

**Йога и фитнес.**

**Иллюстрированное пособие**



# **Нина Александровна Теленкова**

## **Йога и фитнес.**

### **Иллюстрированное пособие**

*Текст предоставлен издательством*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=181763](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=181763)*

*Йога и фитнес. Иллюстрированное пособие: АСТ; Москва; 2009*

*ISBN 978-5-17-058480-2, 978-5-403-00732-0*

#### **Аннотация**

Эта книга предназначена для тех, кто хочет заниматься йогой или фитнесом, но не имеет достаточно времени для посещения фитнес-центров и спортзалов. С ее помощью вы сможете составить индивидуальную программу, подходящую именно вам, а пошаговые иллюстрации помогут правильно выполнить все упражнения. Какие бы цели вы ни ставили перед собой – уменьшить или увеличить объемы тела или отдельных его частей, укрепить мышцы, приобрести гибкость, исправить осанку, повысить иммунитет, избавиться от бессонницы, улучшить состояние сердечно-сосудистой и нервной системы – вы несомненно достигнете их с помощью этой книги.

# Содержание

Введение	4
Йога	6
Комплексы упражнений	8
Комплекс упражнений для начинающих	9
Комплекс упражнений для укрепления позвоночника	22
Конец ознакомительного фрагмента.	49

# **Нина Александровна Теленкова Йога и фитнес Иллюстрированное пособие**

## **Введение**

Занятия спортом дают возможность обрести гибкость и силу, привести в равновесие тело и разум, открыть для себя новые ощущения и возможности. Однако не все могут найти время на посещение тренажерных залов и фитнес-центров. Тем, кто располагает ограниченным количеством свободного времени, можно предложить заниматься спортом дома. В нашей книге содержится множество комплексов упражнений, практические рекомендации по выбору программы, определению оптимального времени занятий фитнесом и йогой, режиму тренировок, правильному дыханию во время выполнения упражнений.

О пользе йоги говорится очень много. Если вы до сих пор не познакомились с йогой поближе, теперь у вас есть возможность оценить пользу этой практики на себе. Предложенные в книге асаны специально подобраны так, чтобы

избежать травм суставов и связок и улучшить эластичность мышц. Новичкам следует практиковать облегченные варианты асан, а тем, кто занимается давно, предлагается выполнить усложненный вариант поз.

Занятия йогой также можно сочетать с другими видами фитнеса. Это поможет добиться лучших результатов и гармонично развить тело.

Людям энергичным, подвижным, которым сложно находиться в одной позе в течение определенного времени, лучше выбрать фитнес. Комплексы включают в себя несложные упражнения и не требуют сложных дорогих тренажеров.

Среди приведенных программ для занятий фитнесом дома каждая читательница непременно найдет ту, в которой больше всего нуждается. В книге предложены комплексы для коррекции фигуры, наращивания мышц, поддержания тонуса, восстановления организма после болезни и беременности. Программы рассчитаны как на физически подготовленных женщин, так и на тех, кто уже давно не занимался спортом.

Йога, фитнес или все вместе – выбор за вами. Надеемся, что книга, которую вы держите в руках, поможет вам на пути к совершенной фигуре и крепкому здоровью.

# Йога

О йоге говорят постоянно, однако мало кто может четко сформулировать, что это такое. Одни убеждены, что это философское учение, направленное на совершенствование тела и духа, для кого-то это своего рода религия, а некоторые полагают, что йогой вполне можно заниматься лишь как гимнастикой, не углубляясь в философию. Появился даже термин «фитнес-йога» – направление йоги, которое преподают в различных фитнес-центрах. И те и другие по-своему правы: все зависит от того, как человек подходит к занятиям йогой, чего он ожидает от них. Можно сделать тело более стройным и гибким, повысить физическую выносливость, излечиться от заболеваний или научиться контролировать свое эмоциональное состояние, а также полностью изменить свою жизнь как в физическом, так и в духовном плане. Поэтому тому, кто решил начать заниматься йогой, необходимо поставить перед собой цели и задачи, которых он хочет достичь в процессе выполнения упражнений.

«Успеха в йоге достигнет всякий, кто сумеет одолеть свою лень. И неважно, молод он либо стар, болен, слаб или даже дряхл, лишь бы практика его была настойчивой. Ибо как без нее преуспеть?»

*Хатха-Йога-Прадирика*

Йогой может заниматься кто угодно, у нее нет противопо-

казаний ни по возрасту, ни по физическому состоянию. Так, например, очень полезны такие занятия для беременных. Все более популярной становится йога для новорожденных (разумеется, упражнения ребенок должен выполнять вместе с матерью или опытным инструктором). Есть лишь ограничения для тех, кто болен или восстанавливается после перенесенного заболевания: им рекомендуется подобрать наиболее подходящий комплекс с минимальными физическими нагрузками.

Начинать занятия лучше всего с опытным тренером, который поможет подобрать оптимальный комплекс, исходя из цели, которой человек хочет добиться. После того как он научится правильно выполнять простые упражнения, комплекс можно усложнить. Тем же, кто решил заниматься йогой самостоятельно, рекомендуется строго соблюдать правила выполнения того или иного упражнения, выдерживать время, выделенное на отдых и т. д. Особенно это касается упражнений, связанных с задержкой дыхания. Если у человека все же возникли сомнения, что он выполняет упражнение правильно, лучше обратиться к инструктору, который сможет объяснить, в чем именно заключается ошибка.

# Комплексы упражнений

Любое занятие рекомендуется начинать и заканчивать позой шавасана (иногда она упоминается как савасана), что в переводе с санскрита означает «поза трупа». Она не требует какой-либо специальной физической подготовки, растяжки и т. д. Ее легко сможет выполнить любой, даже начинающий.

Нужно сесть на пол (или на любую другую ровную твердую поверхность), ноги прямые, вытянуты перед собой, руками упереться в пол. Затем следует медленно опустить на пол корпус, опираясь сначала на локти, затем на плечи и т. д. Ноги должны оставаться неподвижными. Стопы следует немного развести в стороны.

Голова должна упираться в пол затылком. При этом нужно постараться расслабить шею. Подбородок не должен соприкасаться с горлом. Следует также закрыть глаза и расслабить нижнюю челюсть.

Руки должны лежать на полу под углом примерно 15–20° к телу. Плечи также должны лежать на полу.

Дышать следует спокойно, но концентрировать мысли на процессе дыхания не следует. Выполняя вдох, не нужно напрягать грудную клетку, руки и т. д.

Необходимо постараться постепенно перестать концентрироваться на своих физических ощущениях, в том числе не обращать внимания на звуки. Человека ничего не должно



беспокоить или отвлекать.

Приняв шавасану, нужно постараться расслабить все мышцы тела. Нигде не должно ощущаться даже малейшего мышечного напряжения.

Выходить из шавасаны нужно постепенно. Вначале медленно включаются органы чувств, затем можно открыть глаза, после этого следует медленно повернуться на бок и опять же медленно подняться, вернувшись в исходное положение.

После этого можно переходить к выполнению основного комплекса асан. Выбор того или иного комплекса зависит от пола, возраста и физического состояния человека. Лучше всего начать с комплекса для начинающих.

## **Комплекс упражнений для начинающих**

С него рекомендуется приступать к занятиям тем, кто никогда ранее не практиковал йогу, а также в период восстановления после какого-либо заболевания.

Систематическое выполнение ваджрасаны способствует нормальному протеканию родов.

## **Упражнение 1. Ваджрасана – поза алмаза**



Количество повторений: 1 раз.

Воздействие: повышается эластичность голеностопных связок и коленных суставов, стимулируется кровообращение в тазово-крестцовой области, повышается тонус нервных тканей. Кроме того, асана улучшает пищеварение, поэтому ее можно принимать после еды.

## **Методика выполнения**

1. Встать на колени – спина прямая, руки вдоль туловища.
2. Медленно сесть на внутреннюю сторону голеностопных суставов.
3. Ноги от колен до кончиков пальцев должны касаться пола так, чтобы на них приходилась вся тяжесть тела.
4. Колени сведены вместе, туловище, шею и голову следует держать прямо.
5. Ладони положить на колени.
6. Остаться в данном положении 1 минуту.

Постепенно время выполнения упражнения следует увеличить до 5 минут.

## Упражнение 2. Мандукасана – поза лягушки





Количество повторений: 1 раз.

Воздействие: асана способствует расслаблению, концентрации, нормализует кровообращение и обмен веществ, полезна тем, кто страдает остеохондрозом шейного отдела позвоночника или ведет малоподвижный образ жизни.

Основные идеи йоги можно сформулировать следующим образом: между человеческой психофизиологией (микрокосмом) и вселенной имеется полное соответствие, несмотря на отсутствие причинно-следственных связей между ними.

## **Методика выполнения**

1. Принять позу ваджрасана, сделать вдох.
2. Задержаться в этом положении в течение 3–4 секунд.
3. Сделать выдох и при этом прогнуть спину, опустить голову и прижать подбородок к груди.
4. Остаться в этом положении в течение 3–4 секунд.
5. Выдохнуть воздух, при этом расправить плечи, выпрямить спину и слегка наклонить корпус вперед, а голову назад.
6. Сохранять принятое положение в течение 30–40 секунд.
7. На выдохе вернуться в положение, описанное в пункте 1.

Основные асаны – те асаны, которые являются исходными положениями для многих поз хатха-йоги.

Воздействие: улучшается осанка, укрепляется мускулатура, особенно мышцы живота. Асану рекомендуется выполнять женщинам в период восстановления после родов.

Различают 8 направлений йоги: яма, нияма, асана, пранаяма, пратьяхара, дхарана, дхьяна и самадхи. Они были разработаны древнеиндийским философом и филологом Патанджали (II век до н. э.).

### **Упражнение 3. Тадасана – поза горы**





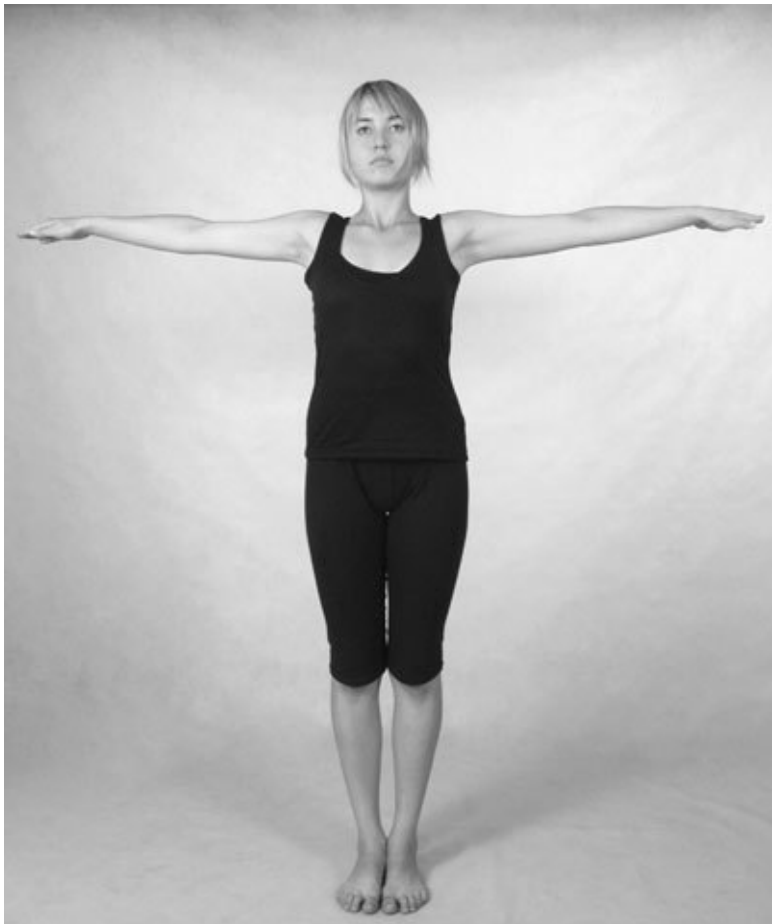
Количество повторений: 3–5 раз.

## **Методика выполнения**

1. Встать прямо – ноги вместе, руки вдоль туловища, плечи расправлены, спина и шея прямые.
2. Носки и пятки вместе, кисти рук расслаблены.
3. Втянуть живот на выдохе, при этом мышцы ног и верхней части туловища должны быть расслаблены.
4. Задержаться в принятом положении в течение 10–15 секунд, сконцентрировавшись на талии.
5. Выдохнуть, полностью расслабиться, отдохнуть в течение 1 минуты.

Со временем количество повторов можно довести до 25 раз.

## **Упражнение 4. Удар шактивардхак – поза для развития мышц живота**







Количество повторений: 5–7 раз.

Воздействие: улучшается работа органов брюшной полости, в том числе нормализуется работа желудочно-кишечного тракта. Кроме того, укрепляются мышцы живота, уменьшаются жировые отложения, предотвращается развитие желудочно-кишечных заболеваний, развивается гибкость.

Асаны – это специальные упражнения, при выполнении которых за счет перераспределения сжатий, натяжений и напряжений в теле происходит управление физиологическими процессами и энергией организма.

## **Методика выполнения**

1. Принять позу тадасана.
2. Поднять руки на уровень плеч и развести их в стороны, при этом ладони должны быть направлены вниз.
3. Приподнять подбородок.
4. Наклониться вперед под углом  $90^\circ$ , потянувшись руками вперед (ладони должны быть направлены друг к другу), живот втянуть.
5. Остаться в этом положении в течение 3–5 секунд.
6. Наклониться вперед, обхватить ладонями лодыжки и немного согнуть руки в локтях.
7. Прижать корпус к ногам.
8. Задержаться в этом положении на 5–7 секунд. Постепенно увеличить продолжительность выполнения асаны до

2–3 минут.

9. Медленно вернуться в позу тадасана.

Асаны могут различаться по задачам, которых стремятся достичь практикующий йогу. Они могут быть медитативные, помогающие подготовиться к выполнению высших ступеней йоги, и терапевтические, оказывающие определенный физио– или психотерапевтический эффект.

## **Комплекс упражнений для укрепления позвоночника**

Практически каждый человек на протяжении своей жизни сталкивается с заболеваниями позвоночника, поэтому данный комплекс будет очень полезен всем. Его разрешается выполнять даже начинающим.

## Упражнение 1. Бхуджангасана – поза кобры



Количество повторений: 3–5 раз.

Воздействие: повышается гибкость позвоночника, нор-

мализуется работа пищеварительной, сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной системы, щитовидной железы, развивается гибкость, укрепляются мышцы рук, улучшается осанка. Кроме того, асана препятствует накоплению жировых отложений в области талии.

Это упражнение не рекомендуется выполнять людям, страдающим гипертонией, грыжей, язвой желудка, беременным. Не следует также делать его после еды.

## **Методика выполнения**

1. Лечь на живот лицом вниз, руки расположить вдоль тела, ноги вместе. Ступни и ладони должны быть направлены вверх.
2. Согнув руки, упереться ладонями в пол, наклонив корпус вперед. Локти должны располагаться как можно ближе к туловищу.
3. Приподнять голову, упершись подбородком в пол.
4. Медленно согнуть шею, запрокинуть голову и как можно сильнее прогнуть спину, не отрывая при этом грудь от пола.
5. Сделать вдох и, опираясь на руки, медленно приподнять голову и корпус над полом, как можно сильнее запрокинув голову назад.
6. Поднять голову и направить взгляд вверх.



7. Выполнить вдох, задержать дыхание и оставаться в таком положении 5–7 секунд. Постепенно увеличить время до 1 минуты.

8. Выдохнуть и медленно вернуться в положение, описанное в пункте 1.

Асаны следует выполнять очень медленно. Резкие движения могут вызвать перенапряжение мышц.

## **Упражнение 2. Пурна сарпасана – полная поза змеи**





Количество повторений: 2–4 раза.

Воздействие: повышается гибкость позвоночника, укрепляются мышцы шеи и спины, снимается мышечное напряжение, улучшается осанка, нормализуется работа почек и желудочно-кишечного тракта, улучшается кровообращение.

Это упражнение противопоказано при диффузном зобе щитовидной железы, обострении гастрита, язвенной болезни, колита, а также при смещении позвонков.

## Методика выполнения

1. Лечь на живот – ноги прямые, соединены вместе, руки согнуты в локтях. Упереться носками в пол, ладони положить на коврик на уровне плеч, пальцы соединить. Подбородок должен упираться в пол.
2. Как можно медленнее и дальше откинуть голову назад.
3. Опираясь на руки, поднять корпус и прогнуть спину.
4. Расслабить мышцы лица и части тела, которые не задействованы в упражнении. Задержаться в таком положении в течение 1 секунды.
5. Опираясь на руки, медленно повернуть голову, а затем туловище влево, стараясь через правое плечо увидеть пятку левой ноги. Следить, чтобы бедро не отрывалось от пола.
6. Полностью расслабиться и задержаться в таком положении в течение 1–3 секунд.
7. Повторить то же самое в другую сторону.
8. Вернуться в положение, описанное в пункте 4, задержаться в нем в течение 1–3 секунд.
9. Медленно вернуться в положение, описанное в пункте 1.
10. Повторить упражнение в другой последовательности: сначала повернуться вправо, а затем влево. Постепенно продолжительность выполнения каждого элемента асаны следует довести до 30 секунд.

### **Упражнение 3. Ардха шалабхасана – неполная поза саранчи**





Количество повторений: 3 раза.

Тем, кто страдает заболеваниями, связанными с нарушением артериального давления, очень полезно выполнять позы с наклоном вперед. При этом тем, кто страдает гипертонией или головокружениями, не следует выполнять перевернутые позы в начале занятий.

Воздействие: асана помогает при пояснично-крестцовом радикулите, миалгии, ревматизме, нормализует работу желудочно-кишечного тракта, полезна при варикозном расширении вен нижних конечностей, уменьшает отек ног.

Ардха шалабхасана противопоказана при грыже, гипертонии, а также людям, страдающим

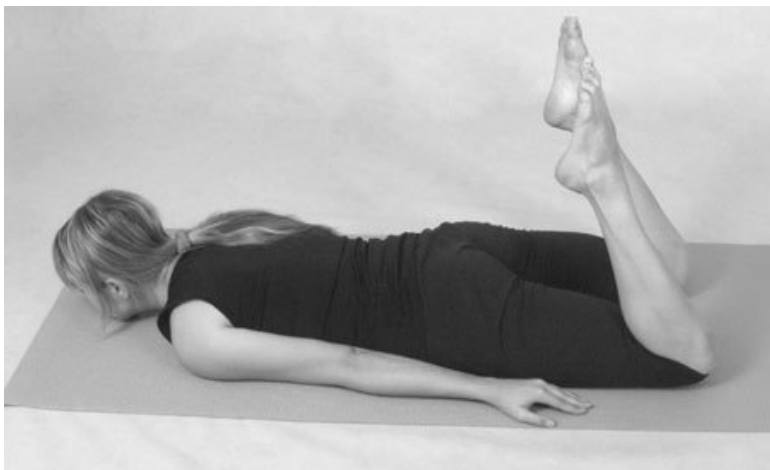
заболеваниями сердца, и беременным.

## **Методика выполнения**

1. Лечь на живот – ноги вместе, пятки и носки сведены, ступни направлены вверх, руки вытянуты вдоль туловища, ладони на полу, подбородок упирается в пол.
2. Расслабить мышцы всего тела.
3. Вдохнуть и задержать дыхание.
4. Упираясь руками в пол, как можно выше поднять прямую левую ногу. При этом туловище, руки и правая нога должны быть прижаты к полу.
5. Задержать дыхание и оставаться в этом положении в течение 5 секунд. Постепенно продолжительность нахождения в асане следует увеличить до 10 секунд.
6. На выдохе медленно опустить левую ногу на пол, расслабить мышцы спины.
7. На вдохе поднять прямую правую ногу.
8. На выдохе вернуться в положение, описанное в пункте 1.

Йогой лучше всего заниматься рано утром или поздно вечером. Утренние занятия тонизируют и способствуют сохранению трудоспособности в течение всего дня. Вечерние занятия помогают снять усталость, расслабиться перед сном, успокоиться.

## Упражнение 4. Дханурасана – поза лука





Количество повторений: 1–3 раза.



Воздействие: асана способствует укреплению мышц, повышает подвижность суставов и гибкость, улучшает осанку, помогает избавиться от болей в спине.

Дханурасану не следует выполнять людям, страдающим язвенной болезнью, колитом, какими-либо заболеваниями сердца, беременным.

## **Методика выполнения**

1. Лечь на живот – ноги прямые, разведены на уровне плеч, руки вдоль туловища, ладони раскрыты, направлены вверх, подбородок упирается в пол. Мышцы расслаблены.
2. Согнуть ноги в коленях.
3. Обхватить ладонями ступни и притянуть их к себе, слегка развести колени. Руки должны быть прямыми.
4. Откинуть голову назад, при этом корпус не должен отрываться от пола.
5. Сделать вдох.
6. На выдохе медленно потянуть ноги руками по направлению к потолку (ни в коем случае не к голове). При этом колени, бедра, нижняя часть живота, голова, шея и корпус также должны оторваться от пола. С полом должен соприкасаться живот в области пупка.
7. Прогнуться назад.

8. Медленно свести ноги вместе.

9. Как можно дальше запрокинуть голову назад и направить взгляд вверх.

10. Сделать вдох, задержать дыхание и оставаться в этой позе 2—4 секунды.

11. Сделать выдох и медленно в обратной последовательности вернуться в исходное положение. Все движения следует выполнять очень медленно, без рывков и напряжения мышц и связок.

В течение дня можно выполнять 2 повтора. После того как асана будет хорошо освоена, можно выполнять 3 повтора в течение дня. Больше 3 раз упражнение делать не следует.

## **Упражнение 5. Ардха матсиендрасана – неполное скручивание позвоночника**







Количество повторений: 1 раз.

Воздействие: повышается гибкость позвоночника и всего тела. Особенно сильное воздействие отмечается в области поясницы.

### **Методика выполнения**

1. Сесть на пол – спина прямая, ноги вытянуты.
2. Согнуть левую ногу так, чтобы пятка оказалась около

промежности.

3. Согнуть правую ногу в колене и поставить ее на пол около левой ноги таким образом, чтобы пятка находилась около колена левой ноги.

4. Левую руку вытянуть и завести за правую ногу таким образом, чтобы она шла вдоль ноги.

5. Обхватить щиколотку правой ноги большим, указательным и средним пальцами левой руки.

6. Правую руку отвести назад, ладонью упереться в пол.

7. Голову, шею, плечи и корпус повернуть вправо.

Асана была названа в честь йога Матсиендрасаны, одного из основателей хатха-йоги, который часто практиковал ее.

8. Голова немного наклонена вперед, взгляд направлен вниз.

9. Задержаться в этом положении в течение 3–5 секунд.

10. Медленно вернуться в исходное положение в том же порядке, в каком было проведено вхождение в асану.

Повторить то же самое в другую сторону.

## Упражнение 6. Уштрасана – поза верблюда





Воздействие: повышается гибкость позвоночника, особенно в области поясницы, тонус мышц всего тела, в том



числе спины и бедер, укрепляются мышцы грудной клетки, увеличивается объем поступающего в легкие воздуха.

На этапе разучивания асаны можно выполнять перед зеркалом. Однако оно должно быть достаточно большим и стоять на полу, чтобы можно было видеть всю фигуру целиком.

Эффективность занятий определить очень легко: если все упражнения были выполнены правильно, человек сразу же чувствует бодрость и легкость.

## **Методика выполнения**

1. Встать на колени – ноги разведены на ширину плеч, руки вдоль туловища, ладони прижаты к бедрам, спина и шея прямые.
2. Согнуть колени и сесть на пол между пятками.
3. Захватить пятки пальцами рук.
4. Сделать вдох-выдох. Повторить 5–8 раз.
5. Продолжая упираться пальцами в пятки, на выдохе поднять таз.
6. Прогнуть спину, развести плечи.
7. Выгнуть корпус, выпрямить руки, запрокинуть голову назад так, чтобы лицо было направленно вверх.
8. Задержаться в этом положении. Сделать вдох-выдох. Повторить 5–8 раз.

9. Изменить положение рук, обхватив ладонями лодыжки.

10. Еще сильнее прогнуть спину и дальше запрокинуть голову.

11. Задержаться в таком положении на 3–5 секунд, при этом дышать глубоко и ритмично.

12. На выдохе разжать ладони и медленно выпрямиться.

13. Вновь сесть на ягодицы между пятками.

14. Вернуться в положение, описанное в пункте 1.

Женщинам не рекомендуется выполнять асаны во время менструации.

## Упражнение 7. Чакрасана – поза колеса





Количество повторений: 1 раз.

Воздействие: асана способствует укреплению мышц шеи, рук, спины, ног, повышает гибкость позвоночника. Кроме того, отмечается увеличение притока крови и улучшение работы органов брюшной полости и таза.

Яма – одна из ступеней йоги, представляющая собой свод моральных правил, которые следует соблюдать, чтобы очистить душу от грязи.

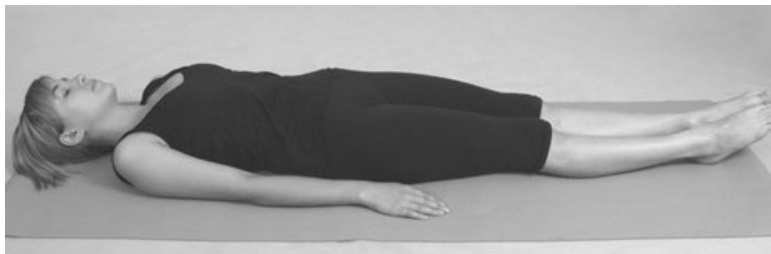
## Методика выполнения

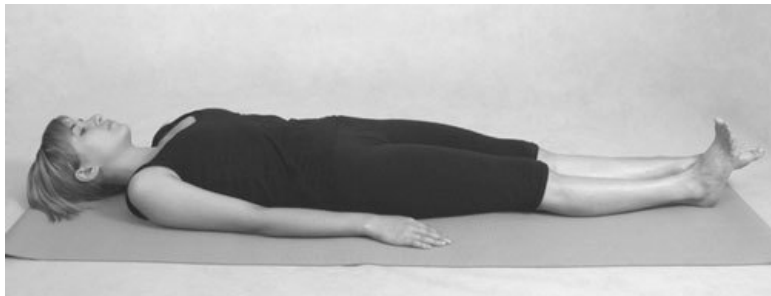
1. Лечь на спину – ноги разведены немного шире плеч, руки вдоль тела, ладони лежат на полу.
2. Согнуть ноги в коленях. Ступни должны стоять на полу, пятки касаться ягодиц.
3. Руки поднять, положить вдоль головы.
4. Ладони развернуть назад и упереться ими в пол таким образом, чтобы они находились на одной линии с пятками.
5. Сделать вдох-выдох. Повторить 5–8 раз.
6. На выдохе медленно приподнять над полом бедра, туловище и плечи.
7. Выгнуть шею, расправив плечи.
8. Упереться головой в пол.
9. Сделать вдох-выдох. Повторить 5–8 раз.
10. Еще выше поднять тело над полом, упираясь только ладонями и ступнями ног. Как можно сильнее прогнуться.
11. Выпрямить руки, откинуть голову назад.
12. Задержать дыхание и оставаться в таком положении в течение 5–10 секунд.
13. На выдохе медленно вернуться в положение, описанное в пункте 1.

Теоретически асан может быть огромное количество, но в действительности этого не требуется. Они не должны становиться самоцелью, это лишь метод,

позволяющий достичь определенных успехов.

## **Упражнение 8. Сушумна нари шактивардхак – асана, укрепляющая позвоночник**





Количество повторений: 5–6 раз.

Упражнение можно выполнять и вне комплекса, по утрам, не вставая с постели. Однако в этом случае следует убрать из-под головы подушку.

Воздействие: улучшается осанка, кровообращение в ногах, нормализуется работа нервной системы. Данная асана помогает сконцентрироваться.

## **Методика выполнения**

1. Лечь на спину – ноги вместе, руки вдоль туловища, ладони упираются в пол.
2. Потянуться вперед пяткой левой ноги, направив носок на себя, напрячь мышцы.



# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.