

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



Врикшасана (Пола дерева)

Помогает улучшить координацию, развивает гибкость, укрепляет мышцы, улучшает баланс и устойчивость.



Вирабхадрасана (Пола герой)

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 укрепить мышцы и улучшить координацию. В процессе выполнения Уткатасаны происходит стимуляция работы внутренних органов. Также улучшает работу пищеварительной системы и сердца, развиваются органы дыхания.



Уттанасана (Пола гнева)

Мягко вытягивает ноги и ягодицы, вытягивает плечи, скручивает позвоночник. Служит основой для Уттанасаны. Улучшает кровообращение в области таза, улучшает работу органов дыхания.



Падмасана (Пола лотоса)

Укрепляет мышцы ног, улучшает гибкость позвоночника, улучшает кровообращение в области таза. Падмасана укрепляет организм при помощи йогов и йогов.



Урдхва Прасарита

Хорошо вытягивает ноги, улучшает гибкость позвоночника. Снимает стресс, укрепляет позвоночник, улучшает работу органов дыхания.



Ардра Чандрасана (Пола полумесяца)

Укрепляет все мышцы ног, улучшает координацию движений и работу органов дыхания. Развивает чувство равновесия и координацию движений. Помогает снять стресс, улучшает кровообращение.



Урдхва Прасарита Экапadasана

Помогает вытянуть и в области таза и бедер, улучшает кровообращение и развивает подвижность суставов. Улучшает работу внутренних органов, снимает стрессовые нагрузки.



Париврифта Триконасана (Пола развернутого треугольника)

Улучшает кровообращение в области таза, снимает стресс в тазу, улучшает работу органов дыхания.



Гарудасана (Пола орла)

Укрепляет мышцы ног, улучшает координацию движений. Улучшает работу внутренних органов, снимает стресс в тазу, улучшает работу органов дыхания.



Париврифта Париврифта

Улучшает кровообращение в области таза, снимает стресс в тазу, улучшает работу органов дыхания.



Париврифта

Улучшает работу внутренних органов, снимает стресс в тазу, улучшает работу органов дыхания.



Прасарита Падоттанасана

Помогает при депрессии, расширяет подмышечные впадины, улучшает работу внутренних органов, снимает стресс в тазу, улучшает работу органов дыхания.



Париврифта

Улучшает работу внутренних органов, снимает стресс в тазу, улучшает работу органов дыхания.



Вирабхадрасана 1 (Пола герой I)

Улучшает работу внутренних органов, снимает стресс в тазу, улучшает работу органов дыхания.



Вирабхадрасана 3 (Пола герой III)

Улучшает работу внутренних органов, снимает стресс в тазу, улучшает работу органов дыхания.



Пураврифта

Улучшает работу внутренних органов, снимает стресс в тазу, улучшает работу органов дыхания.



Бхувангасана (Пола кобра)

Делает спину сильнее, улучшает кровообращение в области таза, снимает стресс в тазу, улучшает работу органов дыхания.



Падмасана (Пола лотоса)

Улучшает работу внутренних органов, снимает стресс в тазу, улучшает работу органов дыхания.



Ката Падмасана

Улучшает работу внутренних органов, снимает стресс в тазу, улучшает работу органов дыхания.



Урдхва Ардра Дханурасана

Улучшает работу внутренних органов, снимает стресс в тазу, улучшает работу органов дыхания.



Натарajasана (Пола танцовщицы)

Улучшает работу внутренних органов, снимает стресс в тазу, улучшает работу органов дыхания.



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

Спасибо за Внимание