

САМОЕ ЦЕЛИТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ: ПОЗА «ЛЯГУШКА»

Это восточное упражнение известно еще с древности, и применялось от многих физических и психоэмоциональных проблем. Оздоровительные движения направлены на тренировку той мускулатуры, которая обычно не прорабатывается. Это упражнение особенно рекомендуется делать при сахарном диабете, варикозном расширении вен, заболевании суставов и плоскостопии.



Упражнение направлено на снижение вероятности получения травм, и оказывает положительное воздействие для всех категорий людей, не зависимо от возраста, пола и подготовленности. Его можно выполнять людям, которые имеют сидячую работу и ведут малоподвижный образ жизни.

ЭФФЕКТ ПОЗЫ “ЛЯГУШКА”

ПОЛЕЗНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ

Упражнение «Лягушка»:

- растягивает и разрабатывает голеностопные суставы;
- укрепляет коленные суставы и восстанавливает их пластичность;

- помогает при плоскостопии;
- улучшает метаболизм, пищеварение, выводит шлаки и токсины;
- расслабляет и укрепляет всю мускулатуру;
- способствует укреплению осанки.



ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ

- грыжи в паху или животе;
- перепады давления;
- полученные серьезные травмы;
- боли в позвоночнике;
- нарушения кровообращения;
- высокая температура;
- заболевания в острой стадии или обострение хронических процессов.

ЛЯГУШКА КЛАССИЧЕСКАЯ

И. П. – лежа на животе. Руки вытяните вдоль туловища. Согните ноги в коленях и попытайтесь пятками достать до ягодичных мышц. Обхватите ладонями ступни. Медленно приподнимайте голову и грудь вверх. Слегка

надавливая на ступни, подтягивайте их к ягодицам, а затем по обе стороны тазобедренных суставов.

ЛЯГУШКА УПРОЩЕННАЯ

И. П. – лежа на животе. Используется только одна нога, а вторая выпрямлена, свободной ладонью упритесь в пол. Потянитесь корпусом вверх, отрывая тазовую часть от пола. Кисти рук и пятка направлены вниз.

ЛЯГУШКА ДЛЯ НОВИЧКОВ

И. П. как в упрощенном варианте. Свободная рука лежит перпендикулярно телу. Сгибая свободную руку, опирайтесь на предплечье, приподнимая верхнюю часть туловища вверх.

ПЕРЕВЕРНУТАЯ ЛЯГУШКА

И. П. – стоя на коленях, сведенных вместе, ступни расставлены на ширину таза, пальцами назад. Садитесь между ступней, располагая кисти сверху. Медленно отклоняйте туловище, пока голова не коснется пола. Потяните вверх бедра и ступни. Пальцами ног попытайтесь прикоснуться к тазобедренным суставам.

После того, как вы освоите все упражнения, суставы и мышцы окрепнут, тело станет более гибким, тогда можно будет приступить к более сложным движениям.

УСЛОЖНЕННАЯ ЛЯГУШКА

1. И. П. – стоя на коленях. Медленно отклоняйтесь назад, левая ладонь лежит на левой ступне. Правой кистью обхватите правую стопу, пальцы руки и ноги направлены в одну сторону. Прижимайте голень правой ноги к ее бедру. Усложняйте выполнение, касаясь правой рукой пола, а левую руку выпрямляйте сзади, держа перпендикуляр к телу.

2. И. П. – как в упражнении для новичков. Согните левую ногу, приподнимая ступню вверх.левой ладонью обхватите лодыжку с внутренней поверхности ступни. Подтягивая ногу вверх, оторвите бедренную часть от пола.

3. И. П. – стоя, стопы расставлены на ширину плеч, параллельно друг другу. Делайте наклон, опуская кисти между ног и приводя плечи к бедрам, упирайтесь ладонями по обеим сторонам стоп. Затем сгибайте руки до тех пор, пока локоть не образуется угол в 90 градусов. Опираясь на руки, попытайтесь приподнять ступни от пола, расслабляя мышцы.



НЕКОТОРЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Приступайте к упражнениям лучше в свободной одежде без обуви, чтобы не стеснять движений. Выполняйте движения медленно и плавно, чтобы не защемить мышцы. Начинайте с простых упражнений, и не приступайте к усложненным вариантам, не освоив более простые. Сконцентрируйтесь на выполнении и сохраняйте дыхание спокойным и размеренным.