

TEHETSZERTE.HU



tehetsz érte

EFOP-1.8.6-17-2017-00035

A lakosság fizikai aktivitásának növelése és az egészségfejlesztő testmozgás kultúrájának kialakítása a szabadidősport révén, a rekreációs sportszakember-képzés, valamint a sportszolgáltatások létrehozásának támogatásával a Dél-alföldi régióban

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Lógjunk együtt! – Aerial Yoga



Almási Dóra

Egészséges életmód - szabadidős tevékenységek

EFOP-1.8.6-17-2017-00035

A lakosság fizikai aktivitásának növelése és az egészségfejlesztő testmozgás kultúrájának kialakítása a szabadidősport révén, a rekreációs sportszakember-képzés, valamint a sportszolgáltatások létrehozásának támogatásával a Dél-alföldi régióban

SZÉCHENYI 2020



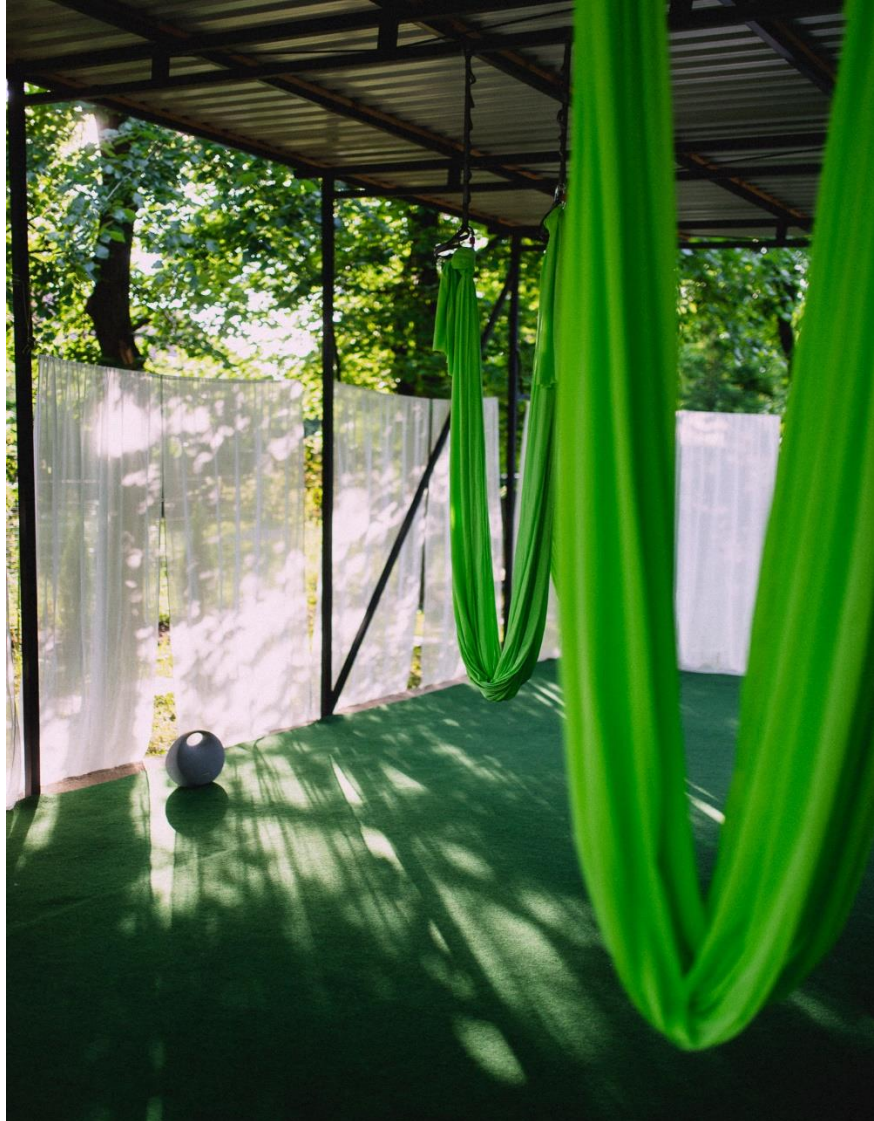
MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Aerial Yoga: Hammock



- Speciális eszköz
- Nagy teherbírású rugalmas anyag
- Segítségével nő a hatékonyság mind az erőnlét, mind a hajlékonyság terén.
- Egyediség: fordított testhelyzetek

Légyóga alap-élettani hatásai:



- Fejleszti a meditációs és koncentrációs képességet,
- Javítja az egészségi állapotot, erősíti az immunrendszert
- Csökkenti a stresszt, a szorongást és növeli az önbizalmat,
- Fejleszti az erő-állóképességet és a hajlékonyságot
- Csökkenti a hátfájást, az ülőmunka okozta káros hatásokat
- Növeli a test hajlékonyságát, fokozza a gerinc rugalmasságát



tehetsz érte

Aerial Yoga előnyei



- A hammocknak vagyis a **test felfüggesztésnek** köszönhetően **csökken** a vázizomzatra, csontokra, ízületekre ható **terhelés**.
- → Biztonságosabban, terhelés mentesen végezhetünk izommunkát egy-egy testrész esetében.
- **Gerinc problémával rendelkező vendégeink kifejezetten ajánlott**, mivel a tehermentesítés és a felfüggesztés nyújtotta biztonság megfelelő stabilitást ad.

Restorative Aerial Yoga



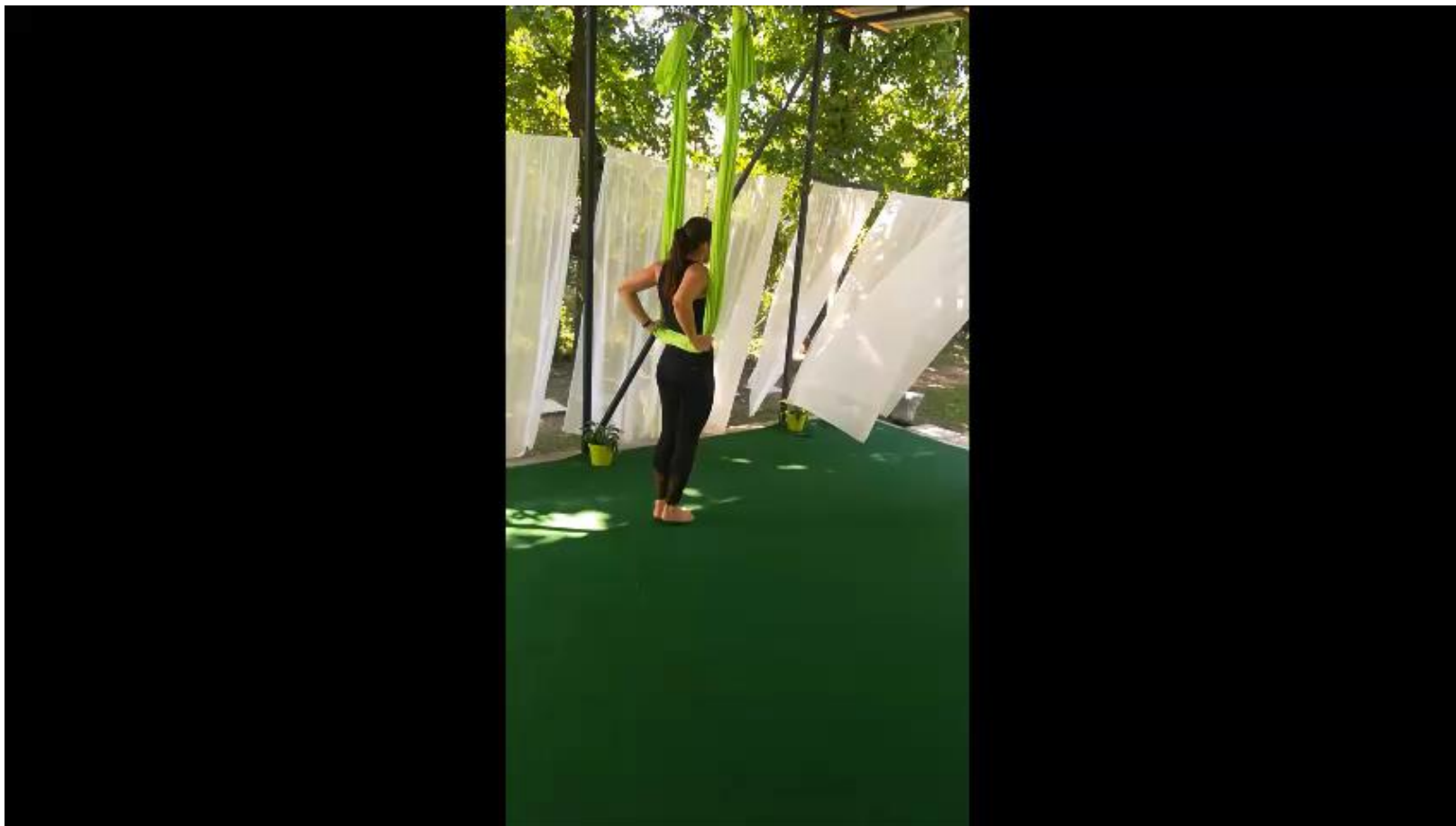
- A hammock alig 30cm-rel van elhelyezve a talajtól.
- A tehermentesítés az elsődleges feladat, melyet aktív/passzív nyújtásokkal tarkítunk.
- Központi szerepben a gerinc mobilizálása van,
- Megnyújtja a teljes gerincet, csípőt és kötőszöveteit.

Fordított testhelyzetek pozitív hatásai:



- Fokozza az agy vérrellátását,
- Kedvezően hat a hormonháztartásra
- Javítja az emésztést
- Növeli a csigolyák közti teret
- Jótékonyan hat a visszértágulatra
- (...)

Fordított testhelyzet, csavarással



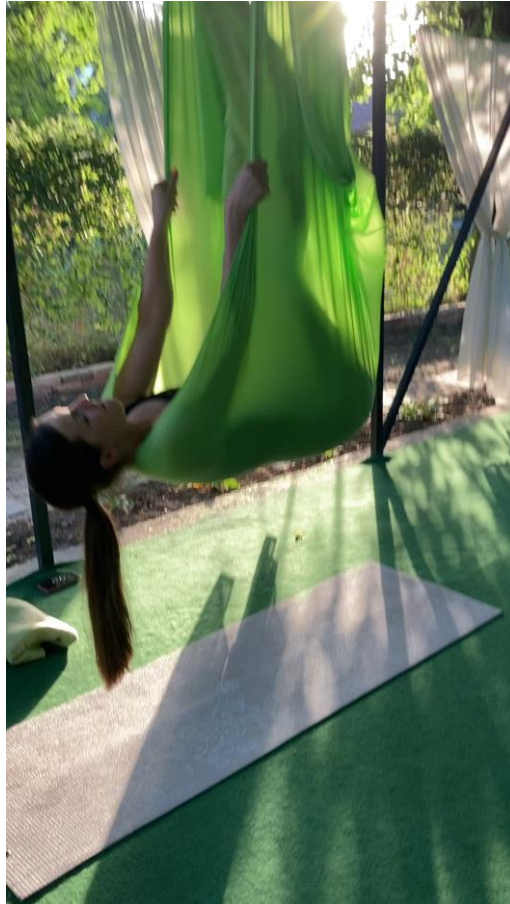
Aerial Yoga: Relaxáció I.



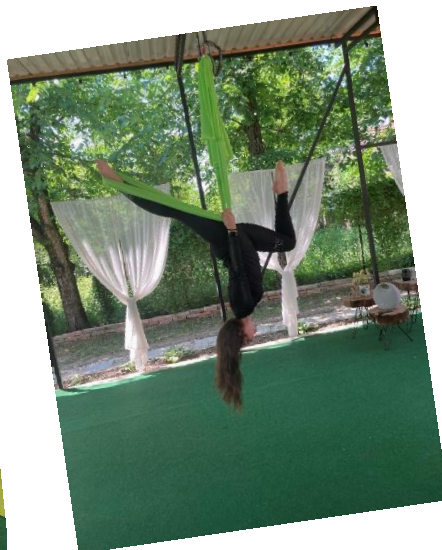
Aerial Yoga: Relaxáció II.



Aerial jóga ellenjavallatai:



- zöldhályog, szemműtét az elmúlt 10 hétben
- kezeletlen magas vérnyomás
- hat hónapon belüli váll, hát műtét
- botox kezelés 24 órán belül
- fogorvosi kezelés 24 órán belül
- terhesség
- rekeszsérv
- összeforrt csigolya
- nyaki gerincsérv esetén egyes ászanák nem gyakorolhatóak



Köszönöm a figyelmet!



TEHETSZERTE.HU

EFOP-1.8.6-17-2017-00035

A lakosság fizikai aktivitásának növelése és az egészségfejlesztő testmozgás kultúrájának kialakítása a szabadidősport révén, a rekreációs sportszakember-képzés, valamint a sportszolgáltatások létrehozásának támogatásával a Dél-alföldi régióban

SZÉCHENYI 



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE