

BODY & MIND

- Body&Mind představuje skupinu moderních tělesných cvičení uznávající význam vzájemných vztahů mysli a duše. Je založen na tzv. holistickém (komplexním) přístupu k člověku, a tedy též k lidskému pohybu.
- Všechny lekce Body and Mind spojuje nácvik hlubšího uvědomování si vlastního těla, práce s dechem, aktivace hlubokého svalového stabilizačního systému páteře.
- Patří sem především pomalé formy cvičení, kde je možná koncentrace na vědomý prožitek z pohybu a přesné vysvětlení lektorem.

Lekce **Body and Mind** můžeme rozdělit do 3 skupin:

- **Balanční lekce** – balantes, Bosu, cvičení s overballem, s fitballem
- **Formy jógy** - hathajóga , powerjóga,...
- **Ostatní** - pilates, chi-toning, body controll, lekce relaxace, power stretch,...

BALANČNÍ LEKCE

- **Balantes**
- Koordinační, posilovací a protahovací cvičení prováděné převážně na podložkách s využitím balančních pomůcek, které jsou zaměřeny mimo jiné na posílení svalů důležitých pro správnou funkci a stabilitu páteře (hluboký stabilizační svalový systém páteře).
- **Fitbally, Aby záda nebolela**
- Posilovací a balanční cvičení na velkých nafukovacích míčích, které obsahuje některé z rehabilitačních prvků zlepšující stabilitu i ohebnost páteře a posilovací cviky pro zpevnění a tvarování postavy. Zvláštní důraz při výběru cviků je zaměřen na problematickou oblast zad. Cvičení je vhodné pro všechny věkové kategorie včetně seniorů.

BALANČNÍ LEKCE

- **Bosu**
- Zkratka pro BOSU® vznikla z anglického spojení „both sides up“. V ČR asi od roku 2005. Lze používat dvěma bezpečnými způsoby: **platformou - plošinou nahoru** (kopule se stává dotykovou plochou s podložkou), nebo **platformou - plošinou dolů** (dotyková plocha s podložkou je celá platforma).
- Využíváme celé řady tréninkových možností (kardiovaskulární – aerobní trénink, silový nebo posilovací trénink, flexibilita a relaxace – strečink, trénink stabilizačních svalů, rehabilitační trénink – mobilizace atd.). Zaměření na CORE, může být kombinováno i s dalším nářadím,
- Umožňuje využívat velký zásobník cviků od začátečnické úrovně až po vrcholové sportovce.
- Cvičení zlepšuje rovnováhu, vnímání pohybového aparátu – povědomí o tom, jakou pozici zaujímá tělo v daném okamžiku, vnímání jednotlivých částí těla – symetrie těla, poloha kloubů atd.
- <http://www.youtube.com/watch?v=YNyzghLjipw>
- <http://www.youtube.com/watch?v=eUZLTlm3he4>

RŮZNÉ FORMY JÓGY

- **Joga** - Univerzální cvičení vhodné pro širokou veřejnost zpevňující břišní, zádové svalstvo a oblast pánevního dna.
- **Ashtanga joga** - Tradiční systém jógového výcviku, který je charakteristický dynamickým cvičením ásan.
- http://www.youtube.com/watch?v=loszrEZvS_k
- **Dynamic joga** - Dynamic joga je druhem jógy, kde se prolínají principy Ashtanga (dynamika, koncentrace na dech, bandhy a drishti) a Iyengar jógy (přesnost, přípravné pozice, terapeutická stránka).
- **Vinyása joga** - Systém cvičení, který představuje dynamickou formu cvičení hathajógy. Velký důraz je kladen na dech, který aktivuje hluboké svalstvo, neurovegetativní a lymfatický systém.
- **Hatha joga** - Hatha joga je soubor cvičení, jehož cílem je harmonické fungující fyzické tělo a stabilní, klidná a vnímavější mysl. Díky cvičení a intenzivní práci s dechem se tělo stává odolnější, silnější, pružnější a harmonizované.
- **Power joga** - Cvičení využívající základních prvků z jógy je zaměřené na rozvoj psychické a fyzické kondice. Cílem je nejen celkové posílení a protažení celého těla, ale také formování postavy.

RŮZNÉ FORMY JÓGY

- **Hot yoga, nebo Bikram yoga**
- Hot jóga, neboli horká jóga, je cvičení jógových pozic v místnosti vyhřáté na 38 – 42°C.

Bikram jóga - přesně dané pořadí a počet pozic, a tudíž je po celém světě stejná, Hot jógové studio volí vlastní, specifickou sestavu.

- detoxikace organismu, stimulace endokrinních žláz, uvolnění mysli a v neposlední řadě i formování postavy.

- kontraindikace - vysoký krevní tlak, problémy se srdcem a právě probíhající zánět v těle, děti mladší patnácti let většinou potřebují písemný souhlas rodičů.

- **Balantes yoga**

OSTATNÍ

- **Chi – toning**
- cca 6 let.
- dynamické cvičení, které využívá prvků z **power yogy, pilates a pěti Tibetanů**.
- Cvičení obsahuje relaxační prvky, protažení svalů, uvolnění páteře a kloubů, odbourávání stresu, na druhé straně potom intenzivní posilovací cvičení pro svaly středu těla.
- **Chi** znamená energii a **toning** můžeme přeložit jako zpevnění, posílení. V této lekci tedy spojujeme cviky na obnovení, doplnění a zvýšení tělesné i psychické energie se cviky pro zpevnění a posílení svalů i těla celkově.
- **Z propagačních materiálů: Chi-toning působí na: zvýšení** vytrvalosti, síly, pohyblivosti, ohebnosti a koncentrace, **zlepšení** držení těla, dýchání, vitality, duševní a fyzické rovnováhy, **doplnění** tělesné energie a **odstraní** stres a zklidní mysl, **pomůže odstranit** bolesti zad a kloubů a **zredukovat** hmotnost

Body Balance

- Využívá různých technik cvičení (power stretch, pilates, joga)
- Obsahem jsou protahovací, mobilizační a posilovací cvičení.
- Využívá frázovaný hudební doprovod odpovídajícího stylu a tempa .
- Cviky jsou prováděny v pomalém tempu s důrazem na správné provedení, každý cvik lze provést v individuálním rozsahu a obtížnosti
- Lze využít pomůcky (overball, bosu, flowtonic,...) a rozvíjející techniky, vycházející z fyzioterapeutických metod (PNF, overflow, ochranný útlum apod.)

Pilates

- snaží se docílit řízeného pohybu ze silného středu těla.
- 5 principů:
 - dýchání
 - poloha pánve
 - poloha hrudního koše
 - pohyb lopatky a stabilizace
 - umístění hlavy a krční páteře
- Více škol, bez pomůcek, s pomůckami – overball, na strojích - reformer

PortDeBras

- PortDeBras - cvičební program s hudbou, který vznikl spojením klasického tance, posturálních technik a strečinku. Plynulé sekvence pohybů protahují zkrácené svaly, uvolňují a mobilizují páteř a kloubní spojení, zlepšují koordinaci, zdokonalují pohybové stereotypy a významně působí na estetiku a ladnost pohybů celého těla.

Power Stretch

- Cvičení odstraňující negativní účinky svalových dysbalancí vzniklých běžným způsobem života. Za pomoci různých technik cvičení - balančních, silových, protahovacích. Cvičení je na hudbu.

Slow Toning

- Jde o pomalou formu cvičení s hudbou, cvičí se na podložce, bez bot. Posilovací cviky jsou doplněny balančními pozicemi, protažením a uvolněním. Dále jsou zahrnuty cviky z techniky pilates a cviky na uvolnění bolavých zad. Speciální pozornost je věnována břišním svalstvem. Cvičí se jak s vlastní vahou, tak s nejrůznějšími pomůckami - overbally (malými míčky), gumičkami, ručníky. je vhodný pro všechny bez rozdílu věku a fyzické vybavenosti, formuje problémové partie, posiluje hluboké stabilizační svaly nezbytné pro správné držení těla, pomáhá odstraňovat bolesti páteře a kloubů. Cvičení je určeno všem, kdo chtějí bolestem zad předcházet, protože důkladně protahuje svaly celého těla a zbavuje napětí a stresu

Taichi

- Tai-Chi Chuan je starodávný styl bojového umění pocházející z Číny. V moderním světě se cvičí především pro jeho velmi dobré zdravotní účinky. Pomáhá při bolestech zad, krční páteře, rozvíjí sílu nohou - především stehem a hýždí, posiluje svalstvo zad, stabilizuje nestabilní poúrazové klouby, může pomoci při migréně, alergii. Posiluje imunitní systém, intenzivně rozvíjí rovnováhu a stabilitu. Pomalé a jemné pohyby uvolňují zatuhlé svalstvo a psychické napětí. Udržuje tělo pružné a vitální. Tai-chi pracuje také s vnitřní energií člověka. Soustředěním myslí na prováděné pohyby odplují starosti a problémy všedního dne - je to vlastně meditace v pohybu.