



โยคะฟลาย (Yoga Fly)

การออกกำลังกายที่เน้นการบริหารกล้ามเนื้อมัดใหญ่ เป็นการผสมผสาน 5 ศาสตร์เข้าด้วยกัน

1. Yoga เน้นการยืดหยุ่น
2. Pilates เน้นการเคลื่อนไหวนุ่มนวล ต่อเนื่อง
3. Dance เน้นท่าทางสวยงาม
4. Calisthenics เน้นการสร้างความแข็งแรง
5. Aerial Art เน้นความอ่อนช้อยพริ้วไหว



อุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึก

เชือกผ้า เรียกว่า ผ้าแฮมมอค (Hammock)

ข้อแนะนำ

ควรศึกษาข้อมูลต่างๆก่อนตัดสินใจ
เลือกเรียนโยคะในเรื่อง
คอร์สเรียน ตารางการเรียน ผู้สอน
สถานที่เรียน ห้องเรียน การประกันอุบัติเหตุ

ข้อควรระวัง

การฝึกโยคะฟลาย มีการเคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่อง
การฝึกจะเหนื่อยและใช้แรงมากกว่าการฝึกโยคะ
หัวใจเต้นเร็ว ใช้น้ำหนักตัวมาก

ประโยชน์

1. แกนกลางลำตัวและสรีระมีความสมดุล กล้ามเนื้อแข็งแรง
2. ลดอาการปวดหลัง กระตุ้นการไหลเวียนของเลือด
3. พัฒนาระบบประสาทสัมผัส มีสมาธิมากขึ้น
4. ช่วยเผาผลาญไขมัน ช่วยลดน้ำหนัก
5. เพิ่มความอ่อนเยาว์ให้กับผิวพรรณและใบหน้า