

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, подготавливает тонус и укрепляет мышцы. Помогает улучшить осанку, способствует гибкости ступней, укрепляет удержание равновесия, развивает равновесие и чувство гравитации и ног, способствует гибкости.



Врикшасана (Пола дерева)

Помогает улучшить удержание, развивает равновесие и устойчивость.



Вирабхадрасана (Пола героя)

Укрепляет мышцы ног, спины и живота. Выравнивает подвижность суставов, убирает напряжение в пояснице и области тазобедренных суставов, укрепляет мышечную систему. Укрепляет равновесие и выносливость.



Триконасана (Пола треугольника)

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



Ардха Чандрасана (Пола полумесяца)

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



Уткатасана (Пола стула)

Помогает при заболеваниях и инсультах. Делает более выносливым и повышает гибкость. Снимает напряжение в спине. Помогает улучшить координацию и чувство равновесия.



Уттасана (Пола гнева)

Мягко растягивает ноги и ягодицы, снимает напряжение в спине, улучшает кровообращение в органах брюшной полости и улучшает пищеварение.



Падмасхтасана (Пола лотоса)

Укрепляет мышцы ног, улучшает гибкость позвоночника, улучшает кровообращение в органах брюшной полости. Помогает при проблемах с почками и печенью.



Урдхва Прасарита

Хорошо тонизирует для похудения. Она снимает напряжение в спине, укрепляет позвоночник, улучшает кровообращение.



Ардха Чандрасана (Пола полумесяца)

Укрепляет все мышцы ног, живота, мышцы тазобедренного сустава, улучшает координацию движений. Помогает снять стресс, улучшает кровообращение.



Урдхва Прасарита Экапাদасана

Помогает улучшить удержание и в области таза и бедер, убирает напряжение в спине и развивает подвижность суставов. Улучшает работу кишечника, печени, снимает напряжение в мышцах.



Паривритта Триконасана (Пола развернутого треугольника)

Улучшает кровообращение нижней части спины, снимает напряжение в спине, улучшает работу органов брюшной полости и улучшает пищеварение.



Гарудасана (Пола орла)

Укрепляет мышцы ног, улучшает кровообращение в органах брюшной полости. Помогает при проблемах с почками и печенью.



Паривритта Париврттасана

Улучшает кровообращение в органах брюшной полости, снимает напряжение в спине, улучшает работу кишечника, печени, снимает напряжение в мышцах.



Париврттасана

Укрепляет мышцы ног, снимает напряжение в спине, улучшает работу кишечника, печени, снимает напряжение в мышцах.



Прасарита Падоттанасана

Помогает при депрессии, расширяет подвижность суставов, улучшает удержание, улучшает работу кишечника, печени, снимает напряжение в мышцах.



Париврттасана

Укрепляет ноги, расширяет грудную клетку, улучшает кровообращение в органах брюшной полости. Помогает при проблемах с почками и печенью.



Вирабхадрасана 1 (Пола героя I)

Укрепляет мышцы ног, улучшает подвижность суставов, улучшает кровообращение в органах брюшной полости. Помогает при проблемах с почками и печенью.



Вирабхадрасана 3 (Пола героя III)

Укрепляет мышцы ног, улучшает подвижность суставов, улучшает кровообращение в органах брюшной полости. Помогает при проблемах с почками и печенью.



Пураврттасана

Укрепляет мышцы ног, улучшает подвижность суставов, улучшает кровообращение в органах брюшной полости. Помогает при проблемах с почками и печенью.



Бхушангасана (Пола кобры)

Легко укрепляет мышцы спины и живота, улучшает кровообращение в органах брюшной полости. Помогает при проблемах с почками и печенью.



Падмасхтасана Падма Уткатасана

Помогает улучшить удержание и улучшает гибкость бедер, улучшает кровообращение в органах брюшной полости.



Ката Падмасхтасана

Укрепляет мышцы ног и координацию. Помогает при проблемах с почками и печенью.



Урдхва Ардха Дханурасана

Укрепляет мышцы ног, улучшает подвижность суставов, улучшает кровообращение в органах брюшной полости. Помогает при проблемах с почками и печенью.



Натаряджасана (Пола танцовщицы)

Помогает улучшить удержание и улучшает гибкость бедер, улучшает кровообращение в органах брюшной полости.



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