

# Влияние физических упражнений на организм человека.

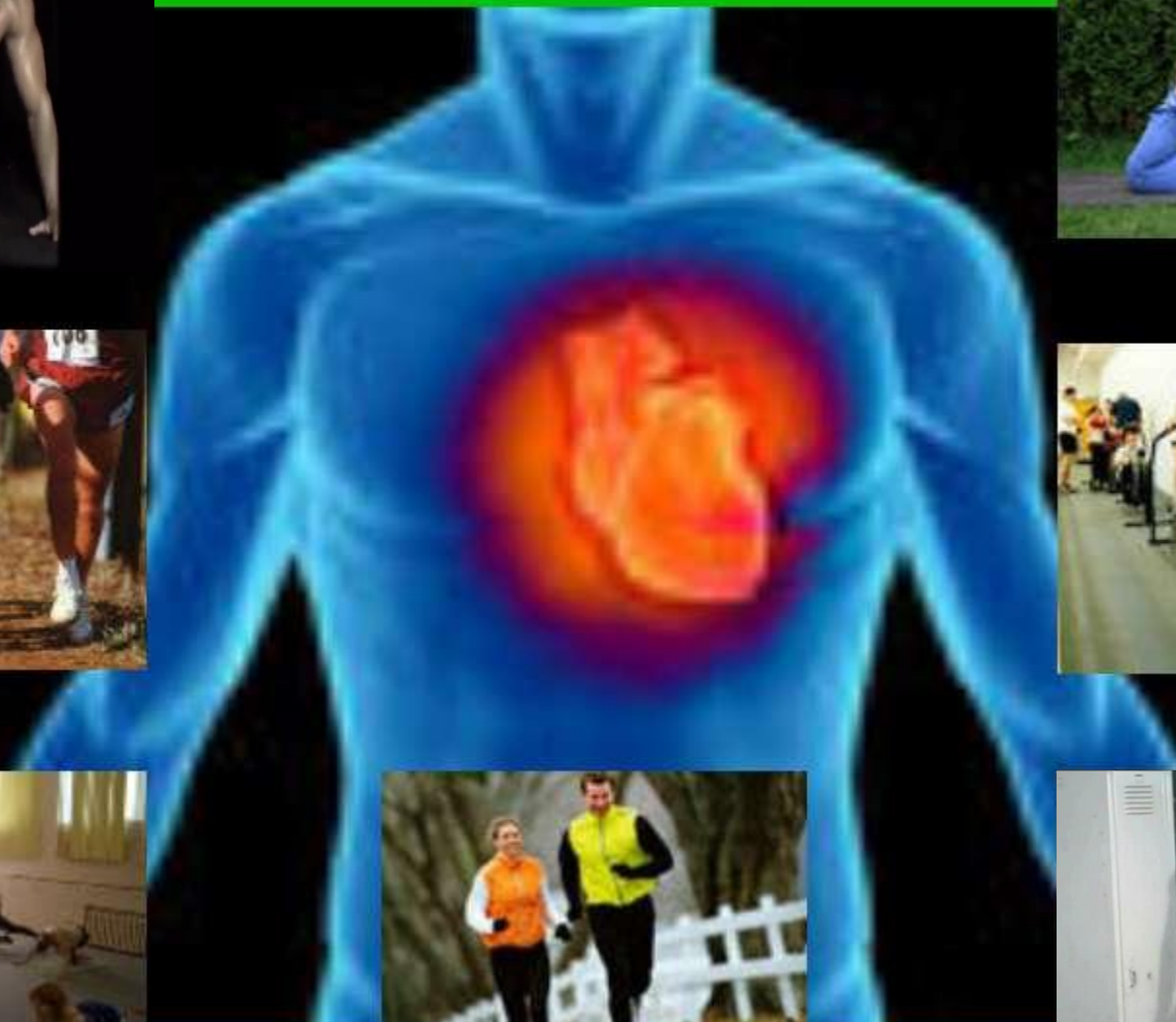


**Физическое здоровье** - это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается.





# Физические упражнения и спорт – залог физического здоровья



# ЙОГА

## ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ



**Тадасана (Пола горы)**

Помогает проналадить удержание, подтянуть тонус, укрепляет мышцы живота и улучшает работу органов пищеварения. Служит основой для всех остальных асан.



**Врикшасана (Пола дерева)**

Помогает улучшить баланс, укрепляет мышцы ног, развивает равновесие и устойчивость.



**Вирабхадрасана (Пола героя)**

Укрепляет мышцы ног, спины и живота. Хорошо развивает подвижность суставов, улучшает кровообращение в области таза и живота, укрепляет мышечную систему всего организма. Улучшает выносливость и координацию. Ослабляет ревматизм и выводит токсины.



**Триконасана (Пола треугольника)**

Укрепляет мышцы ног, вытягивает и выдвигает позвоночник. Развивает гибкость в спине и в тазу, укрепляет связки и расширяет грудную клетку.



**Ардра Чандрасана (Пола полумесяца)**

Делает тело более гибким, развивает чувство равновесия и координацию движений. Помогает снять стресс, улучшает кровообращение.



**Уткатасана (Пола стула)**

Помогает при гипертонии и инсультах. Делает более выносливым организм. Служит основой для многих асан. Помогает укрепить брюшную часть и спину, развиваются органы пищеварения.



**Уттасанасана (Пола гнева)**

Мягко вытягивает ноги и ягодицы, вытягивает плечи, скручивает позвоночник. Служит основой для многих асан, улучшает кровообращение.



**Падмасанасана (Пола лотоса)**

Укрепляет мышцы ног, улучшает гибкость позвоночника, улучшает кровообращение в области таза. Падмасанасана укрепляет и выводит токсины.



**Урдхва Прасарита**

Хорошо вытягивает ноги, улучшает кровообращение в области таза, укрепляет позвоночник, улучшает работу органов пищеварения.



**Ардра Чандрасана (Пола полумесяца)**

Укрепляет все мышцы ног, улучшает кровообращение в области таза, улучшает работу органов пищеварения, улучшает гибкость позвоночника.



**Урдхва Прасарита Экападасана**

Помогает при гипертонии и инсультах. Делает более выносливым организм. Служит основой для многих асан. Помогает укрепить брюшную часть и спину, развиваются органы пищеварения.



**Париварита Триконасана (Пола развернутого треугольника)**

Укрепляет кровообращение в области таза, улучшает работу органов пищеварения, улучшает гибкость позвоночника.



**Гарудасана (Пола орла)**

Укрепляет мышцы ног, улучшает гибкость позвоночника, улучшает кровообращение в области таза. Помогает при гипертонии и инсультах.



**Париварита Париконасана**

Укрепляет мышцы ног, улучшает кровообращение в области таза, улучшает работу органов пищеварения, улучшает гибкость позвоночника.



**Париваритасана**

Укрепляет мышцы ног, улучшает кровообращение в области таза, улучшает работу органов пищеварения, улучшает гибкость позвоночника.



**Прасарита Падоттанасана**

Помогает при гипертонии и инсультах. Делает более выносливым организм. Служит основой для многих асан. Помогает укрепить брюшную часть и спину, развиваются органы пищеварения.



**Париваритасана**

Укрепляет мышцы ног, улучшает кровообращение в области таза, улучшает работу органов пищеварения, улучшает гибкость позвоночника.



**Вирабхадрасана 1 (Пола героя I)**

Укрепляет мышцы ног, улучшает кровообращение в области таза, улучшает работу органов пищеварения, улучшает гибкость позвоночника.



**Вирабхадрасана 2 (Пола героя II)**

Укрепляет мышцы ног, улучшает кровообращение в области таза, улучшает работу органов пищеварения, улучшает гибкость позвоночника.



**Пуравартитасана**

Укрепляет мышцы ног, улучшает кровообращение в области таза, улучшает работу органов пищеварения, улучшает гибкость позвоночника.



**Бхувангасана (Пола кобры)**

Помогает при гипертонии и инсультах. Делает более выносливым организм. Служит основой для многих асан. Помогает укрепить брюшную часть и спину, развиваются органы пищеварения.



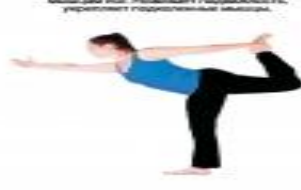
**Падмасанасана (Пола лотоса)**

Укрепляет мышцы ног, улучшает кровообращение в области таза, улучшает работу органов пищеварения, улучшает гибкость позвоночника.



**Ката Падмасана**

Укрепляет мышцы ног, улучшает кровообращение в области таза, улучшает работу органов пищеварения, улучшает гибкость позвоночника.



**Урдхва Прасарита Ардра Дханурасана**

Укрепляет мышцы ног, улучшает кровообращение в области таза, улучшает работу органов пищеварения, улучшает гибкость позвоночника.



**Натарajasана (Пола танцовщицы)**

Укрепляет мышцы ног, улучшает кровообращение в области таза, улучшает работу органов пищеварения, улучшает гибкость позвоночника.



A muscular man with a goatee, wearing a red bandana with a white pattern, is smiling and posing. He is shirtless and wearing a thin necklace. The background is black.

**Спасибо за Внимание**