magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O pohybu 22. 7. 2016 | mka

NIA cvičení přináší radost do života

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/NIA-cviceni-prinasi-radost-do-zivota__s10011x9845.html

NIA cvičení spojuje tanec, cvičení a bojové umění. Ladí tělo a mysl do harmonie a jednoty. Hlavním cílem je pobavit, odreagovat, přinést radost a svobodu do života tomu, kdo se hýbe. Zálibu v ní najdou ženy i muži, začátečníci i pokročilí. Motto zní: "Přestaňte cvičit, začněte se hýbat!"

Cvičení Nia spojuje východní a západní prvky

NIA je příjemným spojením východních filozofií a zábavy, která nabízí tělu pestrost a mysli uvolnění. Její pozitivní vliv na tělo i mysl je potvrzený jak vědecky, tak milióny lidí cvičících, kterým NIA vstoupila do života. Jako cvičební styl byla vyvinuta již v osmdesátých letech v Kalifornii dlouhodobou spoluprací dvojice **Debbie Rosas** a **Carlose AyaRosase** a již v té době zásadně ovlivnila vnímání fitness. Od té doby se neustále vyvíjí a Debbie dodnes vede lekce a školí nové instruktory po celém světě.

Jóga - tanec - bojová umění

NIA vychází ze tří skupin pohybových umění, tou první je jóga, Feldenkraisova a Alexandrova metoda, **druhou představují bojová umění a třetí tanec**. Nia je plná statických pozic, ale i plynulých a dynamických

pohybů, které si každý přizpůsobí podle vlastních pocitů a potřeb svého těla. Jedním **z hlavních cílů tohoto cvičení je, aby lidé vnímali vlastní tělo a dokázali pohyb procítit.** Sladění těla a mysli je jedním z hlavních principů NIA. NIA cvičení používá vizuální i smyslové vjemy, nenáročné choreografie, které mohou být přizpůsobeny individuálním potřebám. Jeden pohyb provedený různými lidmi tak může vypadat zcela odlišně.

Zdroj: Cvičení Nia ze Shutterstock

NIA - Neurosvalová Interaktivní Akce

NIA (Neuromuscular Integrative Action) reguluje funkci autonomního nervového systému tak, aby pracoval v rovnováze. Většina cvičení nabízí izolované procvičení jednotlivých svalových skupin, což může vést k nejrůznějším dysbalančním poruchám. Tady však procvičujete svalovou koordinaci a tělo jako jeden funkčně propojený celek. Pohyby jsou vědomé, neustále kontrolovány nervovým systémem, který ve spolupráci s receptory v kůži, kloubech, šlachách a svalech dává možnost korigovat pohyb.

NIA tréninky absolvovány naboso

Každá lekce nabízí kombinaci 52 pohybů, které zapojují všechny svalové skupiny a cvičit můžete i bez předchozích zkušeností. NIA je vhodná pohybová aktivita pro ženy i muže jakékoliv věkové kategorie a dokonce je vhodná i pro lidi s bolestmi pohybového aparátu. Autoři metody při pravidelném cvičení slibují postupné osvojení 52 principů pro udržení vašeho fyzického i psychického zdraví. Kromě toho vám tento druh cvičení

Hra přinášející mnoho zisků

- pomůže regulovat tělesnou hmotnost
- posílí svalstvo a tím snižuje bolesti zad
- zlepšuje držení těla
- zvyšuje hladinu energie, zlepšuje náladu, zmírňuje stres
- má pozitivní vliv na vaši vytrvalost a pohyblivost
- pozitivně ovlivňuje vegetativní systém
- přispívá k správnému fungování vnitřních orgánů, zejména srdce a plic
- zlepšuje krevní oběh a oběh lymfy
- přináší odreaogování od každodenního stresu
- přináší pobavení a dobrý
- zlepšuje svalovou koordinaci

Podívejte se na tančínčící video:

https://www.youtube.com/watch?v=V0LAxZDct1E

Pokud hledáte něco nového, chcete si pohyb užít, mít z něj radost a cvičit tak, jak je vám to právě příjemné, zkuste NIA cvičení.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz