



SOLARIUM & Fitness
.....
ZDROWIE

Dla ducha, ciała i umysłu

Body Art to nie tylko zimowy program dla ciała i umysłu, tonizujący, relaksujący, a jednocześnie zasilający naszą pozytywną energię. Już po pierwszej sesji Body Art czujemy się jak nowo narodzeni.

Twórcą Body Art Robert Steinbacher połączył elementy jogi, stretchingu, fizjoterapii, japońskiego DO IN jak i techniki oddychania i relaksacji. Celem treningu Body Art jest

stopniowe zapewnienie właściwego funkcjonowania całego ciała poprzez funkcjonalne wzmocnienie oraz stabilizację wszystkich elementów mających jakikolwiek związek z ruchem.

Typowe dla wkraczających do fitnessu dalekowschodnich technik, jest całościowe podejście do człowieka, przywracające równowagę między naszym ciałem, umysłem i wnętrzem.

Zalety Body Art

Poszczególne ćwiczenia i pozycje winny być wykonywane precyzyjnie, z odpowiednią techniką oddychania, tak aby ciało miało czas na

przystosowanie się. W przeciwieństwie do klasycznego wzmocnienia mięśni, Body Art skupia się na całym ciele.

- W poszczególnych
- ćwiczeniach
- zaangażowane są
- prawie wszystkie
- mięśnie.

Doskonalona jest postawa, balans i tzw. równowaga nerwowo-mięśniowa. Odpowiednia technika oddychania zwiększa dodatkowo dotlenienie mózgu i całego organizmu (szczególnie jeśli możemy ćwiczyć tak jak ja na świeżym powietrzu, w ogrodzie czy na tarasie) i w końcowym efekcie przynosi wspaniałe odprężenie i relaks.

Mind & Body w świecie

Dla zobrazowania rozwoju trendów tzw. Mind & Body, do którego zaliczany jest Body Art, podam przykład liczbowy. W Europie Zachodniej zanotowano 75-procentowy wzrost tego typu zajęć w programach klubów fitness i ofertach wellness hoteli, w porównaniu do ubiegłych lat. Joga, Chi-joga, Power-joga, Qi-gong, Chi-ball, Tai-chi, Body Art czy Pilates, to prawie obowiązkowe programy w hotelach wellness, jak również w terminarzu przygotowań wyczynowych sportowców. Gwiazdy kina i show biznesu zabiegają o godziny z najlepszymi trenerami jogi, Body Art czy Pilates. Wielu odwiedzających, nie tylko dojrzałych gości hoteli SPA czy klubów fitness, poszukuje relaksacji, odprężenia, powrotu „do siebie” po natłoku informacji i stresie, właśnie w tego typu zajęciach.

Kilka pozycji z Body Art

• „Tancerz” – pozycja ta poprawia równowagę, stabilizuje stawy skokowe i rozciąga szczególnie

mięśnie proste uda. Jak wszystkie pozycje Body Art wpływa korzystnie na naszą postawę. Stojąc na jednej nodze drugą podtrzymujemy dłonią, powoli opuszczamy tułów i wyciągamy wolne ramię daleko do przodu. Utrzymujemy równowagę kilka sekund i powoli zmieniamy nogę.

- W klęku jedenonóż, pochylamy wyprostowany i skręcony tułów do przodu. Na kolanie opieramy się przeciwnym do nogi wykroczonej łokciem, a dłonie utrzymujemy złączone jak do modlitwy. Głowę skręcamy powoli w przeciwną stronę. Utrzymujemy wydłużony kręgosłup. Po kilkunastu sekundach zmieniamy stronę.

- Trójkąt ułatwiony – w klęku jedenonóż wysuwamy nogę daleko do boku, tułów opieramy na jednej dłoni, a drugą wyciągamy daleko w górę. Pozycja ta rozciąga mięśnie piersiowe i tułowia, stabilizuje barki. Po kilkunastu sekundach głęboko oddychając zmieniamy stronę.

- W głębokim wypadzie (rzut pionowy kolana nie przekracza połowy stopy) chwytny stopę klęczącej kończyny. Biodro tylnej nogi dociskamy do podłoża. Wolne ramię wyciągamy przed siebie. Po kilkunastu sekundach zmieniamy nogę.

Życzę wiele radości dla ciała i umysłu z Body Art.

podyskutuj o tym w serwisie
fitness.wp.pl w  WP.PL



dr Jolanta Ignaszewska-Kühbauch

Ekspert w zakresie zdrowego ruchu,
instruktor i szkoleniowiec
fitness, wellness.

Rozwiązanie informatyczne dla salonów kosmetycznych i obiektów spa

WELLnet

Rezerwacje * Sprzedaż usług i towarów * Magazyn
* Receptury * Karnety * Program lojalnościowy
* Obsługa kart klienta * Raporty * Statystyki



Energo-Serwis

ul. Poznańska 32, 85-129 Bydgoszcz
tel. 052 552 94 44, fax: 052 552 94 46

www.wellnet.com.pl