

utthita = protažený; tri = tři, kona = úhel

zaujmutí pozice

- s nádechem se rozkročíme, přetočíme chodidla (přední noha - chodidlo směřuje přímo vpřed, zadní noha – chodidlo je lehce vtočené v úhlu 45 stupňů), upažíme a aktivně vytahujeme paže z ramen
- s výdechem se ukloníme k přední noze, dolní paži umístíme na nárt přední nohy či pod chodidlo (viz obr.), pánev míří přímo do strany, pohled směřuje na dlaň horní ruky

práce v pozici

- s každým nádechem vytahujeme dlaň horní paže vzhůru a rovnáme záda
- s každých výdechem otevíráme hrudník a pánev více do strany

opuštění pozice

- s nádechem vzpřímíme trup, paže jsou stále upažené
- s výdechem zaujmeme pozici na druhou stranu



hlavní cíl pozice

Zvyšujeme flexibilitu dolních končetin a trupu. Důležité je udržovat pánev vytočenou směrem do strany i za cenu, že nepoložíme dlaň spodní paže až na zem. V tom případě je dlaň umístěna na přední holeni.

protahované svaly:

zadní strana stehna přední nohy (m. biceps femoris, m. semimembranosus, m. semitendonius), vnější strana zadní nohy (m. tensor fascia latae), břicho (m. rectus abdominis), svaly spodní části zad (m. quadratus lumborum), svaly zad (m. trapezius, m. rhomboideus major a minor)

posilované svaly:

svaly nohou (m. quadriceps femoris), svaly ramen (m. deltoideus)

energetická dráha dle TČM: dráha močového měchýře, dráha žlučníku, dráha plic

varianta pro začátečníky

dlaň spodní ruky je odložena pod kolenem, neklesá až na nárt.

ostatní varianty

- dlaň dolní paže je uložena na zemi vedle předního chodidla z vnější strany
- dlaň dolní paže je volně umístěna před holení přední nohy

kontraindikace

- posunutá/vyhřezlá meziobratlová ploténka