



Pound®
Legyél Te is Rock Sztár!



Pound®

- A POUND®-ot a dobolás inspirálta, mely egyszerre lehet izzasztó, energizáló, rendkívül szórakoztató és nem utolsó sorban “ragályos”.
- . A program erő-, állóképesség fejlesztő és a jóga és a Pilates által inspirált elemeket kombinálja.
- Az Riptstix-et, (dobütők) használunk. A Ripstix egy speciálisan a POUND® órákra kifejlesztett könnyű dobverő, mely a dobolás élményét egy rendkívül hatékony edzéssé alakítja
- . A Pound® óra tökéletes környezetet teremt arra, hogy kiengedjük a gőzt, feltöltődjünk energiával és mindeközben a fizikai es lelki egészségünket is fejlesszük.



4 alap pillér

2. Fokozatosság

A legegyszerűbbtől az összetett feladatokig vannak összeállítva a koreográfiák és minden mozdulatnak vannak modifikációi. A Pound® program átvezeti a résztvevőket a tanulás kognitív, asszociatív és autonóm fázisain. A program tudatosan lett felépítve, a koreográfia folyamatosan fejlődik.

1. Ütések

A ritmusérzék fejlesztése összefüggésbe hozható a koncentráció megnövekedésével, magas szintű gondolkodással és döntéshozó képesség fejlesztésével. A gyors tempójú dobolás bizonyítottan csökkenti a feszültséget, fáradtságot és a krónikus fájdalmat.

3. Agy biokémiája

Az edzés a dobolással kézen fogva stimulálja a szerotnin, dopamine és noradrenaline szintünket; ezzel egy pozitív energizáló környezetet alkot a Pound órákon.

4. A dobolás mindenkié

HISZÜNK a zenében, a zene erejében és a Rock&Roll életérzés szabadságában

TÁMOGATJUK a bennünk felgyülemlett stressz levezetését, új élmények felfedezését és az érzelmek megélését.

ÖSZTÖNÖZÜK a mozgás új formákkal való kísérletezést, új ritmusok felfedezését

NEPSZERŰSÍTJÜK bajtársiasságot, barátságok kialakulását

HISZÜNK saját testünk szeretetében

HISZÜNK benned, és végre itt tényleg kitombold magad.

Pozíciók

- 1. Set

Kiindulóhelyzet (k.h.) Terpeszállás

- Lábfej enyhén kifelé fordítva
- Térd követi a lábfej vonalát
- Központ aktív
- Gerincben folyamatos elongáció
- Vállak lehúzva



Pozíciók

2. Lounge

K.h.: Támadóállás

- Lábfejek előre néznek
- Elől lévő láb térde a boka fölött van
- Hátullévő láb nyújtva
- Core aktív
- Gerinc folyamatos elongáció
- Vállak lehúzva



Pozíciók

- KIT

K.h.: nyújtott ülés

- Ülőgumón ülve
- Gerinc folyamatos elongáció
- Core aktív
- Vállak lehúzva



Pozíció

- 4 T & A

K.h: Hajlított hanyattfekvés

- Lábak csípőszélesen
- Lábfej előrenéz , párhuzamos egymással
- Core aktív
- Vállak lefelé húzva

