

fitness

NEWS

SPORT  
MĚSÍCE  
*bikram  
jóga*

## HORKÁ JÓGA

Jste zimomřivá? Pak přihodte do kamen, a až bude v pokoji něco přes 40 °C, můžete cvičit Bikram jógu!

Jméno dostala podle světově uznávaného guru jógy – Bikrama Choudhura. Tento borec, u kterého si zacvičila i nejedna celebrita, začal jógu cvičit ve svých čtyřech letech. Ve dvanácti se stal národním šampionem a titul si následně ještě 3x obhájil. Je to prostě super třída a říká se mu "Yogi Raj" – král jógy. O vše, co o józe ví, se podělil s týmem lékařů z Tokijské nemocnice a společně tak vědecky dokázali schopnost jógy regenerovat tkáně a léčit nemoci. Vybral 26 póz z Hatha jógy, dvě dýchací cvičení a vše komponoval do cvičení v **sálu vyhřátém na teplotu 42°C**. Cvičí se po světě již 30 let a nyní konečně i u nás.

### Proč se praktikuje v teple?

Důvodů je celá řada, například během poměrně klidného cvičení neztratíte tělesnou teplotu, tělo zbavíte nemilých toxinů a podpoříte spalování nenáviděných tuků!

### Pro koho je Bikram jóga?

Nemusíte se bát, že to nezvládnete. Cvičí se v úrovních začátečnicků i pokročilých, mladých i starých, a co je nejlepší – je pro ženy i muže!

### Mohu i zhubnout?

Tak to si pište! Za 90 minut Bikram jógy totiž vaše tělo spálí 350 až 1200 kalorií. (Záleží na tom, jako moc cvičení šidíte). Když vydržíte, tak při pravidelném cvičení úbytek na váze vidíte rychle.

Více na: [www.bikramyoga.cz](http://www.bikramyoga.cz)