

Aero jóga: cvičení ve vzduchu, relax i zábava



YogaGuru.cz

05. 02. 2016

Aero jóga, létací jóga, fly jóga, inverzní terapie, antigravity yoga, swing yoga, aerial yoga, suspension yoga... To všechno jsou názvy pro aktivitu, díky které si můžete vyzkoušet jógové pozice ve vzduchu. I v České republice se už aero jóga zabydlela, můžete si ji vyzkoušet ve studiích po celé republice. I pro pomůcku samotnou, díky které lze toto cvičení provádět, se vžilo hned několik názvů, setkat se proto můžete s pojmenováním síť na jógu, závěs, šála, hamaka...

Aero jógu můžete cvičit i doma, sítě jsou stálící naší nabídky, na výběr je hned z několika barevných variant, všechny si můžete prohlédnout na [YogaGuru.cz](https://www.yogaguru.cz) [1].

**Autor:**

YogaGuru.cz

Co vše k domácímu létání potřebujete?

Při cvičení v síti je člověk "ve vzduchu", proto je samozřejmě na prvním místě bezpečnost. Sítě jsou vyráběny z nylonu nejvyšší kvality, materiál je extrémně odolný proti roztržení, látka je krásná, hustě tkaná, na dotek jako hedvábí, velmi příjemná, pruží do šířky a je pevná ve směru zatížení. Nosnost sítě je 500 kg a je vhodná pro 1 osobu.

K síti potřebujete ještě příslušenství: dvě smyčky, karabiny a tzv. Safety Chain, což je polohovací popruh s 11 oky po celé své délce pro libovolné nastavení výšky sítě od země (vše je ale součástí balení).

Samotnou síť tvoří velké nylonové plátno o rozměru 2,80 x 3,80 m, do sítě se tedy vejde člověk úplně celý, můžete se třeba natáhnout pro relaxaci - jak je vidět zde na fotce (postava na snímku měří 190 cm).



Autor:
YogaGuru.cz

K čemu je síť na jógu dobrá?

Tisíc slov nenahradí vlastní zkušenost. Obecně lze ale říct, že síť na jógu zpestří jógovou praxi každého, kdo zná alespoň základní jógové pozice. Když je totiž provádíte "ve vzduchu", je to najednou úplně jiný zážitek.

Existuje hned několik jógových škol, které se věnují výhradně cvičení v sítích. Některé styly jsou "uzemněné", jogíni jsou vedeni k pozicím, při nichž jsou neustále v kontaktu se zemí (nohama, rukama, zády...), jiné styly zase naplno využívají možnost "létat".

Síť je také skvělou pomůckou pro fitness, mnohdy jde totiž o cvičení fyzicky náročné - například takové sedy/lehy ve vzduchu hlavou dolů, anebo kliky ve vzduchu, to je dřina!

Obrácené pozice udělají dobře úplně každému, ať se józe věnujete, nebo ne. Působí proti otokům, křečovým žilám, ale i proti běžné únavě nohou, mají příznivý vliv také na oběhovou soustavu: celý krevní oběh se rozproudí, lépe se nám okysličuje mozek a tím se uvolňuje i naše mysl. Při zavěšení těla hlavou dolů odlehčujeme krční páteři a přirozeným tahem působíme na páteř. Tím protahujeme obratle, zmírňujeme tlak na ploténky a celkově ulevujeme od bolesti zad.



Autor:
YogaGuru.cz

Jak používat síť na jógu doma?

Síť na jógu je speciální pomůcka, kterou si doma připevníte ke stropu, na zahradě k houpačkovému stojanu, nebo kdekoliv venku třeba na strom. A pak už si jen užíváte cvičení ve vzduchu.

Do sítě se v různých pozicích zavěšujete a tím se protahujete, posilujete, uvolňujete, relaxujete... Když chcete cvičit "ve vzduchu", umístíte síť výš (do vyššího oka popruhu), pro kontakt se zemí zase níž. Jednoduše, bez námahy, jen překliknutím karabiny do jiného oka popruhu.

O jednotlivých variantách zavěšení se více dozvíte [zde](#) [2].



[3]

YogaGuru.cz

YogaGuru.cz [3]

Jógový internetový obchod [YogaGuru.cz](https://www.yogaguru.cz) [4] se specializuje na kvalitní a ekologické vybavení na jógu. Je oficiálním partnerem a přímým dovozem značek Manduka, Yoga Design Lab, Yogasana, Mandala, Saprema, Klean Kanteen, Wanderlust Life, Positivitea a madebyzen. S výběrem vhodných jógových pomůcek vám vždy rádi poradí.

[5]

[6]

[7]

[8]

[9]

[10]

[11]

Veškerý text je majetkem EuroAge, s.r.o. a je vázán autorskými právy. Všechny fotografie jsou buď majetkem EuroAge, s.r.o. anebo jejích partnerů.

Kopírování nebo jiné formy šíření obsahu jsou bez výslovného svolení EuroAge, s.r.o. zakázány.

© EuroAge,s.r.o. 2014

URL zdroje: <https://www.jogoviny.cz/clanky/vybaveni-na-jogu/aero-joga-cviceni-ve-vzduchu-relax-i-zabava>

Odkazy

[1] <http://www.yogaguru.cz/cs/site-na-jogu>

[2] <http://www.yogaguru.cz/cs/site-na-jogu/sit-na-jogu-fialova>

[3] <https://www.jogoviny.cz/clanky-autora/1653>

[4] <https://www.yogaguru.cz>

[5] <http://www.yogaguru.cz>

[6] <https://www.facebook.com/YogaGuru.cz>

[7] <https://www.jogoviny.cz/./../clanky-autora/1653>

[8] <https://vimeo.com/channels/jogoviny>

[9] <https://plus.google.com/+YogaguruCz/posts?rel=author>

[10] <https://instagram.com/yogagurucz/>

[11] <https://twitter.com/yogagurucz>