



# Resort Svatá Kateřina

## Je to bezpečné cvičenie?

Určite áno! Sieť a úchytky sú vyrobené zo špeciálneho materiálu, podobne ako padák. Systém uchytenia siete do stropu je veľmi bezpečný a pochopiteľne pred prvým použitím je vykonaná záťažová skúška. Siete sú pravidelne kontrolované. Čo sa týka bezpečnosti v priebehu cvičenia, nemusíte mať žiadne obavy. V priebehu lekcie sa naučíte využívať sieť, ktorá poskytuje oporu a vy sa môžete bezpečne zavesiť hlavou dole a užívať si dokonalý pocit uvoľnenia chrbtice.

## Je joga bez tiaže namáhavá?

Pri prvom cvičení jogy bez záťaže môže mať človek zvláštne pocity. Vaše svaly budete zapájať iným spôsobom, budete striedavo hlavou hore aj dole a váš mozog sa bude učiť pracovať s väčším prísunom krvi. To všetko so sebou prináša príjemnú únavu. Určite budete prekvapení, ako vďaka sieti zvládnete aj ťažšie pozície, ktoré by ste normálne nevládli.

## Kedy je vhodný čas na cvičenie tejto jogy?

Je to iba na vás. Určite ale musíte dodržať pravidlo dve hodiny pred cvičením nejest a mať vhodné oblečenie. Dlhé a priliehavé nohavice s dĺžkou pod kolená a pokiaľ začínate, je lepšie tričko s dlhým rukávom.

## Aké zdravotné účinky má joga bez tiaže?

Účinky sú rovnaké ako u klasických obrátených pozícií. Pomáha pri bolestiach chrbtice, stimuluje činnosť mozgu, lymfatického systému imunitného systému aj trávenia. Pomáha odstrániť problémy s nespavosťou a depresiami.



## Viete čo je joga bez tiaže?

**Joga bez tiaže je cvičenie jogových pozícií v špeciálnej sieti. Lekcia je rozdelená do dvoch častí. Prvá sa zameriava na cvičenie ťažších záklonových pozícií a druhá časť má terapeutické účinky, pri ktorých vplyvom gravitácie dochádza k jemnému pretiahnutiu chrbtice.**

## Sú nejaké zdravotné obmedzenia?

Áno, tento typ cvičenia jogy sa neodporúča tehotným ženám a pokiaľ niekto trpí na vysoký krvný tlak, má srdcovo-cievne problémy alebo zelený zákal, je nutné poradiť sa vopred so svojim lekárom.

Joga bez tiaže je príjemný spôsob relaxácie a cvičenia. Vyskúšajte túto jogu a budete mať pocit, že vaše svaly pracujú celkom inak, že vaša chrbtica je dokonale vyrovnaná a pri cvičení a húpaní ste sa vrátili do detských čias. Určite sa budete cítiť skvele.



Joga bez tiaže sa cvičí iba vo wellness & spa Resortu Svatá Kateřina na Vysočine [www.katerinaresort.cz](http://www.katerinaresort.cz). Cena za hodinovú lekciu je 190 Kč.

V Prahe v štúdiu Filight [www.fitlight.cz](http://www.fitlight.cz) je cena hodnovej lekcie 170 Kč. Lektorkou na oboch miestach je známa cvičiteľka jogy Zuzana Klingrová.