

## Regulamin uczestnictwa w zajęciach AERIAL JOGA

1. Poniższy regulamin określa zasady udziału w zajęciach jogi i innych zajęciach prowadzonych przez Endorfina Studio - Joga i Aerial Joga zwanym dalej „Endorfina Studio” oraz „Studio”.
2. Decyzja o uczestniczeniu w zajęciach organizowanych przez Endorfina Studio jest równoznaczna z zapoznaniem się i akceptacją poniższego Regulaminu. Regulamin jest wiążący dla uczestników zajęć, niezależnie od tego, czy faktycznie zapoznali się oni z jego postanowieniami.
3. Endorfina Studio zastrzega sobie prawo do wprowadzania zmian w niniejszym Regulaminie. Informacja o zmianie Regulaminu będzie umieszczana na stronie internetowej oraz profilach społecznościowych.
4. Osoba biorąca udział, uczestniczy w zajęciach na własną odpowiedzialność, tym samym zrzekając się roszczeń w stosunku do studia, z tytułu uszczerbku na zdrowiu lub pogorszenia stanu zdrowia.
5. Kursant ma obowiązek we własnym zakresie skontrolować swój stan zdrowia i dowiedzieć się o ewentualnych przeciwwskazaniach do udziału w zajęciach.
6. W zajęciach mogą brać udział osoby pełnoletnie.
7. Studio nie ponosi odpowiedzialności za nieszczęśliwe wypadki i kontuzje osób uczęszczających na zajęcia powstałe na terenie Studia.
8. Studio nie ubezpiecza Kursantów od nieszczęśliwych wypadków ani nie ponosi odpowiedzialności za nieszczęśliwe wypadki powstałe bez winy Studia oraz osób działających z ramienia Studia.
9. Wszelkie niedyspozycje, choroby, urazy, kontuzje należy zgłaszać przed zajęciami. W przypadkach poważnych i przewlekłych zalecane są konsultacje lekarskie o braku przeciwwskazań do wykonywania ćwiczeń! W zajęciach nie mogą brać udziału osoby z poważniejszymi problemami zdrowotnymi bez wcześniejszej konsultacji z lekarzem i przedstawienia zaświadczenia o braku przeciwwskazań.
10. Uczestnicy są świadomi swojego stanu zdrowia i ćwiczą na własną odpowiedzialność.

### Zasady ogólne:

1. Każdą osobę przed wejściem na salę obowiązuje dezynfekcja rąk.
2. Zabrania się przychodzić do na zajęcia mając wyraźne objawy infekcji, jak katar, kaszel, gorączka, lub mając kontakt z osobami chorymi.
3. Na sali mogą przebywać tylko osoby uczestniczące w zajęciach. Zabrania się wejścia osobom towarzyszącym.
4. Zajęcia trwają 60 minut + 5 minut na dezynfekcję, zebranie rzeczy.
5. Konieczna jest wcześniejsza rezerwacja miejsca. Istnieje możliwość odwołania udziału w zajęciach, najpóźniej na jeden dzień przed zajęciami, bez ponoszenia kosztu zajęć.

## Jak przygotować się do zajęć Endorfina Studio?

- przed zajęciami zdejmij biżuterię – kolczyki, pierścionki, bransoletki, naszyjniki, zegarek. Nie należy też nosić pasków ani odzieży z suwakami, oczkami, kamieniami lub innymi elementami. Zaleca się ćwiczenie z krótkimi paznokciami. Powyższe elementy mogłyby zaczepić oraz uszkodzić materiał,
- załóż czystą koszulkę, która całkowicie zasłoni pachy - szczególnie jeśli masz wrażliwą skórę. Ważne jest także zakrycie brzucha i tylnej części kolan. Najbardziej wskazane będzie ćwiczenie w długich legginsach. Unikaj luźnej odzieży.
- Obowiązkowo należy całkowicie zrezygnować z obuwia, ćwiczymy w skarpetkach lub skarpetkach antypoślizgowych.
- Ze względu na utrzymanie hamaków w odpowiednim stanie, prosimy szczególnie zadbać o higienę zarówno ubrań, jak i części ciała narażonych na zabrudzenie (pachy i stopy) oraz unikanie ciężkich zapachów perfum. Przed zajęciami nie używaj balsamu ani kremu do rąk. Przestrzeganie higieny osobistej sprawia, że zajęcia staną się wspaniałym doświadczeniem dla każdego! 😊
- Możesz przynieść swoją matę – do Jogi lub antypoślizgową, nie jest to jednak konieczne.
- Unikaj jedzenia i picia bezpośrednio przed zajęciami (szczególnie kwaśnych płynów).
- Jeśli masz skłonności do zawrotów głowy, polecamy na około godzinę przed rozpoczęciem zajęć wypić herbatę imbirową (dobrym zamiennikiem są też cukierki imbirowe)

## Aerial Joga & Joga – przeciwwskazania:

- Zawroty głowy - często bywają połączone z nudnościami. W tym przypadku niejednokrotnie wyzwanie stanowić może utrzymanie pionu w pozycji stojącej, na zajęciach natomiast zawroty głowy mogą doprowadzić do upadku.
- Zapalenie błędnika - objawia się zaburzeniami równowagi, bólem głowy, ucha oraz problemami ze słuchem. W perspektywie czasu pojawić się mogą nudności, szum w uszach, oczopląs.
- Niedawno przebyta operacja - intensywne ćwiczenia mogą doprowadzić do przerwania szwów czy przesunięciem narządów, co grozi powrotem na stół operacyjny.
- Jaskra - Charakteryzuje się ubytkami w polu widzenia związanymi ze zbyt wysokim ciśnieniem w gałce ocznej, należy więc unikać pozycji odwróconych, które nasilają w/w ciśnienie.
- Niedawno odniesiony uraz głowy - bóle, zawroty głowy oraz zaburzenia koncentracji mogą dokuczać jeszcze na kilka miesięcy po urazie, co stanowi ryzyko w kontekście zajęć i pozycji odwróconych.
- Padaczka - napady padaczki powodują utratę świadomości, w zaostrzonych przypadkach także drgawki i szczykościsk.
- Przebyty zawał - jednostajny i spokojny wysiłek (do max. 30 minut) jest wskazany, natomiast ćwiczenia siłowe oraz w pochyleniu są wykluczone, ze względu na ucisk w jamie brzusznej co prowadzi do wzrostu ciśnienia w klatce piersiowej.
- Zabiegi z botoksem - przez min. 24 godziny po zabiegu nie wolno wykonywać żadnych czynności wymagających wysiłku, gdyż powoduje on podniesienie ciśnienia krwi.

- Przepuklina roztworu przełykowego - w leczeniu istotne jest, aby nie powodować wzrostu ciśnienia w jamie brzusznej, ćwiczenia wykonywane na zajęciach mogą wspomniane ciśnienie podnosić.
- Zapalenie zatok przynosowych - bóle zatok pojawiają się najczęściej po pochyleniu głowy do przodu, w tym przypadku szczególnie ćwiczenia w pochyleniu mogą powodować dyskomfort.
- Przyjmowanie leków mogących wpływać na sprawność psychofizyczną - skutki uboczne przyjmowania tych leków mogą powodować min. zawroty głowy, zaburzenia widzenia wydłużenie czasu reakcji, zmniejszenie napięcia mięśni.
- Zespół cieśni nadgarstka - jego rozwojowi czy zaostrzeniu sprzyja przeciążenie ręki pod wpływem wykonywania powtarzających się czynności, uczęszczanie na zajęcia jest więc ryzykowne.
- Osteoporoza - Choroba w przebiegu której dochodzi do zaniku tkanki kostnej, co zwiększa częstotliwość występowania złamań kości, unikać należy ćwiczeń narażających na upadek.
- Endoproteza stawu biodrowego - by nie doprowadzić do uszkodzenia protezy należy unikać dźwigania dużych ciężarów, skakania, biegania, oraz minimalizować ryzyko upadków.
- Bardzo niskie lub bardzo wysokie ciśnienie - w przypadku niskiego ciśnienia wystąpić mogą omdlenia, zawroty głowy, nudności, czemu dodatkowo sprzyja gwałtowna zmiana pozycji. Podwyższone ciśnienie natomiast, niesie ze sobą ryzyko zawału, udaru mózgu. Osoby cierpiące na obie z przypadłości powinny po konsultacji z lekarzem zdecydować się na trening indywidualny, dopasowany do stanu zdrowia.
- Dyskopatia - w jej przebiegu ćwiczenia powinny być dobrane indywidualnie przez fizjoterapeutę.
- Choroby serca - w tym przypadku każda jednostka chorobowa wymaga innej, indywidualnie dobranej aktywności fizycznej, niewskazane są natomiast treningi cardio i siłowe.
- Choroby układu nerwowego - ich konsekwencją mogą być min. guzy, udary, padaczka, neuroinfekcje, zapalenia nerwów czy zespoły korzeniowe.
- Menstruacja - w tym czasie niewskazane jest wchodzenie w pozycje odwrócone, w ciele bowiem pozostają toksyny, które powinny być z niego usunięte. Warto również zrezygnować z pozycji aktywujących tzw. core.
- Cięża - w przypadku ciąży niezalecany jest grupowy trening w pozycjach odwróconych, aktywności powinny być dobierane indywidualnie przez trenera medycznego.