

RAJI UKEMI FITNESS®

S O P R O N



Mi is az a RAJI Ukemi Fitness®? A RAJI Ukemi Fitness® alapja, az emberi test és a föld kapcsolata. Nem más, mint az örömteli gurulás/gördülés művészete.

Mit nyújthat? Egy olyan új mozgás-, illetve edzésformát próbálhatsz ki, amely egyszerre hagyományörző és modern. Különleges kiegészítő eszköze lehet a különféle sportokat űzőknek. Egyedi és hatékony rendszer, amelynek a segítségével rendkívüli módon növelhető a fizikai kondíció és a teljesítőképesség.

Amire számíthatunk: A fizikai teljesítmény és a közérzet javulása. A tüdőkapacitás növekedése, jobb oxigénellátás. Az izmok megerősödése, különös tekintettel a törzs izomzatára. Az ízületi mozgékonyág és hajlékonyág növekedése. A stressz csökkentése, és a lelki egyensúly visszaállítása. A test kiegyensúlyozása, a tömegközpon megtalálása. Súlycsökkenés. Folyamatos és teljes körű testmasszázs. Egyenes, elegáns, kisugárzó (test)tartás. Ellazultság, öröm, jó közérzet.

Szükséges felszerelés: Kényelmes hosszú szárú alsó és lehetőleg hosszú ujjú, könnyű felső (a gyakorlatokat meztláb, a tatamin/edzőszőnyegen végezzük).

Edzések:

12 évtől: Péntek: 19.00 - 20.00 h
Jelentkezés edzésidőben!

Helyszín: FIT – BUDO CENTER
Sopron, Győri u. 42. (Ford Szalon felett)
Az udvarban, I. em.

Tel.: +36-30/3517658 (Polgár András R.U.F. instruktör)

Web: <http://aikido.sopron.hu>

facebook.com/rufsopron

