

10 min Jóga pro otevření srdce a zlepšení nálady

Poses Count

Celkový počet pozic: 10
Jedinečné pozice (celkový počet pozic bez duplikátů): 7 (70 %)
Vhled 1: Na základě výše uvedeného se 30 % pozic ve vaší sekvenci opakuje.

Základní pozice: 1 (10%)
Pohled 2: Na základě výše uvedeného je 90 % pozic ve vaší sekvenci variacemi.

Sekvenční zaměření – svalové skupiny



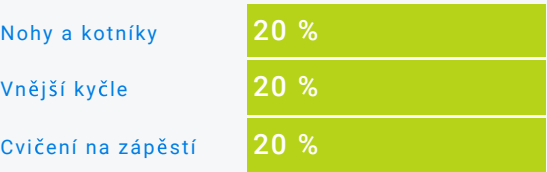
více než 50 %



více než 25 %



25 % nebo méně

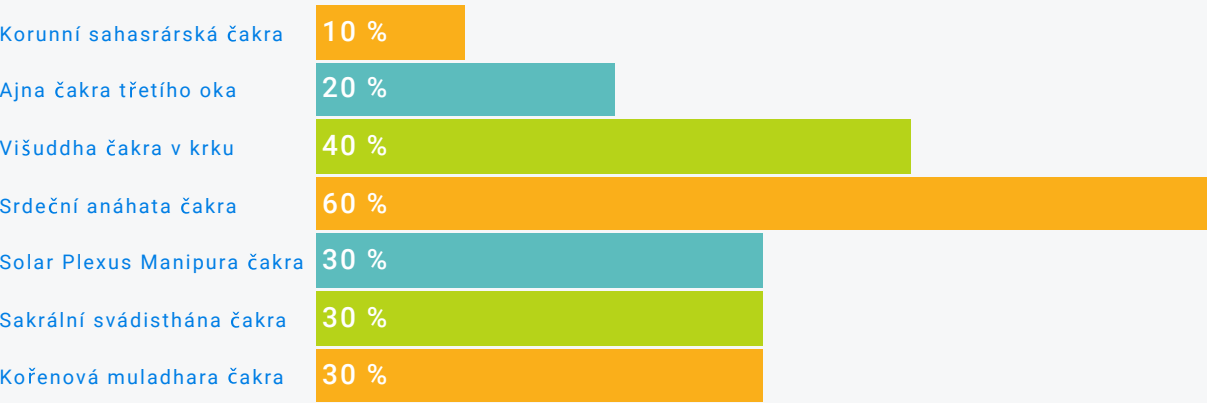


Svalové skupiny nejsou pokryty

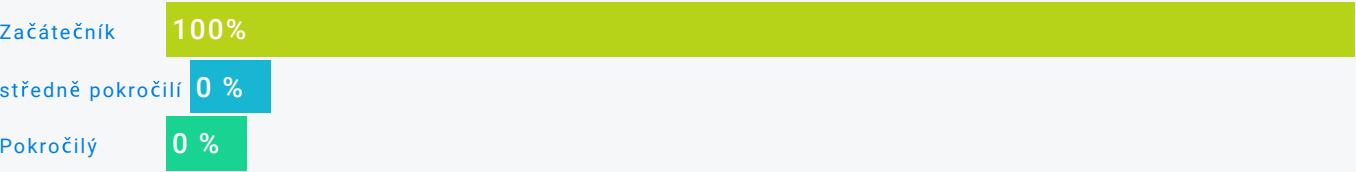
Ve vaší sekvenci nemusí být pokryty následující svalové skupiny:

- Rovnováhy paží

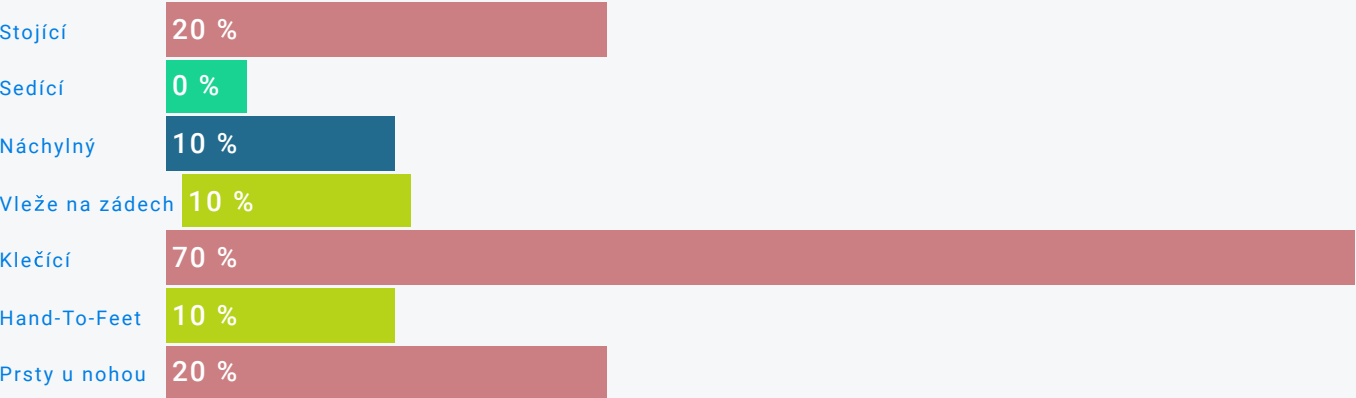
Sekvenční zaměření – čakry



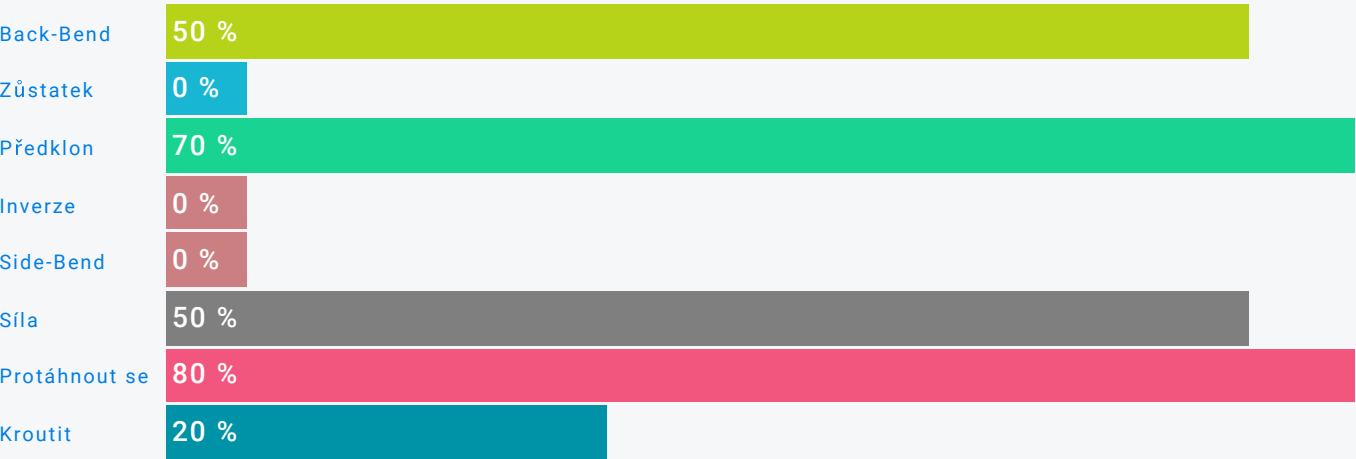
Jógové pozice podle úrovní obtížnosti (%)



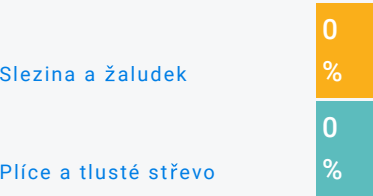
Jógové pozice podle pozic těla (%)



Jógové pozice podle typů (%)



Sekvenční zaměření – meridiány



Srdce a tenké střevo	0 %
Ledviny a močový měchýř	0 %
Játra a žlučník	0 %