



Radost z pohybu
nejen na ledu

JÓGOVÁ TERAPIE

pro správné držení těla

TJ KRASO BEROUN

Lekce jógové terapie jsou zaměřeny nejen na **správné držení těla** malých i velkých krasobruslařů, ale zároveň slouží jako **suchá příprava pro samotné krasobruslení**.

Děti na lekcích znovu aktivují opory pro správné držení těla, které našly v prvních letech svého života. Osvojují si výhodnější pohybové programy, které vedou k obnově podélné i příčné klenby, předcházejí vbočení palců a valgóznímu držení dolních končetin, napřimují páteř (odstraňují lordózu, kyfózu a skoliózu), odlehčují přetížení všech kloubů.

Speciální cviky vycházející z vývojové kineziologie napomáhají krasobruslařům rychlému osvojení předklonů, záklonů a rotací se správným zapojením bez přetěžování bederní a krční páteře. Děti na lekcích praktikují holubičky, šouráky, výjezdy, vozíky, a dokonce krasobruslařské skoky (vleže či vestoje).

Děti, které v minulých letech pravidelně navštěvovaly lekce jógové terapie, obnovily zejména podélnou klenbu chodidel a objevily výhody zapojení opor při krasobruslení.

Lekce vede **Ing. Štěpánka Vágnerová**, zkušená lektorka s trenérskou licencií třídy A v oboru jóga a jógová terapie (3letý program na FTVS u PhDr. Jiřího Čumpelíka Ph.D. - fyzioterapeuta baletního souboru Národního divadla v Praze).

Srdečně zveme rodiče na **UKÁZKOVOU LEKCI**, při které si mohou jógovou terapii vyzkoušet na vlastní kůži.