



# YOGA

---

Hvorfor kan du som sejer have gavn af det?

# Hvad er yoga?

- Yoga "at forene"
  - Indisk
  - Forener åndedræt og kroppsstillinger
- Yoga stilarter
  - Astanga
  - Vinyasa
  - Yin
  - Hatha

# Centrale elementer i yoga

- Asanas (Yoga stillinger)
  - Solhilsen
- Pranayama (Åndedræt)
  - Ujjayi
- Bandhas (Yoga låse)
  - Mula Bandha (rod lås)
  - Uddiyana bandha (mave lås)

# Hvordan bruges yoga blandt atleter?

- Yogaen bruges af mange mere eller mindre professionelle atleter
- Det er meget udbredt i USA
- Forskellige formål med yoga
  - Øge smidighed
  - Bedre evne til at fokusere og visualisere
  - Hvile

# Hvordan kan du bruge yoga?

- Tilpas yogaen til din træning og sæson
  - Off-season, opbygnings-periode og peak
- Mærk efter og accepter der hvor du er
- Mental ro og fokus

# Yoga hold i denne weekend

1. Yoga som opvarmning
  1. Meget kort og dynamisk serie af asanas
2. Mobilitet og smidighed i skulder, ryg og hofte
  1. Vi arbejder med dynamiske stræk
  2. Kort afspænding
3. Balance og mental træning
  1. Mange balance stillinger
  2. Længere afspænding med fokus på visualisering
4. Yoga som udstrækning
  1. Et mix af dynamiske og dybe stræk
  2. Roligt tempo

# Yoga som opvarmning.

