

Milá Galinko, vím, že cvičíš doma za účasti Tvých dětí. Které pozice máte nejraději a jak dlouho vydrží děti cvičit? Y

Yvonko, děkuji za dotaz...maš pravdu, cvičím doma s dětmi. Ta obliba pozic se u nich mění, momentálně frčí Prkno (něco obdobného dělají na karate), Velbloud, Loďka, Most, Pes tváří dolů a Širšásana (ta nám dává nejvíc zabrat). Já mám oblíbené záklony, sílovky a samozřejmě Širšásana.

Fit jóga Markéta Gali, i tebe se zeptám, kdy jsi začínala s jógou a kdo tě k ní přivedl? A trochu mě inspirovala Yvona svým dotazem - já si s dvouletou Ellinkou zatím bůhvíjak nezacvičím, máš nějaký recept, jak si doma vychovat jogínky? 😊 Díky!

Ty jo...Market...začnu od konce...když mým bylo dva roky, tak opravdu jsem je používala pouze jako závaží a když jsem si chtěla zaskotačit nějaký "aerobik"...tak to se pouze motaly pod nohama. S jógou jsem taky začínala u Zawatzkých, chodila jsem hlavně do posilky na zimák a hledala jsem spíš další druh cvičení (vůbec jsem netušila, že jsem nějak hypermobilni, že mám nějaké extra rozsahy), odkaz na ně jsem našla v časopise Fitness a bylo ta snad kolem roku 2000...tak nějak...jak ten čas letí...

Moncha Wiesmann Ahoj Gali, mě by zajímalo, co pro tebe znamená jóga, popřípadě kam by ses v ní ještě chtěla posunout 😊 A další věc - kde nejraději/nejčastěji sbíráš inspiraci pro vlastní lekce? Díky

Jóga pro mě znamená v první řadě cvičení, během kterého se mi uvolní cele tělo, když jdu na lekci s bolesti v kříži, tak se mi krásně uleví, sice to neplatilo až tak stoprocentně teď při posledním cvičení Markéty...to se mi chvilku lehce klepaly nohy ještě v šatně. A v druhé řadě jsem zjistila, že už se krásně a rychle dokážu ponořit do závěrečné relaxace (oproti tomu, jak mi to nešlo na začátku, když jsem s jógou začínala) a odcházím naplněna endorfinami. Kam bych se chtěla posunout...doufám, že ještě absolvujeme nějaké školení, kde se vždy něčemu přiučím a pokaždé mně to posune o krůček dopředu. Inspiraci čerpám na netu, v knížkách, na absolvovaných školeních a na lekcích jiných cvičitelů.

Jana Komendová Ahoj Galčo, máš nějakou oblíbenou knížku o józe, kterou bys mohla doporučit? 😊

Teď jsem se musela chvilku zapřemýšlet, ale nejvíce mně oslovila Lenka Oravcová "Principy zdravého pohybu" a stále čerpám z Jóga od A do Z od Christiny Brownové, také nesmím opomenout André Van Lysebetha: Učím se jógu a Zdokonaluj se v józe.

Monika Křivková Galco, me zajima kolikrat tydne si stihas zacvicit, at jiz doma za ucasti deti, nebo nekde ve fitku 😊 A jestli delas jeste jiny sport krome jogy. Díky!

Každé ráno začínám Pozdravem slunci (a to je vše co ráno stíhám), ale pak večer se snažím ještě protáhnout a udělám si aspoň 6 – 7 ásan (podle toho co cítím, že tělo potřebuje). Já v týdnu také nemám času nazbyt a tohle si odbudu přesně než děti si vyčistí zuby atd. Loni když jsem měla permanentku do Pulsu, tak mně tam zaujal hlavně box, na který jsem nejčastěji chodila (to bylo maso...ale super) a doteď mně mrzí, že to tam mají nastavený tak, že pod 3 lidi se lekce nekoná...takže objednala jsem se na box a skončila v posilovně...Mám doma jednoručky a tyče, se kterými také posilují.

Jana Kocmatová Ahoj Galčo - já se zeptám, co je ti bližší a předcvičuješ raději a proč - vítalku nebo fitku? A jak to máš s trémou při vedení lekce, je nějaká? Díky!

Já mám ráda obojí cvičení, ale když jsem unavenější tak mi sedne víc vitalka a když jsem odpočatější, tak si rada dam do těla na fitce.

Trému mám pokaždé na začátku lekce a nemůžu se jí zbavit, až v průběhu cvičení ze mě opadne.