

ЙОГА-ЛАЙТ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

Спокойная йога для новичков: гибкость, баланс, дыхание и расслабление. Дома.

- 4 недели
- Новичок
- Дом (коврик)

ДЛЯ КОГО И РЕЗУЛЬТАТ ПОДОЙДЁТ, ЕСЛИ

- ✓ Хочешь попробовать йогу с нуля
- ✓ Нужны гибкость и расслабление
- ✓ 3–4 раза в неделю

КАК ЗАНИМАТЬСЯ

ПРАВИЛА ПРОГРАММЫ

- Частота: 3 тренировки в неделю через день (например Пн / Ср / Пт).
- Разминка (5 мин): суставная гимнастика сверху вниз + 20 махов руками, 20 приседаний без веса, лёгкое кардио на месте.
- Заминка (5 мин): спокойная ходьба и растяжка основных мышц по 20–30 сек.
- Прогрессия: каждую неделю добавляй 1–2 повтора или немного веса. Стало легко во всех подходах — повышай нагрузку.
- Темп: движение подконтрольное, без рывков. Отдых между подходами 60–90 сек.

Расписание: 3–4 раза в неделю по 20 минут

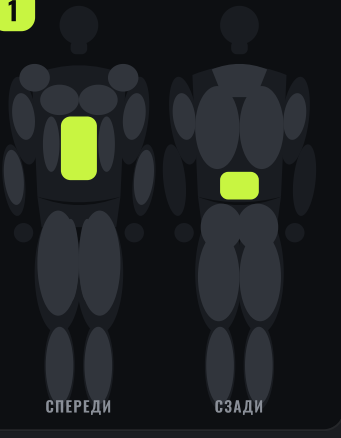
ТРЕНИРОВКИ

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

МЯГКАЯ ЙОГА

Дыши глубоко, удерживай позы

1



«КОШКА-КОРОВА»

2×8

ТЕХНИКА

На четвереньках плавно прогибай и округляй спину, синхронно с дыханием. Мягко разминает позвоночник, без усилия.

ЧТО ДАЁТ

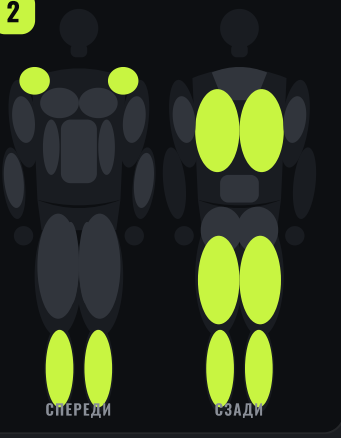
Мягко мобилизует позвоночник, снимает зажатость спины.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Поясница

Кор

2



СОБАКА МОРДОЙ ВНИЗ

3×5 дыханий

ТЕХНИКА

Из упора подними таз вверх «домиком», пятки тянутся к полу, спина прямая. Растягивает заднюю цепь и плечи. Дыши ровно.

ЧТО ДАЁТ

Растягивает заднюю цепь и плечи.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

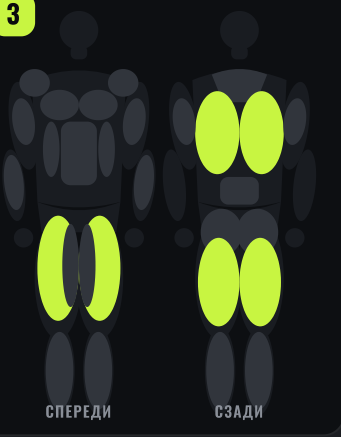
Бицепс бедра

Икры

Плечи

Спина

3



ВЫПАД С РАСКРЫТИЕМ

2×5 дыханий на сторону

ТЕХНИКА

Из выпада поставь руку у передней стопы, второй тянись вверх, разворачивая грудь. Мобилизует бёдра и грудной отдел. Смени сторону.

ЧТО ДАЁТ

Комплексно мобилизует бёдра и грудной отдел.

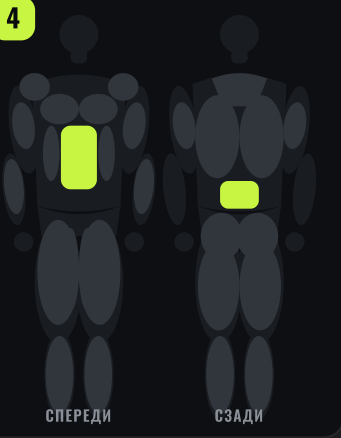
РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Бицепс бедра

Квадрицепс

Спина

4



ПОЗА КОБРЫ

3×5 дыханий

ТЕХНИКА

Лёжа на животе, руки под плечами, мягко выпрямляй руки, приподнимая грудь, таз на полу. Растягивает переднюю поверхность корпуса. Без боли в пояснице.

ЧТО ДАЁТ

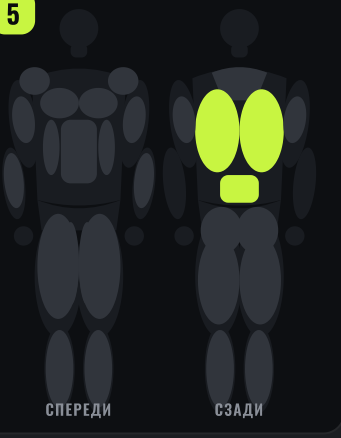
Растягивает переднюю поверхность корпуса, мобилизует спину.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Поясница

Пресс

5



ПОЗА РЕБЁНКА

3×5 дыханий

ТЕХНИКА

Сядь на пятки, вытяни руки вперёд, лоб к полу. Расслабь спину и плечи, дыши глубоко. Мягкое вытяжение спины.

ЧТО ДАЁТ

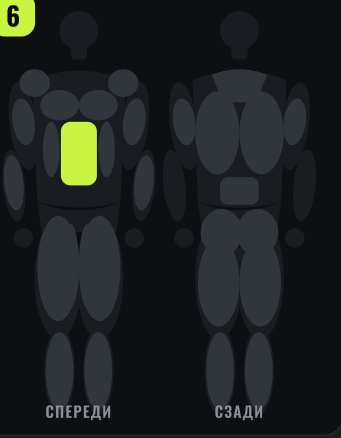
Расслабляет спину и плечи, снимает напряжение.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Поясница

Широчайшие

6



ДЫХАНИЕ В КОНЦЕ

3 минуты

ТЕХНИКА

Лёжа или сидя, вдох на 4 счёта животом, выдох на 6. Плечи расслаблены, дыши в живот. Снижает напряжение и успокаивает.

ЧТО ДАЁТ

Диафрагмальное дыхание — расслабление и восстановление.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Кор

ПИТАНИЕ — КОРОТКО

ПИТАНИЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И ЭНЕРГИИ

- Сбалансированно и без крайностей: белки, углеводы, полезные жиры.
- Белок каждый день — для мышц, суставов и иммунитета.
- Больше овощей, цельных продуктов и воды (1,5–2 литра).
- Меньше сахара, соли и переработанной еды.
- Режим, прогулки и сон 7–8 часов — база хорошего самочувствия.

ВАЖНО

Программа носит общий характер. При хронических болезнях, травмах, беременности или после операций — сначала проконсультируйся с врачом. Не тренируйся через боль, осваивай технику с лёгкого веса. За персональной программой под твои особенности — запишись к Демису.