

# Оздоровительная фитнес-йога



# Техника безопасности при выполнении асан

- 1. Исключать резкие движения. Все позы выполняются в спокойном темпе, плавно.
- 2. Все движения прямыми ногами выполняются без лишнего напряжения и переразгибания в коленных суставах.
- 3. Не задерживать дыхание. Дышать ритмично, спокойно.
- 4. Сложность поз и время их удержания увеличиваются постепенно.
- 5. Обращать внимание на четкое выполнение исходного и конечного положения.



# Ручной «замок»



## Ручной «замок»

- *И.П – сед на пятках.* Поднять левую руку вверх и согнуть за головой. Правую руку согнуть и завести за спину снизу. Сцепить пальцы в «замок». Удерживать 15-20 сек. Дыхание спокойное. Следить за осанкой. Затем руки поменять.
- *Оздоровительный эффект:* формирование правильной осанки.



# Поза плуга



# Поза плуга

- *И.П.* – лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища, ладонями книзу.
- Медленно на вдохе, поднять ноги вперед и опустить за голову так, чтобы пальцы ног коснулись пола за головой. Дыхание свободное. Держать 10-15 сек.
- **Оздоровительный эффект:** способствует укреплению дыхательной системы.



# Поза лука



# Поза лука

- *И.П.* – лежа на животе. Взяться руками за щиколотки ног и как можно сильнее прогнуться назад. Время выполнения 30 – 60 сек.
- **Оздоровительный эффект:**  
улучшение подвижности в плечевых суставах, при простуде. Улучшает работу пищеварительной системы.



# Поза льва



# Поза льва

- *И.П.* – *сидя на пятках, ладони на колени, пальцы напрячь и развести их в стороны.* Открыть рот и высунуть язык вниз, к подбородку. Напрячь все тело, особенно шею и горло. Смотреть в центр между бровями или на кончик носа. Повторить 3 – 5 раз.
- **Оздоровительный эффект:** помогает при инфекционных заболеваниях верхних дыхательных путей, укрепляет мышцы шеи, лица, горла, устраняет дефекты речи.



# Маха Мудра



# Маха Мудра

- *И.п.* – *сед, ноги врозь*. Согнуть левую ногу, подтянуть пятку к паху. На выдохе наклониться вперед и взяться руками за большой палец прямой правой ноги. Задержать дыхание на 5-10 сек. и на вдохе вернуться в *и.п.* Повторить 3-5 раз, меняя положение ног.
- **Оздоровительный эффект:** тонизирует печень, почки, селезенку, надпочечники, желудочно-кишечный тракт.



# Березка



# Березка

- *И.п.* – лежа на спине, позвоночник касается пола, ноги вытянуты, руки вдоль туловища. Поднять тело вертикально вверх так, чтобы оно образовало прямой угол с шеей. Плечи касаются пола, локти на полу, ладони подпирают спину. Держать от 30 сек. до 5 мин.
- **Оздоровительный эффект:** стимулирует деятельность желёз внутренней секреции, укрепляет нервную систему, устраняет головную боль и бессонницу.



Учащиеся МБОУ СОШ с. Аван  
желают Вам крепкого здоровья!

