

Основные положения (которые стоит знать перед выполнением комплекса во избежание вреда)

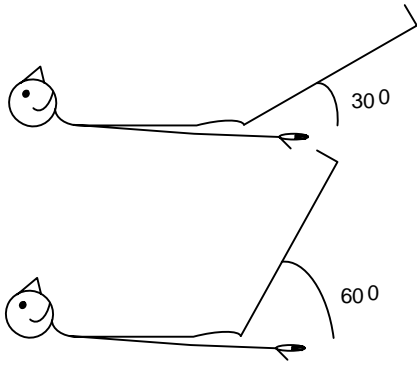
Цель комплекса - улучшение гибкости и подвижности суставов и мышц, укрепление мышечного корсета, нормализация кровотока

Предостережения:

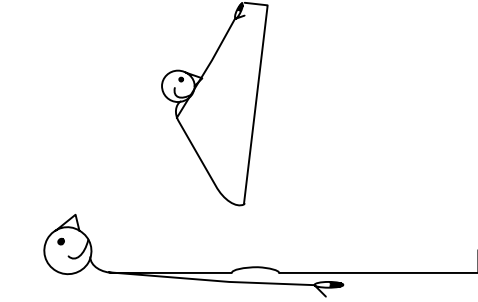
- желательно начинать практиковать с инструктором, после консультации с вашим лечащим врачом, если есть противопоказания
- при выполнении всех асан старайтесь держать спину ровной (мысленно растягивая позвоночник от макушки до копчика)
- стоит воздержаться от выполнения при повышенном кровяном давлении
- делайте ДО боли, делайте в удовольствие, думайте во время выполнения о чем-либо очень позитивном

1. Комплекс предназначен для ежедневной, регулярной практики (желательно утром с 5:00).
2. Перед началом выполнения умыться и очистить кишечник (можно облиться холодной водой)
3. В помещении должно быть проветрено и тепло
4. Покрытие не должно быть слишком мягким или слишком жестким (подойдет ватное одеяло на жесткой поверхности)
5. Во время выполнения комплекса желательно одеть просторную одежду, сохраняющую тепло.
6. Лучше делать только малый круг, но каждый день, чем весь комплекс время от времени.
7. После завершения комплекса стоит воздержаться от резких компрессионных и скручивающих воздействий на тело (кувырки, падения, удары).
8. Выполняйте комплекс строго в той последовательности, в которой он приведен.

- 1 день с левой, 2-й с правой ноги (руки)
- ч/з 9 дней нагр. увелич. (там где 1мин.)
- П-Л чередовать ноги (руки)



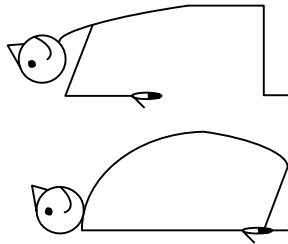
1 мин



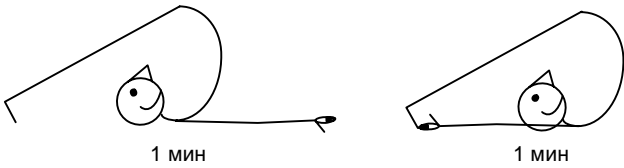
1 мин

1 мин

1



2



1 мин

1 мин



П-Л

Подвигать пальцами
повращать стопой

3

Малый круг

4.1 Вытягиваем руку, переворачиваемся на живот.
Максимальный выдох, максимальная задержка дыхания, вдох.
(повторяем в а, b, c)
4.2 После задержки дыхания на медленном вдохе поднимаемся,
прогибаем спину, выпрямляя руки, таз прижат к полу. На задержке
дыхания разворачиваемся и смотрим на пятку (П-Л).
Опускаемся медленно выдыхая полностью воздух. Выдох в 2 раза
больше вдоха.
(повтор 4-6 раз)

4.1

а)

б)

с)

4.2

4

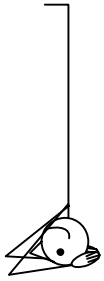
Руки в замок под пах,
прогиб

Руки в кулаки с боку (П-Л),
обе вместе

5

Восстанавливаем дыхание

6

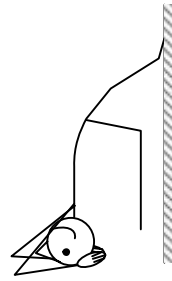


Руки в замок за голову

7



Руки в кулаки один на другой (м.:
П на Л, д.:Л на П)

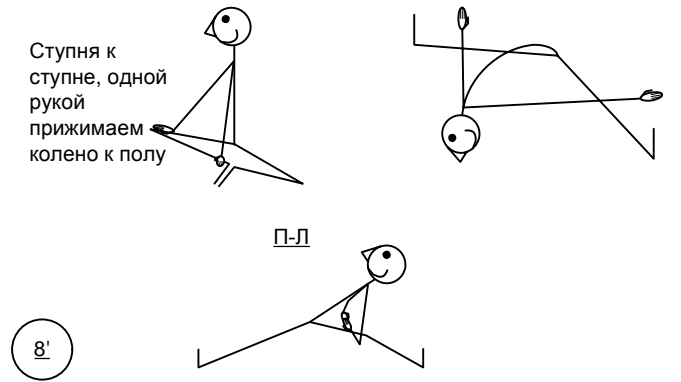
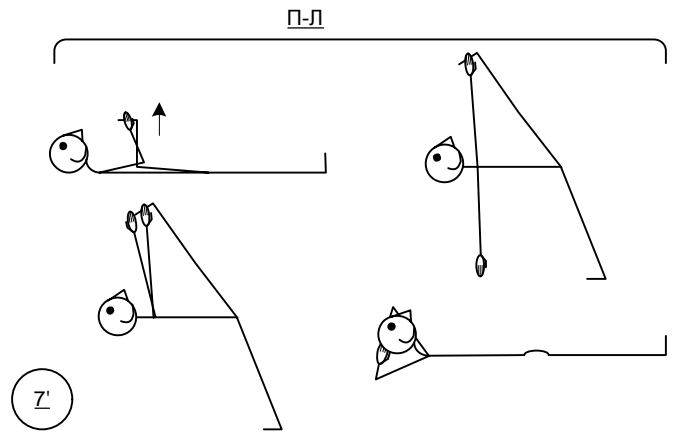
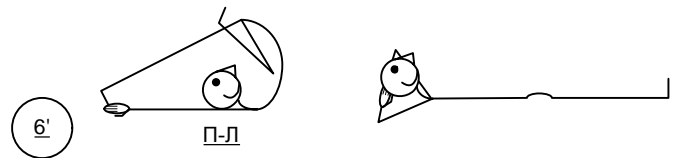
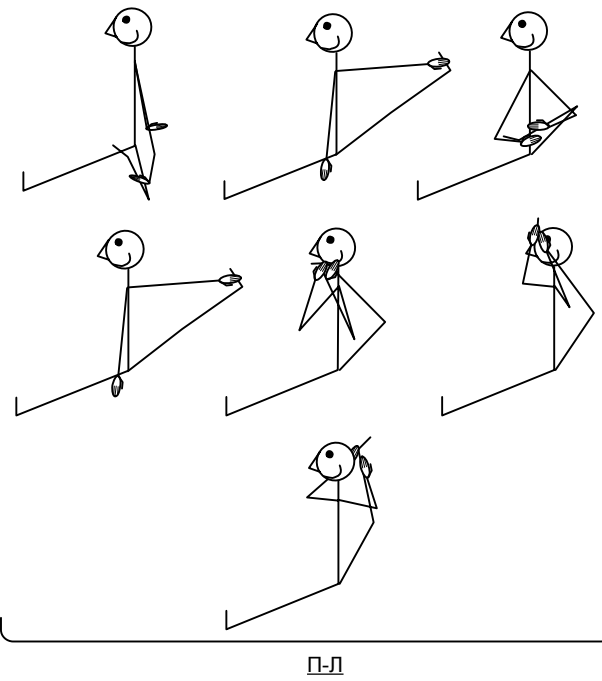
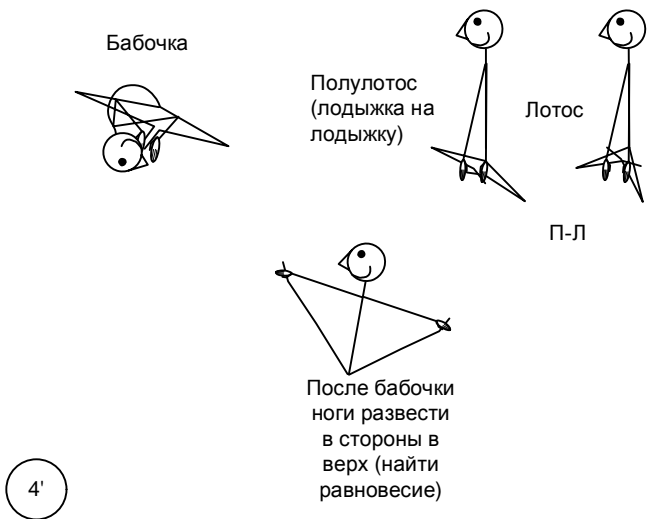
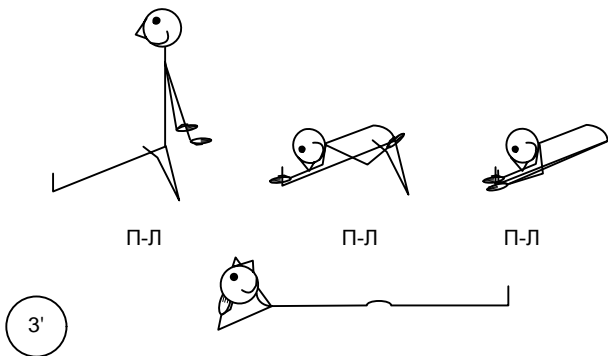
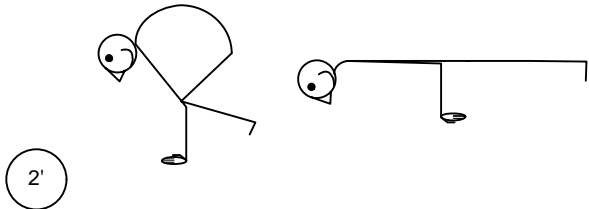
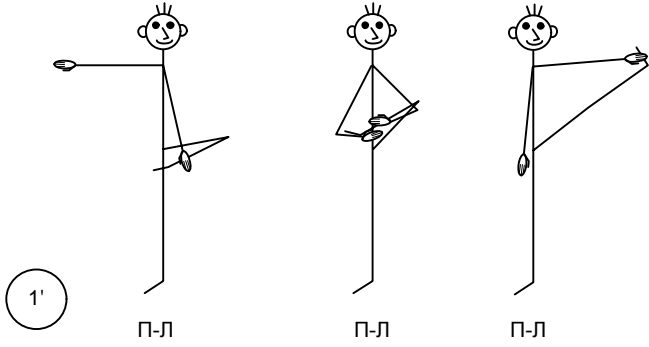


П опускается, за ней Л и
обратно

8



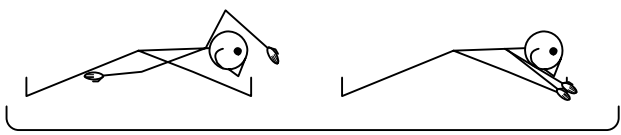
Большой круг



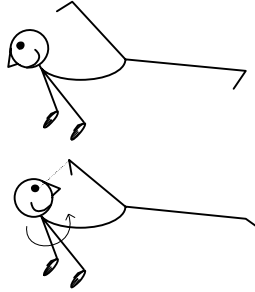
Ступня к ступне, одной рукой прижимаем колено к полу

9'

П-Л



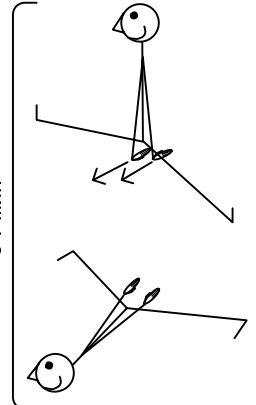
10'



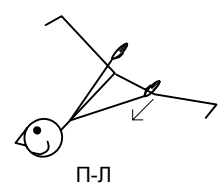
- как можно резче;
- 25 разворотов;
- смотрим каждый раз на пятку;
- пятку на которую смотрим, разворачиваем;
- разработка сумок тазобедренного сустава;
- таз не отрывать.

5-7 МИН

11'

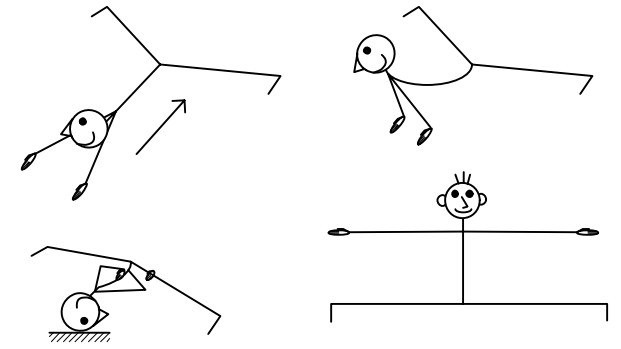


По очереди подтягиваем ногу к себе, рука в этот момент одна под коленом, вторая на месте. Смотрим в направлении той руки, что под коленом

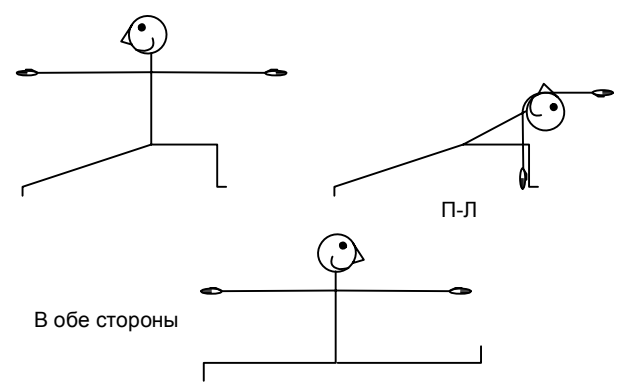


П-Л

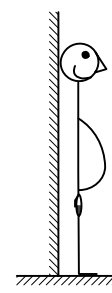
12'



13'



14'



- Постоять у стены
Касаемся стены:
- затылком;
 - плечами;
 - ягодичными мышцами;
 - икроножными мышцами;
 - пятками.