



**Yoga i dit udespa**  
med WellMore

# Information om Yoga

## *Fysiske fordele ved at dyrke yoga:*

Forbedret balance, bedre kropsholdning og øget kropsstyrke og smidighed. Endvidere kan muskelsmerter mindskes og nervebanerne bliver stimuleret.

## *Psykiske fordele ved at dyrke yoga:*

Forbedret hukommelse, øget reaktions- og koncentrationsevne samt øget psykisk balance og harmoni.

## *Fordele ved at dyrke yoga i udespa:*

Motion i vand er skånsomt for led og knogler, og da du er vægtløs i vand vil mange mennesker have lettere ved at udføre yoga i vand end på gulv.

A light blue silhouette of a person sitting in a meditative pose, centered in the background. The person's hair is pulled up into a bun, and their hands are resting on their knees in a mudra. The overall tone is calm and serene.

**God fornøjelse**



# Bølgen

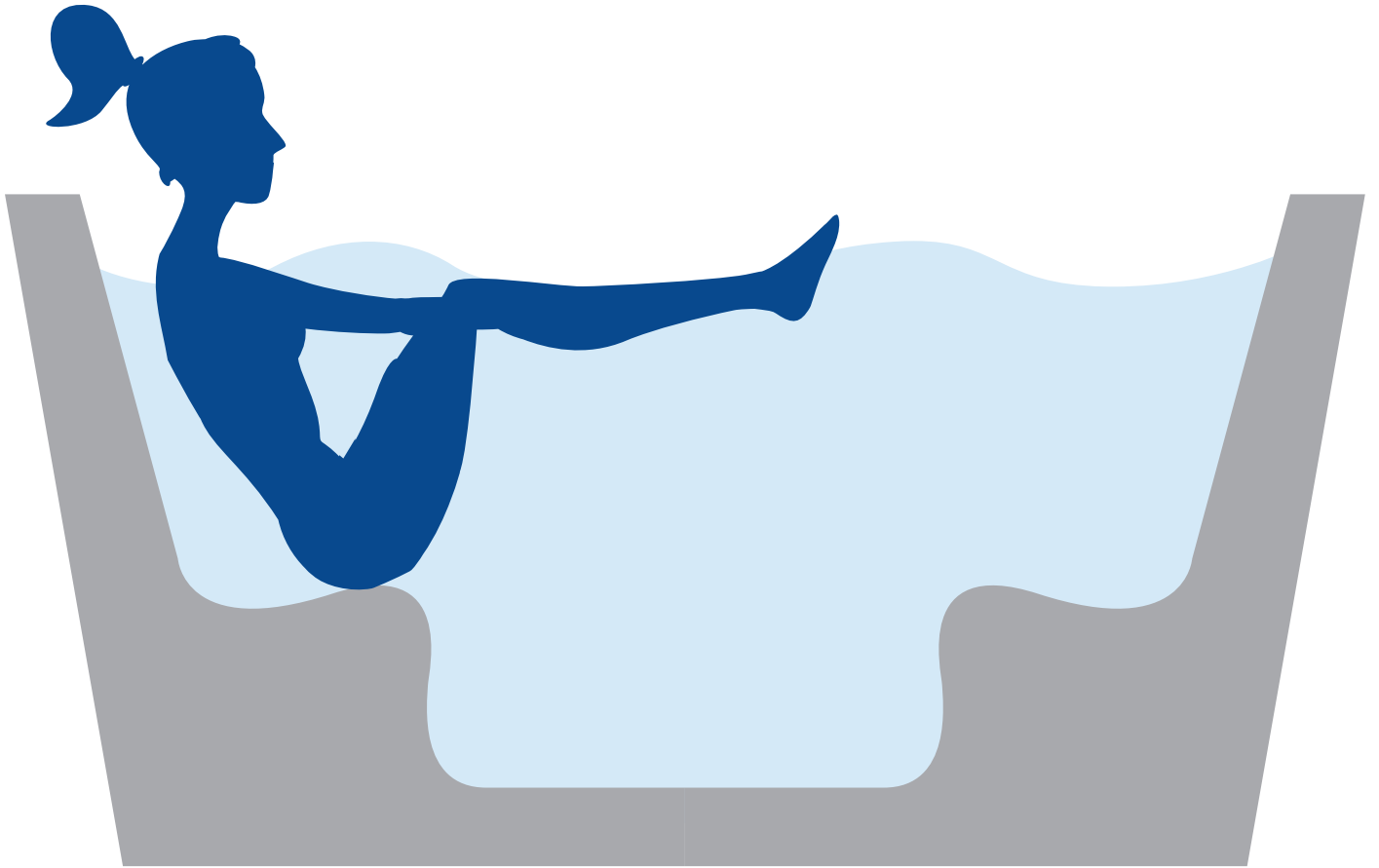
Stå rank midt i spaet med benene spredt en skulderbredde.

Løft din højre arm lige op og vip til højre over taljen uden at bukke dig frem.

Kig op på din højre arm.

Gør bevægelsen langsomt.

Gentag til modsat side.



# Båden

Sid på kanten af sædet i dit spa.

Ret ryggen og støt med hænderne på sædet, til du finder balancen.

Bøj benene halvt til dine underben er parallelle med vandoverfladen.

Stræk dine arme lige frem for dig, så de er parallelle med dine underben.

Gør bevægelsen langsomt.





# Halvmånen

Stå rank midt i spaet med benene spredt en håndbredde.

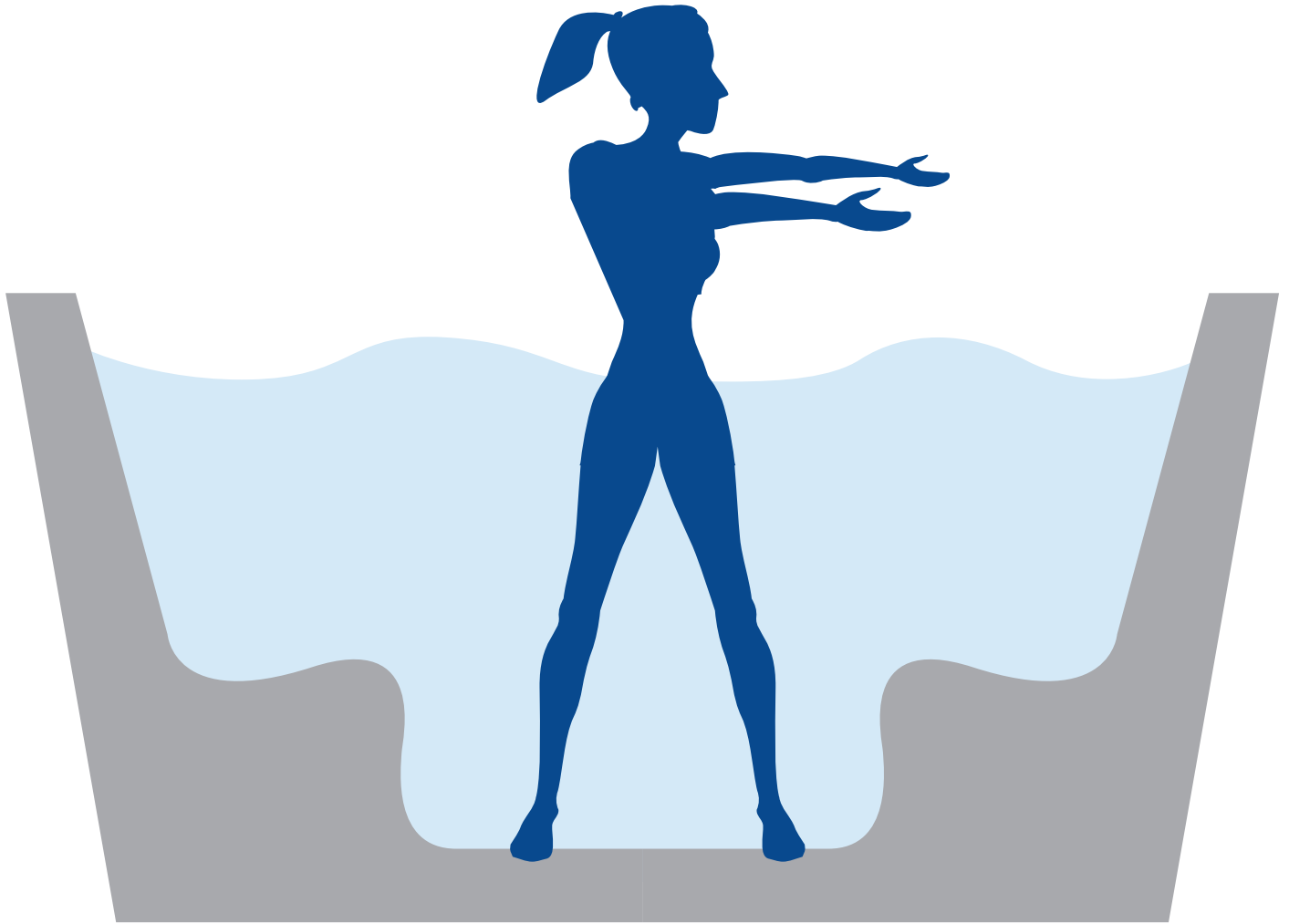
Sæt dine hænder mod det nederste af lænden.

Bøj dig langsomt bagover med fokus på området ved skulderbladene.

Spænd i halsen så hovedet ikke 'falder' bagover.

Pres albuerne mod hinanden

Gør bevægelsen langsomt.



# Bølgebryderen

Stå rank midt i spaet med benene spredt en skulderbredde.

Stræk armene frem foran dig.

Brug maveområdet, ikke hofterne, til at dreje til siden, imens du stadig holder armene strakt foran dig.

Gør bevægelsen langsomt.

Gentag bevægelsen til den anden side.



## **Pelikanen (Ørnen)**

Stå midt i spaet og bøj benene let.

Vikl din højre ankel rundt om dit venstre ben.

Bøj dine arme i en vinkel på 90 grader. Placer din venstre albue over dit højre albueled og pres hænderne sammen.

Gør bevægelsen langsomt.

Gentag bevægelsen til den anden side.



# Chaufføren

Sid på kanten af sædet i dit spa.

Ret ryggen og bøj benene opad.

Tag fat om dine storetæer og stræk benene.

Gør bevægelsen langsomt.





# Træet

Stå midt i spaet og bøj højre ben.  
Placer din højre fod højt oppe på dit  
venstre lår.

Hold balancen.

Sæt håndfladerne mod hinanden og  
stræk armene over hovedet. Hold ryggen  
rank.

Gør bevægelsen langsomt.  
Gentag bevægelsen med det andet ben.



# Propellen

Stå midt i dit spa med samlede ben.

Løft armene ud til siden med håndfladerne opad.

Løft dem op over hovedet.

Før dem ned foran kroppen, stadig strakte og med håndfladerne opad.

Hop ud i spredt benstilling, imens du fører armene ud til siden igen.

PAS PÅ når du hopper i spaet.



# Højvande

Stå midt i spaet.

Sæt højre hånd på hoften og tag fat i din venstre fod med venstre hånd.

Stræk dit ben ud, imens du holder fast i foden.

Skyd brystet frem og kig til højre.

Gør bevægelsen langsomt.

Gentag bevægelsen med det andet ben.



# Krabben

Stil dig på kanten af sæderne af dit spa, hvis det er muligt.

Pres håndfladerne mod hinanden og bøj i knæene, imens du holder ryggen ret.

PAS PÅ med denne stilling i spaet, da det kan være glat.

## Hvem kan dyrke yoga i udespa?

Alle kan som udgangspunkt drage sundhedsmæssige fordele af at dyrke yoga i udespa.

Personer med motoriske skavanker og svagheder, for eksempel som følge af sportsskader eller muskelproblemer, får mulighed for at udføre yogaøvelser i vand, hvilket ellers kan være vanskelige at udføre på gulvet.



## Hvorfor dyrke yoga i udespa?

Belastning i leddene er mindre ved træning i varmt vand, og din krops bevægelsesfrihed og motorik bliver derfor øget, så yogaøvelser, du kan have svært ved at udføre på land, bliver mulige.

Vandtrykket stimulerer kroppens nervebaner men har også en positiv indvirkning på dit hjertekredsløb og åndedræt, der bliver styrket.

Det varme vand i udespaet hjælper også med til at afspænde kroppens muskulatur. Det har samtidig en afstressende og masserende virkning på krop og sjæl.

# Yogaøvelserne i udespa er på eget ansvar!

Wellmore anbefaler:

- Bevæg dig stille og roligt i dit udespa når du udfører yoga øvelserne
- Hop aldrig i udespaet
- Der bør kun opholde sig 1 person i udespaet når der dyrkes yoga

## Wellness i hverdagen – med yoga

Inden du går i gang med spa-yoga, bør du kontakte din læge og få tjekket din almene sundhed.

Hvis du har **hjerteproblemer**, lider af dehydrering eller af varmeintolerance, bør du ikke dyrke spa-yoga, ligesom **gravide bør afholde sig** fra at dyrke spa-yoga.

**Husk**, at drikke rigeligt med vand.

Hvis du føler dig svimmel eller utilpas, bør du straks stoppe med at dyrke yoga i spaet.



# WellMore<sup>a/s</sup>

---

Spabad – Badekar – Infrarød wellness – Udendørs spa – Vildmarksprodukter – Pool

**WELLMORE A/S**

JYLLAND  
SHOWROOM (HOVEDSÆDE)  
Tybovej 3  
DK-6040 Egtved  
Tlf. 75 55 17 00  
post@wellmore.dk

SJÆLLAND  
SHOWROOM (UBEMANDET)  
Søgade 1A  
DK-4100 Ringsted  
Ring 75 55 17 00  
Få kode for at tjekke ind