

JÓGA VE VZDUCHU

STŘEDA 19.00 - 20.00

lektor LUCIE STEJSKALOVÁ

Co na sebe?

Vzhledem k obráceným polohám a **tlaku sítě** v podpaží a tříslech je vhodné oblečení: sportovní kalhoty pod kolena nebo dlouhé, těsnější triko s rukávem (tílka jsou nevhodná), ponožky. Kalhoty ani triko nesmí mít kovové aplikace ani zipy, u žen není vhodná podprsenka s kosticí.

Vzhledem k jemnému a choulostivému materiálu, ze kterého jsou sítě vyrobeny a také kvůli bezpečnosti klienta při cvičení je nezbytné všechny šperky (náušnice, prstýnky, piercingy, hodinky apod.) odložit. V případě, že je nelze sundat, doporučujeme alespoň přelepit náplastí.

Doporučujeme:

Konzultujte svá zdravotní omezení a aktuální zdravotní stav s lektorem před hodinou, tak aby vás mohl z určitých prvků vynechat.

Vezměte si s sebou láhev s pitím a ručník.

Před lekcí si odskočte na WC – tlak na břicho s plným močovým měchýřem není příjemný.

Před lekcí se najezte 1, 5 – 2 hodiny, na lekci nechoďte na lačno.

Nepřeceňujte své síly a v případě nevolnosti si sedněte do sítě a houpejte se nebo pod síť a prodýchejte se.

Kontraindikace:

těhotenství / zvýšený nitrooční tlak, glaukom (zelený zákal) / srdeční poruchy a onemocnění (dekompenzované) / nedávné chirurgické zákroky (oči, zápěstí, ramena, ruce, kyčle, záda) / extrémně vysoký krevní tlak (rychlé a časté změny poloh) / čerstvé úrazy hlavy (otřes mozku, apod.) / vážná onemocnění vnitřních orgánů, kýla / akutní výhřez meziobratlové ploténky, vážné poruchy páteře, onemocnění míchy / botox v den cvičení

Během lekce můžete ucítit uvolnění nebo euforii. Pocity se střídají, ale pokud provádíte jednotlivé prvky dle instrukcí lektora a posloucháte své tělo, pak se nemusíte ničeho obávat.

Na tomto cvičení získáte pevné pružné tělo, ale také překonáte sami sebe a posílíte svého ducha.