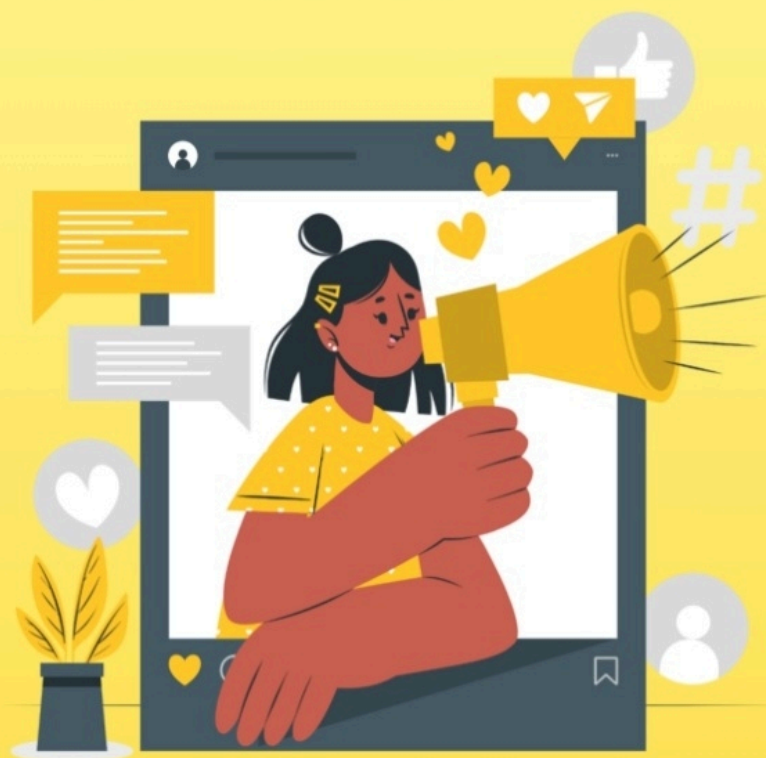




نکات قابل توجه در

تماج (آلپ مراقبت از جسم و جان)



پیش نیاز کماج



۱- پوشیدن لباس، راحت، شاد و دلخواه

همون لباسی که شاید نتونی در مواقع دیگه استفاده کنی



پیش نیاز شماره ۱



۲_ در دسترس قرار دادن آب (سرد نباشد)

هنگام کلاس و نوشیدن به صورت جرعه جرعه



پیش نیاز کماج



۳_ دستشویی و پاک کردن بینی

قبل از ورزش



پیش نیاز کماج



۴_ دقت به جزئیات تمرین

و نکات ارائه شده



پیش نیاز کماج



۵_ توقف در صورت بروز درد

در مفصل، اسکلت و یا احساس آزار و صدمه



پیش نیاز کماج



۶_تعداد تکرار حرکات یا عدم اجرای آن ها

به حس و حال و توان بدنی شما بستگی دارد



پیش نیاز کماج



۷_لبخند هنگام دم در زمان تنفس



پیش نیاز کماج



۸_ باور داشتن به رشد آهسته، ملایم

بالذت، بدون درد و تحقیق



پیش نیاز کماج



۹_مقایسه خودتان با ماه گذشته

نه هفتی (روز قبل)



پیش نیاز کماج



۱۰. حق ندارید با کلام (حتی با شوخی)

خود را بابت توان، انعطاف و چیزهای دیگر سرزنش کنید



پیش نیاز کماج



۱۱_ تعهد به حضور در کلاس یا اجرای آفلاین

حداقل ۲ جلسه در هفته ولت بدن



پیش نیاز کماج