

PANDORA – ART OF POLE

OPIS DELAVNIC IN OBVESTILO O DEJAVNIKIH TVEGANJA

Treningi ob drogu so zabavna in izvrstna oblika vadbe za oblikovanje popolnega telesa. Zahteva gibčnost, vzdržljivost in kar nekaj fizične moči. Nauči se ga lahko vsak, ki ima pravo mero motivacije in vztrajnosti, seveda ob pomoči naših strokovnih pedagogov. Pri vzpenjanju, spuščanju, vrtenju, zasukih ali drugih telesnih obratih se krepijo mišice celega telesa, še posebej mišice ramenskega obroča ter trebušne, ritne in stegenske mišice. Z redno vadbo se intenzivno učvrstijo tudi najbolj problematični predeli telesa ter tako oblikuje popolnoma čvrsto telo. Poveča se samozavest in povrne zaupanje v lastno telo, obenem pa se razvija tudi občutek za estetiko in čutnost. Vadba je primerna za zdrave ženske in moške vseh starosti, velikosti in stopenj telesne pripravljenosti, ki želijo biti fit in se počutiti dobro v svojem telesu. Zaradi akrobatskih prvin ga odsvetujemo le nosečnicam in tistim, ki so utrpeli hujše poškodbe. Trening plesa ob drogu traja 1,5h in je sestavljen iz treh delov: ogrevanje (usposabljanje telesa, izboljšanje fizične kondicije, povišanje fleksibilnosti), učenje elementov s pomočjo droga, ples ob in na drogu, učenje koreografije in sprostitvev oz. ohlajanje (za preprečevanje mišično razbolelosti).

Vadba ob drogu se odsvetuje tistim, ki imajo težave s kostmi, sklepi ali mišicami (kakeršnekoli poškodbe) in naslednje bolezni: sladkorna bolezen, epilepsija, srčne bolezni, kap, težave s holesterolom, visok krvni pritisk, redno jemanje zdravil.

Vadba ni primerna za nosečice in ženske, ki so bile noseče v zadnjih 3 mesecih.

- Razumem, da so posledica treningov lahko modrice, odrgnine, bolečine v mišicah in v izrednih primerih tudi resne poškodbe.
- Razumem in sprejemam odgovornost za vse telesne in mentalne ovire, ki jih imam, in bom o njih sproti obveščal/a svojega pedagoga.
- Če se bom počutil/a neprijetno in če bom začutil/a, da je trening prenaporen zame, bom o tem obvestil/a pedagoga in trening nadaljeval/a v skladu s svojimi zmogljivostmi ali z njim prenehal/a.
- Pred in med treningi ne bom posegala po nedovoljenih poživilih in drugih opojnih substancah.
- Na treninge prihajamo le zdravi, brez znakov gripe ali prehlada ali drugih znakov bolezni.

Potrujm, da sem seznanjen/a z dejavniki tveganja. Seznanjen/a sem, da v primeru, da imam katero od naštetih težav ali bolezni, vadim na lastno odgovornost.

Pandora – Art of pole in Center plesa si pridržuje pravico, da tečajnikom/cam z zdravstvenimi težavami ne dovoli obiskovati treningov.