

asahi

HEALTH

MITÄ ASAHI ON?

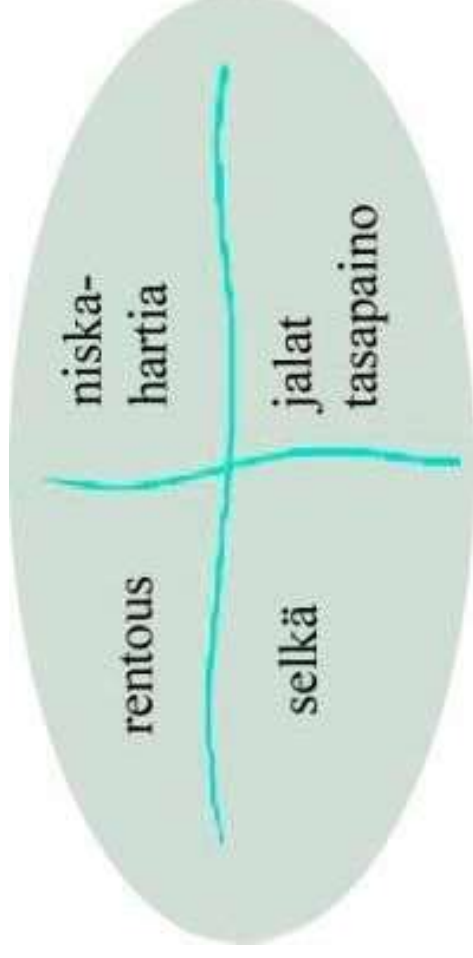
Terveysliikuntamenetelmä, joka on kehitetty ennaltaehkäisemään ja hoitamaan tyypillisiä suomalaisten vaivoja: esim. niska-hartiaseudun ongelmat, selkävaivat, kaatumisesta johtuvat tapaturmat, stressi.

Siinä on vaikutteita monista kulttuureista ja se perustuu länsimaisen lääketieteen käsitykseen ihmisestä ja liikunnan vaikutuksesta ihmisen sairauksien ennaltaehkäisyssä ja hoidossa.

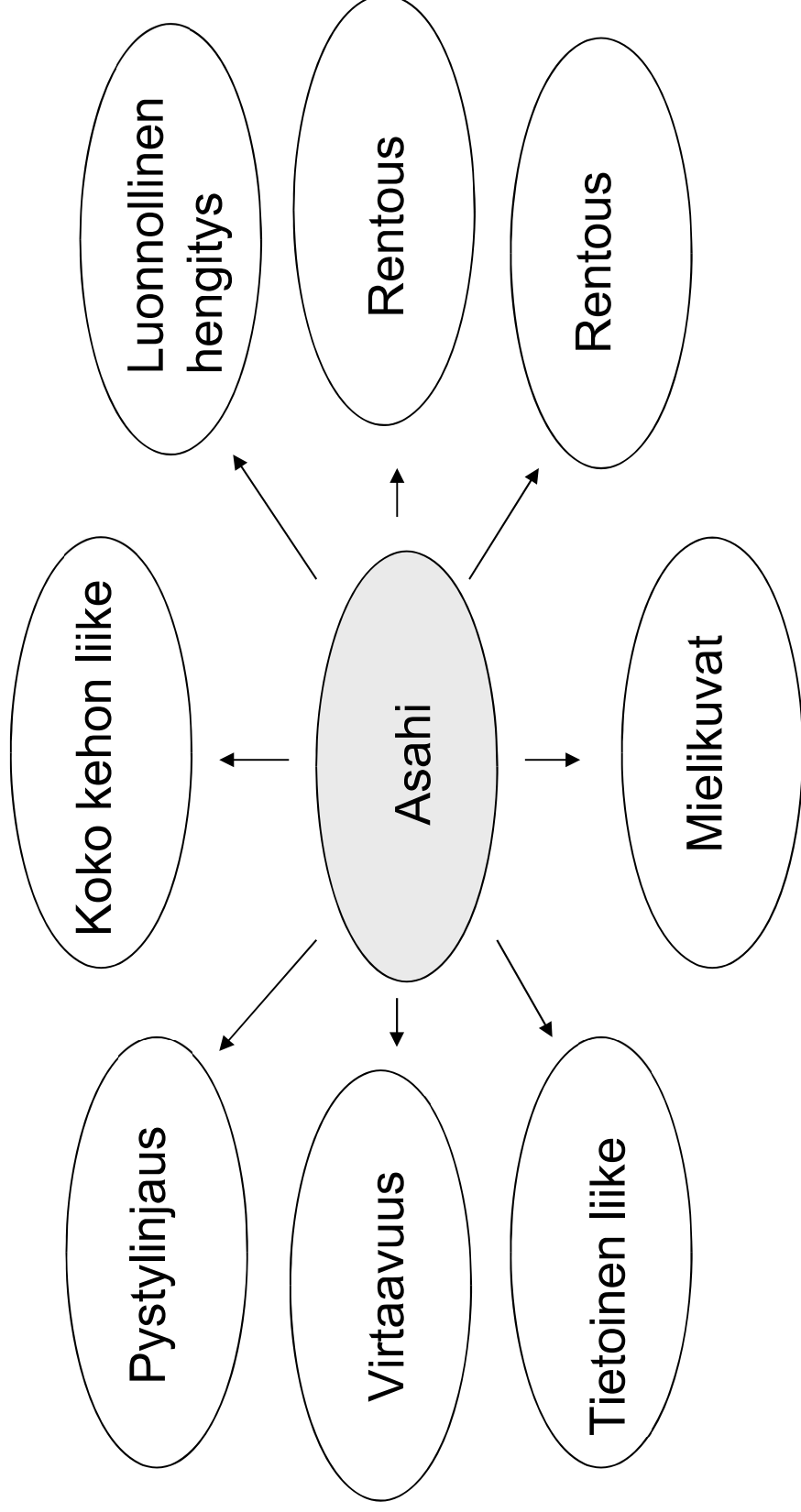
MILLAISIA OVAT ASAHIN LIIKKEET?

- hitaita ja rauhallisia
- tarkoituksellisesti suunniteltu helpoiksi
- pehmeitä ja virtaavia
- tehdään seisten
- hengitys kannattelee liikettä
- kehoa kuunnellaan koko ajan
- sisältää syvällisiä periaatteita, jotka voidaan tuoda arkeen

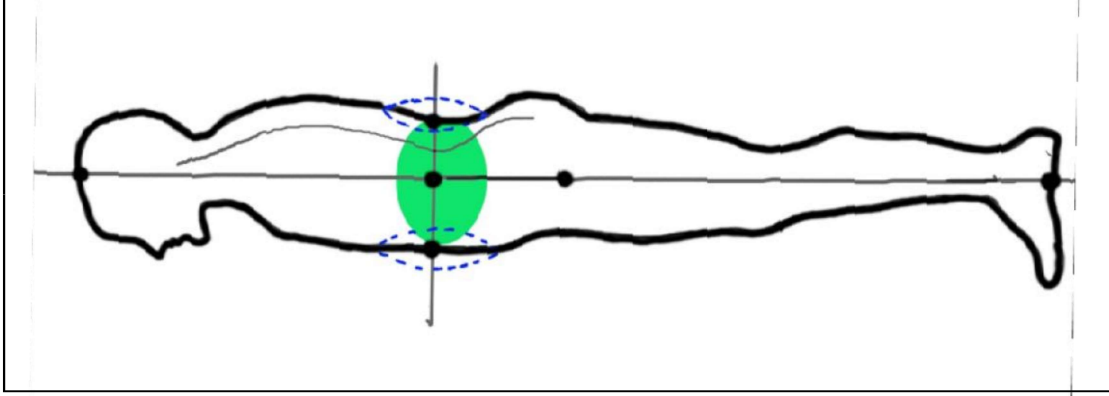
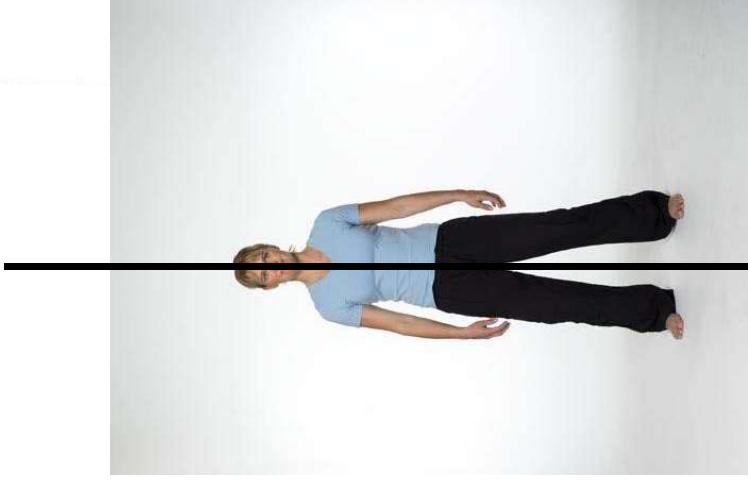
MILLAINEN ON ASAHITUNTI?



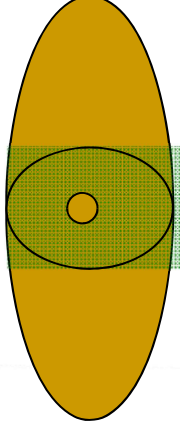
MITÄ OVAT ASAHIN PERIAATTEET?



ESIMERKKI:
KESKILINJA



YDIN

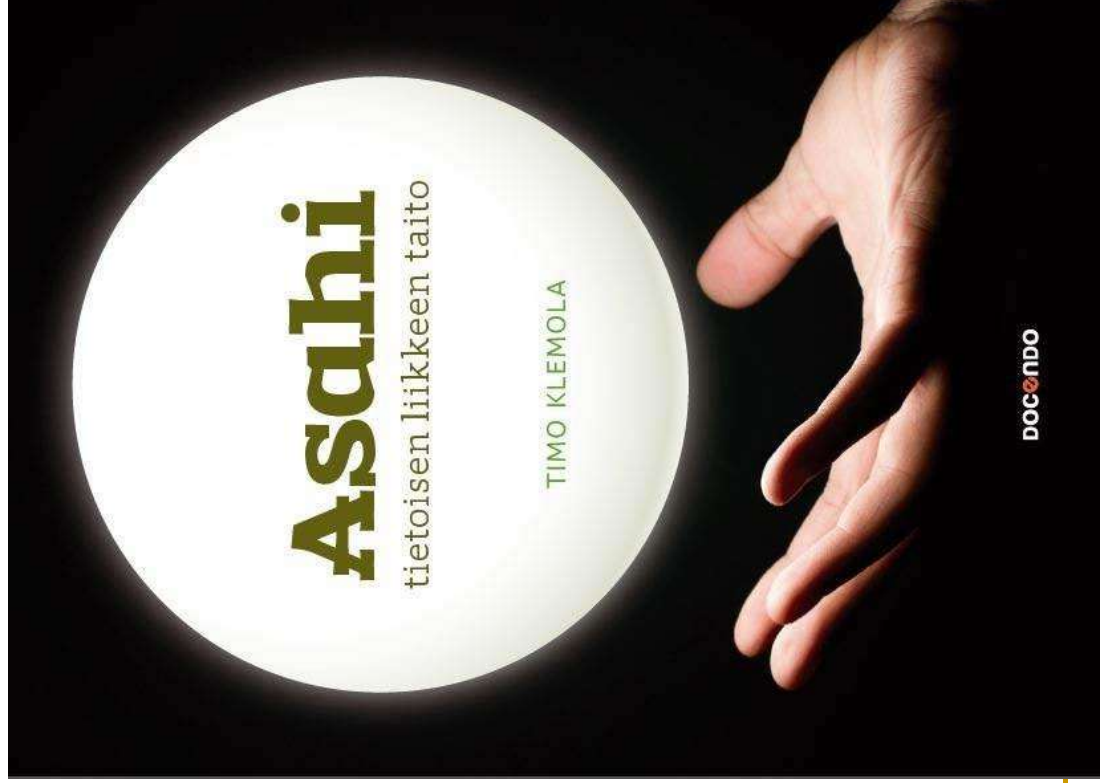


KENELLE ASAHI SOPII?



- oikeaa terveysliikuntaa, joka sopii kaikille - kynnyksetön liikuntamuoto heille, jotka eivät ole tottuneet liikkumaan lainkaan
- työikäinen väestö: kehon päivittäinen hoito, työergonomian parantaminen, stressin lievitys - treenaajat: sopii palauttavaksi harjoitukseksi, nopeuttaa maitohappoprosessia
- kehontietoisuuden harjoitus heille, jotka työskentelevät kehollaan
- vanheneva väestö: kotona selviytymisen edellytysten parantaminen ja kaatumisvammojen ehkäisy

asahi
HEALTH
Asahi-terveysliikunta.fi



DOCENDO