

✓ vysněná zdravá záda bez bolesti 10 minut

Poses Count

Celkový počet pozic: 12

Jedinečné pozice (celkový počet pozic bez duplikátů): 10 (83 %)

Vhled 1: Na základě výše uvedeného se 16 % pozic ve vaší sekvenci opakuje.

Základní pozice: 6 (50 %)

Pohled 2: Na základě výše uvedeného je 50 % pozic ve vaší sekvenci variacemi.

Sekvenční zaměření – svalové skupiny

Dolní části zad

91 %

Ramena Paže

83 %

více než 50 %

Břišní svaly

58 %

Biceps Triceps

58 %

Krk

58 %

Pánevní

66 %

Gluteus

66 %

více než 25 %

Otvíráky srdce

33 %

Otvíráky boků

50 %

Střední záda

41 %

Psoas svaly

33 %

Horní záda

50 %

25 % nebo méně

Nohy a kotníky

25 %

Hamstringy

16 %

Vnitřní kyčle

16 %

Vnější kyčle

16 %

Kolena

8 %

Quadriceps

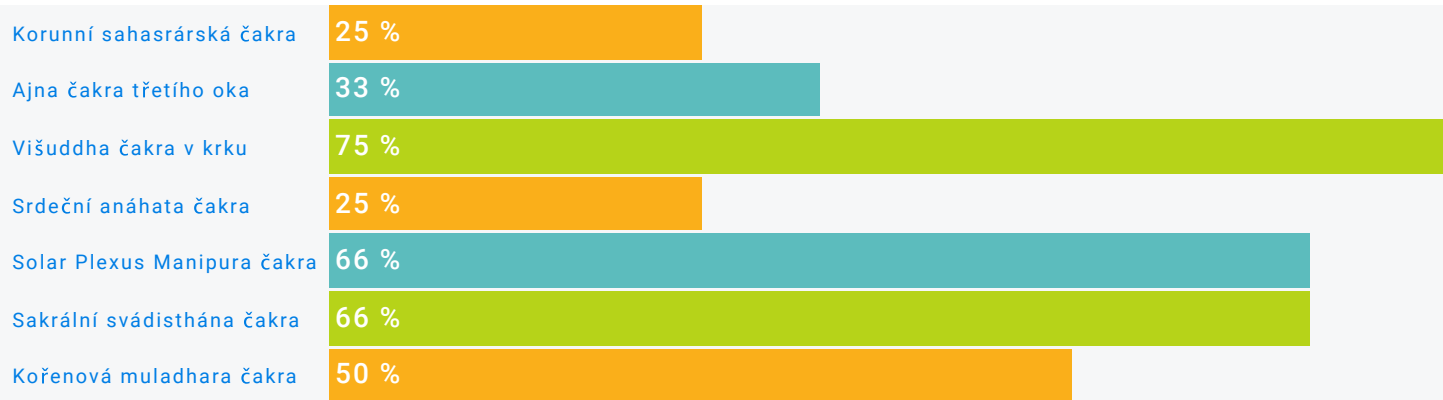
8 %

Svalové skupiny nejsou pokryty

Ve vaší sekvenci nemusí být pokryty následující svalové skupiny:

- Rovnováhy paží

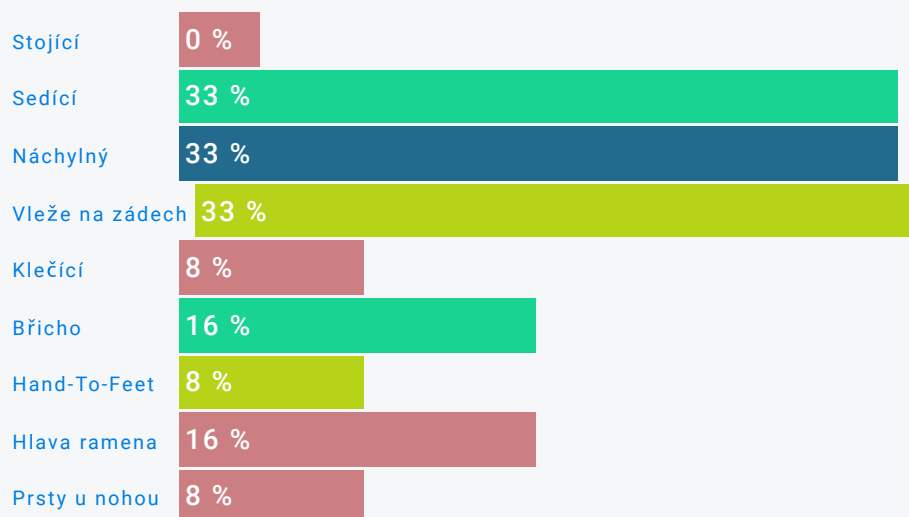
Sekvenční zaměření – čakry



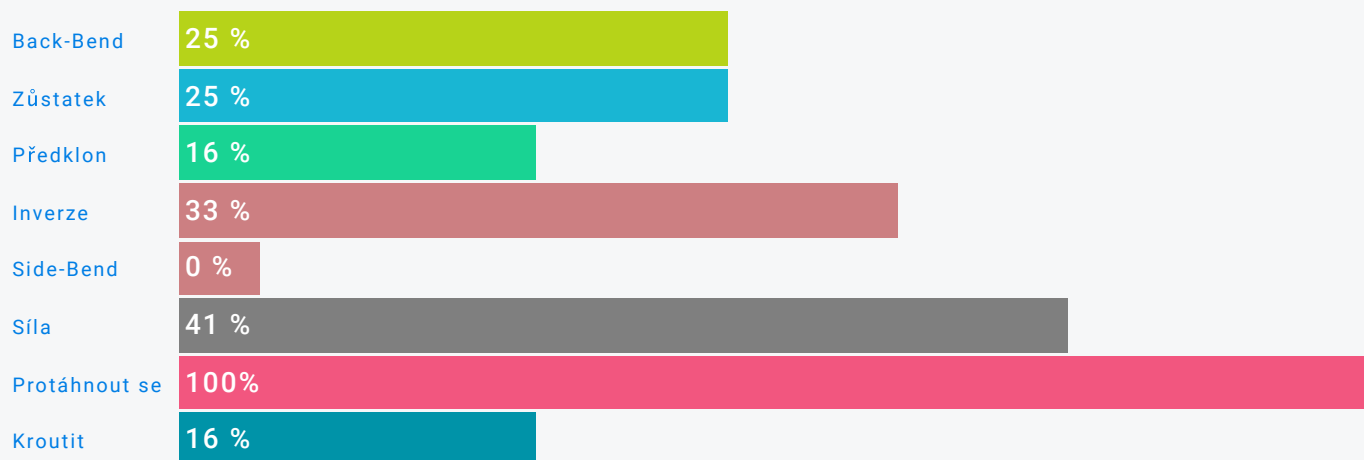
Jógové pozice podle úrovní obtížnosti (%)



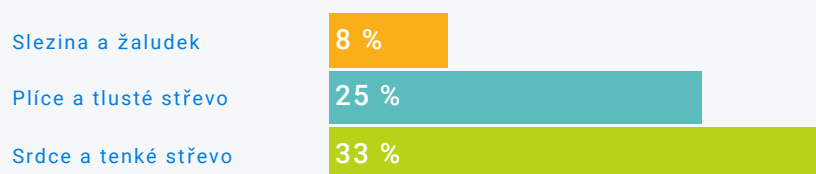
Jógové pozice podle pozic těla (%)



Jógové pozice podle typů (%)



Sekvenční zaměření – meridiány



Ledviny a močový měchýř

25 %

Játra a žlučník

0

%