

Fysioterapeuttien ja urheiluvalmentajien sitouttaminen ammattinsa digitaaliseen toteutukseen fyysisen harjoittelun etäohjauksen lisäämiseksi

3 HELPPOA JOOGAASENTOA KAIKILLE VENYTTELYHARJOITUKSET

Nämä harjoitukset vahvistavat kehoa, rauhoittavat mieltä, sekä vahvistavat immuunijärjestelmää!



Lapsen asento

Tämä on yksi klassisista joogan lepoasunnoista: se rauhoittaa mieltä ja venyttää selkää ja lantiota.

kobra-asento



Tämä asento on erityisen hyödyllinen ihmisille, joilla on astma, iskias tai masennusta.



Alaspäin suuntautuva koira -asento

Monikäyttöinen asento vahvistaa selkää, hidastaa sykettä ja auttaa palauttamaan energiatasoja

Lisätietoa REBALANCEista löytyy verkkosivuiltamme, Facebookista ja LinkedInistä.

Yhteistyökumppanit:



HeartHands
SOLUTIONS
HANDS ON KNOWLEDGE

TURKU AMK
TURKU UNIVERSITY OF
APPLIED SCIENCES



**LIETUVOS
SPORTO
UNIVERSITETAS**



Ollscoil
Teicneolaíochta
an Atlantaigh
Atlantic
Technological
University



Co-funded by
the European Union

Euroopan komission tuki tämän julkaisun tuotannolle ei tarkoita sellaisen sisällön hyväksymistä, joka kuvastaa vain tekijöiden näkemyksiä, eikä komissiota voida pitää vastuussa julkaisun sisältämien tietojen mahdollisesta käytöstä.