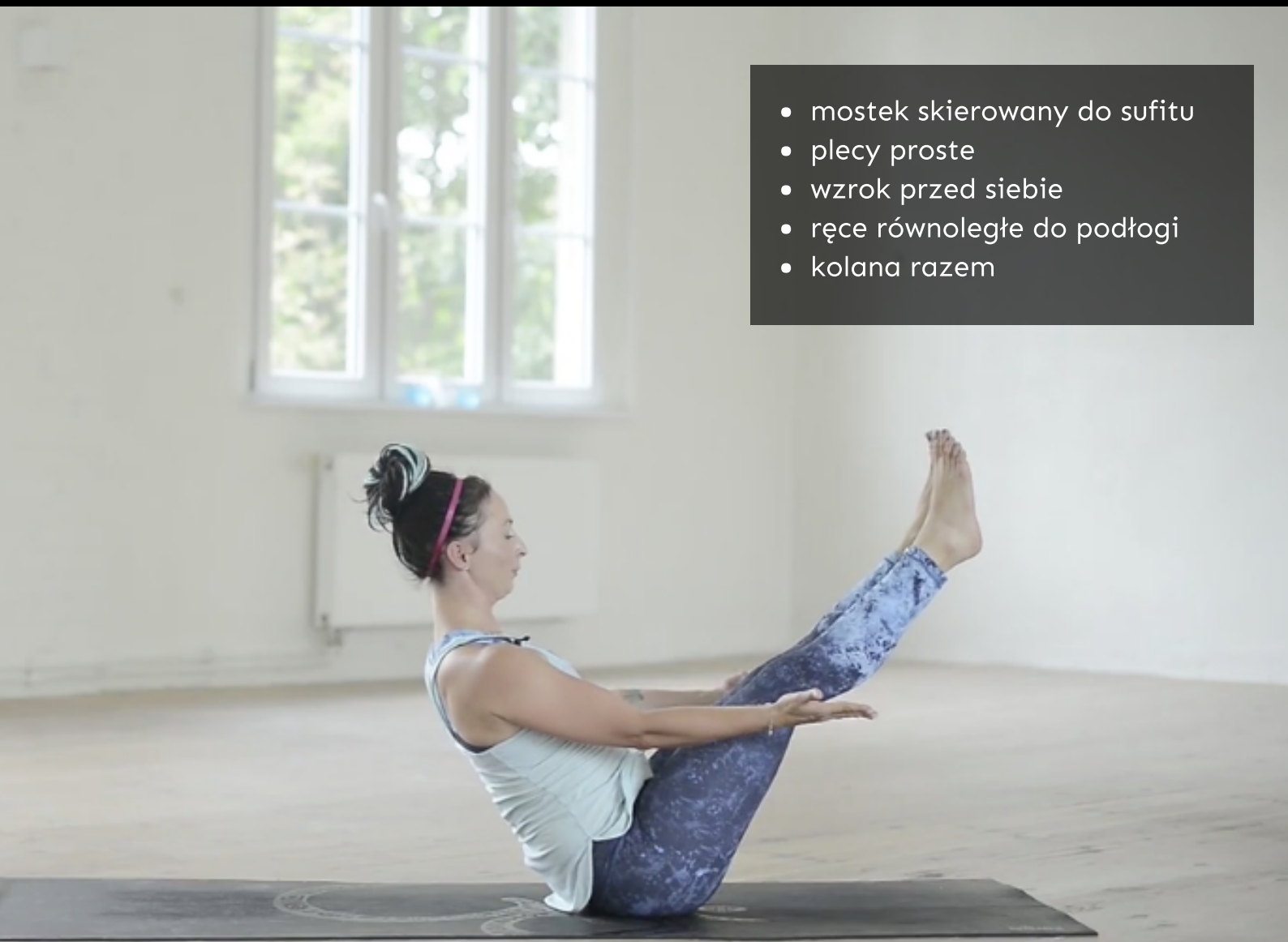


# ASANY NA MOCNE MIĘŚNIE BRZUCHA

## NAVASANA – POZYCJA OKRĘTU

Navasana oznacza dosłownie "pozycja okrętu". Może mieć znaczenie symboliczne. Asana ta może odnosić się do naszego życia. Wykonana poprawnie utrzymuje równowagę w naszym życiu. Musi być wykonywana na pusty żołądek. Najlepiej wykonywać tą pozycję wcześniej rano. Jeśli jednak czas Ci na to nie pozwala, możesz wykonać ją wieczorem. Pamiętaj jednak, aby zachować odstęp czasowy po ostatnim posiłku.

- mostek skierowany do sufitu
- plecy proste
- wzrok przed siebie
- ręce równoległe do podłogi
- kolana razem

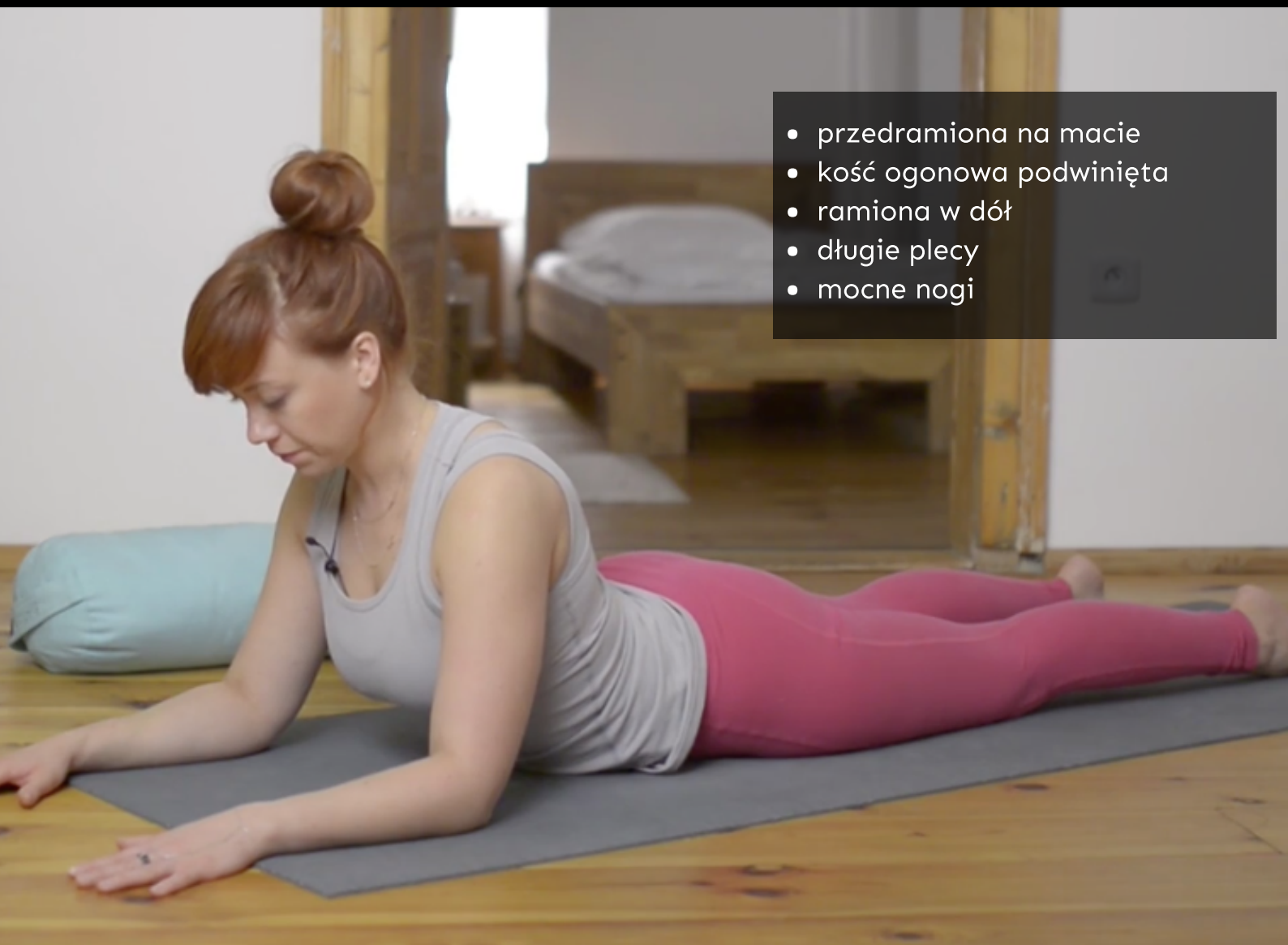


# ASANY NA MOCNE MIĘŚNIE BRZUCHA

## BHUJANGASANA II – POZYCJA SFINKSA

Trzymaj mocny brzuch przez cały czas trwania z pozycji. Bhujangasana II poprzez rozciągnięcie przedniej części ciała wzmacnia też kręgosłup i otwiera klatkę piersiową.

A poza wzmacnianiem mięśni brzucha, pięknie wzmacnia mięśnie pośladków:)



- przedramiona na macie
- kość ogonowa podwinięta
- ramiona w dół
- długie plecy
- mocne nogi

# ASANY NA MOCNE MIĘŚNIE BRZUCHA

## UTKATASANA – POZYCJA KRZESŁA

Można powiedzieć, że to pozycja bardzo przyjemna, bo przecież siadamy na krześle. Ale :) siadamy na wyimaginowanym krześle. Całe ciało mocno pracuje.

Dzięki pracy w tej asanie rozwijamy mięśnie nóg, brzucha, wzmocnić kostki i uda.

- kolana razem
- klatka piersiowa otwarta
- ramiona w dół
- dłonie na szerokość barków
- długi kręgosłup



# ASANY NA MOCNE MIĘŚNIE BRZUCHA

## SARVANGASANA – ŚWIECA

To pozycja przeznaczona na koniec praktyki. Przyczynia się do oczyszczania przepływu krwi w całym ciele i do uzyskania wewnętrznego spokoju. Termin pochodzi od sanskryckiej sarvy, co oznacza "wszystko", anga, co oznacza "kończyna" i asana, co oznacza "pozę" lub "postawę".

Przez cały czas trwania w pozycji trzymaj pępek blisko kręgosłupa:)



- ręce wspierają plecy
- mocny brzuch
- długi kręgosłup
- łokcie blisko ciała

## 21 DNIOWE WYZWANIE

# POWER BRZUCH – WZMOCNIJ MIĘŚNIE

Mocny brzuch to nie tylko dobry look w bikini:) Warto o niego zadbać z wielu innych powodów.

Brzuch to trzon naszego ciała. To nasze centrum, odpowiadające za całe nasze ciało. Nie ważne co robisz zawsze angażujesz mięśnie brzucha.

I właśnie dlatego, tak ważne jest, aby o to centrum dobrze dbać. Aby było ono mocne, sprawne i służyło naszemu lepszemu funkcjonowaniu.

W Y Z W A N I E

# POWER BRZUCH

Wzmocnij Mięśnie

21 dni na wzmocnienie  
Twojego centrum

Startujemy 23 lipca

Dołącz do wyzwania

ZAPROŚ JOGĘ DO SWOJEGO ŻYCIA.

POWER BRZUCH W INTERNETOWYM STUDIO PORTALYOGI  
ZACZYNAMY 23 LIPCA

DOŁĄCZ DO WYZWANIA