



YogaGoods.ru

интернет-магазин товаров для йоги

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ГВОЗДЕСТОЯНИИ

Доска никогда вам не повредит при правильном использовании. Напомним простые правила, чтобы ваша практика была приятной и не принесла вам травм:

1. Движения на доске должны быть медленными и аккуратными.
 2. Использовать доску нужно на ровной нескользящей поверхности. При необходимости можно подстелить ткань под доски.
 2. Вставать на доску нужно плавно из положения сидя или с поддержкой за опору.
 3. Вставать на гвозди нужно всей поверхностью стопы, чтобы равномерно распределить нагрузку.
 4. НЕЛЬЗЯ резко вставать на гвозди, прыгать на гвоздях.
 5. Дети могут использовать доску только под присмотром родителей.
-