



E'Motion™

Tidløs muskel- og balancetræning inspireret af mind-body, bodymind, principper. Udviklet af Marina Aagaard i 2005 og præsenteret i Danmark og udlandet. Spændende og effektiv muskeltræning i sammenhængende forløb.

Balancen trænes både statisk og dynamisk. Dynamisk under forflytninger, blandt andet drejninger på gulvet, og statisk under forskellige former for balancer fra flere udgangsstillinger: Stående, siddende og på alle fire.

Musklerne trænes både med udholdenhedstræning, omkring 16 gentagelser, og med styrketræning, omkring 4-8 gentagelser. Øvelserne er på middel-avanceret niveau.

Øvelserne er funktionelle helkropsøvelser og/eller kropsstammeøvelser.

Træthed reduceres med stationære vejrtrækningsøvelser og strækøvelser som *transitions*, overgangsøvelser.

Programmet præsenteres på kongresser, kurser og seminarer og sammensættes efter ønske og deltagerbehov. Kontakt aagaard.

DVD med FlowMotion™ programmet forventes på gaden primo 2010.

| aagaard | gåsebakken 48 | ugelbølle | dk-8410 rønne | tel 86 37 01 67 | tel 40 38 68 77 | mail@marinaaagaard.dk |  