DANCE FOR HEALTH

Temeljem znanstvenih i praktičnih iskustava kreiran je **DANCE FOR HEALTH** pogram koji korisnicima mogućava da se posvete svom zdravlju i osobnom zadovoljstvu kroz raznolikost plesnog pokreta.

Dance to Health namijenjen je svim dobnim skupinama od djece do odraslih. Program je osmišljen na način da se plesni pokreti koji se koriste primarno u standardnim plesovima (engleski valcer, bečki valcer, slowfox, foxtrot te tango) i latino-američkim plesovima (samba, rumba, cha-cha-cha, passo doble, jive, bachata, salsa itd…) modificraju u svrhu otklanjanje trenutnih poremećaja lokomotornog i mišićnog sustava te simultano utječu na harmonizaciju fizičkog i metalnog zdravlja.

Kultura vježbanja neće se ostvariti bez povratnih informacija što u konačnici znači i nemogućnost ostvarivanja postavljenih ciljeva. Vjerujemo da je praćenje napretka ključ uspijeha svakog trenažnog procesa. Alati koje odgovorno i dosljedno koristimo u provođenju su kontinuirano monitoriranje s naše strane što uključuje detektiranje, analizu i korekciju izvođenja svakog pojedinačnog poketa.

DANCE FOR HEALTH je inovativan i uspješan sustav vježbanja koji objedinjuje sve tehnologije treninga te se individualno prilagođava svakoj osobi ili skupini. U okviru jednog treniga u trajanju od 60 minuta generirati ćemo dinamične vježbe kreirane kroz plesni pokret koje pridonose ubrzanju metabolizma i cirkulacije, te oblikovanje prirodnog tonusa mišića.

Dekompresijske vježbe za kralježnicu koje rasterećuju rameni pojas, područje kukova, vratni, lumbalni dio kralježnice i uklanjaju bol u navedenim područjima te na kraju vježbe disanja i tehnike vizualizacije koje doprinose dugoročnom smanjenu kortizola te uravnotežuju mišćno- živčani sustav.