

**Pot manca ulterior unui antrenament?**

Da! Alimentația este importanta pentru refacerea organismului.

**Ce alimente pot consuma dupa antrenamentul de seara!?**

Hrana usoara! Chefir, lapte bătut, brânza puțin sărata cu salata de frunze.

**Câte antrenamente sunt recomandate săptămânal!?**

Daca esti o persoana activa te poti antrena in fiecare zi! Daca esti o persoana ce isi incepe viata sportiva, recomandare noastră este de 2-3 antrenamente săptămânale.

**Când este optim sa ma antrenez!?**

Dimineata! Astfel metabolismul se activează cu o dorința mai mare de ardere calorică!

**Yoga se adreseaza in special femeilor, nu?**

Yoga reprezinta practica adresata fiecarui om indiferent de varsta, sex sau calitati precum mobilitate si flexibilitate. Barbatii pot resimti intensitatea mentinerii anumi-tor posturii din cauza musculaturii proeminente si a rigiditatii umerilor.

**Ce obtin pariticipand la antrenamentele posturale?**

Obiectivul principal este abilitatea de a te mișcă liber, urmat de eliminarea durerilor articulare.

**De ce sa particip la antrenamentele de yoga?**

In primul rand obtinem o conexiune optima intre minte si corp, conexiunea fiind una mult mai prezenta in raport cu folosirea musculaturii pentru diverse miscari. In plus contruim un corp cu mai multa forța, mobilitate, rezistența musculara, liniște interio-ară.

**Ce aduce in plus corpului meu un antrenament de pilates!?**

Primul aspect si cel mai important pentru santatea coloanei vertebrale este intarirea musculaturii profunde, cea care este direct implicata in mentiunerea unui aliniament corect postural. Totodata corpul obtine mai mult tonus si forța musculara. In Pilates accentul se pun pe fermitatea si prezenta unui 'core' puternic.

**Ce alimentație recomandam înaintea unei clase de Yoga, Pilates sau Postural!?**

Este recomandata o hrana usoara cu maxim o ora inainte de sesiune. In acelasi timp incercam sa nu bem multa apa cu 30 minute inainte de sesiune. Ulterior sesiunii hidratarea este optima, si este indicat sa bem multa apa. Stomacul liber permite o contractie abdominala optima.

**Ce este recomandat sa mâncam înainte unei antrenament de slăbire!?**

Recomandam hrana ușor digerabila ca un iaurt, chefir, lapte bătut, 5-10 fructe seci sau salate cu brânza dulce, ton, pui.

**Ce nu este recomandat sa mănânc înainte unui antrenament de slăbite!?**

Ciorba, mâncăruri gătite si in special cele cu sos, fructe, dulciuri.

**Apa plata sau minerala?**

Apa plata! Apa minerală mărește volumul stomacului si nu ne permite contractarea abdominala in capacitate maxima.

**Ce haine sa port la antrenamente sau clase!?**

Haine lejere din bumbac sau haine ce nu ne restricționeza mișcarea.

**Pot rezista fizic la clase sau antrenamente personale daca nu am mai facut sport!?**

Da! Atat clasele cat si antrenamentele individuale sunt adaptate fiecarui corp, atfel incat sa sustina siguranta si sanatatea acestuia.

**De la ce varsta pot face copii sport?**

Copiilor le recomandam miscarea de la orice varsta. Copii au avantajul unei minti libere ce nu oprima miscarea naturala, astfel incat acestora le va fi usor sa execute miscarile adaptate corpului si varstei.

**Ce inseamna Rainbow Yoga for Kids?**

Practica exercitiilor de mobilitate si flexibilitate pentru copii sunt magnifice pentru dezvoltarea creativitatii si a imaginatiei in miscare. Modul in care copii interactioneaza pe parcursul claselor le poate imbunatatii starea de liniste, adaptare, relationare, intelegere. In plus daca sesiunile se desfasoara si alaturi de parinti, avantajul este extraordinar, construind o relatie foarte puternica dinspre copil catre parinte. Sesiunea de RYK ajunge sa devina locul de joaca intre copil si parinte.