31.3. 2020 Lehdistötiedote

SUOMALAINEN TERVEYSLIIKUNTA-ASAHI AUTTAA SUOMALAISIA

 Korona-epidemian aikana on länsimainen tutkittu tieto ainoana pystynyt vastaamaan kysymyksiin, miten selviämme koronasta. Asahin perusta on tutkitussa tiedossa.

Asahi on Suomessa kehitetty terveysliikuntalaji, joka perustuu länsimaisen lääketieteen tutkittuun tietoon. Suomalainen terveysliikunta-asahi huolehtii meistä myös koronakriisin aikana. Miten hoitaa itseään toipilaana? Miten ylläpitää henkistä ja fyysistä hyvää oloa ja terveyttä?

 Asahi on helppoa ja sitä voi harjoitella missä ja milloin vain. Asahi sopii myös vuodepotilaille sekä pyörätuolia käyttäville.

Asahi ja terveyden ylläpito

 Asahin terveystiedon on laatinut sisätautien ja geriatrian erikoislääkäri Yrjö Mähönen.

 Asahissa tehdään rauhallisia ja hitaita kehoa huoltavia liikkeitä. Asahin hitaat liikkeet eivät nosta pulssia, joten asahi on turvallista toipilaille, vanhuksille, sydänsairaille, flunssasta toipuville.
Asahi rauhoittaa mieltä ja helpottaa stressiä, jolloin myös vastustuskyky paranee. Rentoutamme kehoa, venytämme niskahartia-aluetta, vahvistamme selkää ja kehitämme tasapainoa.

 Suomalainen asahi soveltuu meidän suomalaisten ajatusmaailmaan vailla uskontotaustaa tai vierasta kulttuuriperintöä. Asahi on yksinkertaista, mutta luotettavaa liikuntahoitoa.

Lisää tietoa Kerromme mielellämme lisää asahista, tekotavoista sekä lajin terveyshyödyistä niin epidemian aikana kuin jokapäiväisenä terveydenhoitona. Meiltä löytyy myös materiaalia ja videoita jaettavaksi:
<https://www.asahinordic.com/asahi-ja-korona/harjoitusvideoita>

Tiedustelut Risto Lehto, asahi-ohjaaja ja -kouluttaja, p. 040 554 3954
info@asahinordic.com

Asiantuntijamme Yrjö Mähönen, asahi-kehittäjä, sisätautien ja geriatrian erikoislääkäri
Ilpo Jalamo, asahi-kehittäjä, valmentaja ja asahi-kouluttaja
Risto Lehto, asahi-ohjaaja ja -kouluttaja

Linkkejä Asahi Nordic [www.asahinordic.com](http://www.asahinordic.com)
Videoita <https://www.asahinordic.com/asahi-ja-korona/harjoitusvideoita>

Liitteet Liitteenä kuvamateriaalia, jossa eri-ikäiset ihmiset harjoittelevat asahia