

Миља Кликовац
ФФКМС „Сингидунум“

ВОДИЧ ЗА МИНИ СЕРИЈУ КУЋНИХ ЈОГА ВЕЖБИ

Добро дошли у водич кроз мини серију јога вежби које можете радити и код куће.

Циљ ових вежби је да се побољша флексибилност целог тела, ојачава кичмени стуб и унутрашњи трбушни мишићи, као и да се постигне осећај опуштености у овим тренуцима када дуго боравимо у затвореном простору.

Уз опис сваке вежбе се налази фотографија положаја. Положаје сваки вежбач може модификовати према својој општој физичкој спреми.

У сваки положај уђите са стрпљењем и пуном концентрацијом. Усредсредите се на удах и издах. Положај задржите на граници пријатности.

Пре него што покушате било коју вежбу, детаљно прочитајте начин извођења.

У случају да имате неку повреду, прескочите положаје који стварају непријатност или бол, или их модификујте према својој повреди.

За целу мини серију потребно је мање од пола сата. Ова серија се може радити сваки дан.

Покушала сам да сваку вежбу детаљно објасним и приближим свима. Ако имате додатних питања, слободно ми пишите на адресу milja.klikovac.18@singimail.rs.

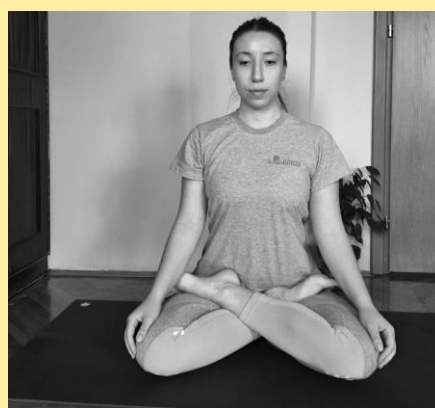
1. вежба

Седите у турски сед, полулотос (приказано на слици 1) или цео лотос (слика 2) ако вам кукови и колена то дозвољавају, али немојте форсирати тај положај. Седите како вам је најудобније у овом тренутку.

У сваком седећем положају леђа треба да буду исправљена, стомак увучен и затегнут, а рамена опуштена.

Из овог положаја почећемо са лаганим загревањем горњег дела тела.

Не опуштајте стомак и леђа.



Слике 1 и 2

2. вежба

Ухватите главу као што је приказано на слици 3 и задржите најмање пет дубоких и равномерних удаха и издаха. Затим то учините и на другој страни.

Када истегнете врат на обе стране, учините пет кругова главом у сваку страну.

После тога можете истегнути врат ка грудима, тако што ћете испреплести прсте иза врата, лактове активно повлачити ка доле, а леђа одржавати исправљеним (слика 4).



Слике 3 и 4

3. вежба

Ставите руке на рамена као што је приказано на слици пет. Направите пет кругова унапред и пет уназад. Удишете до пола круга, издишете до краја.

Исто то урадите са исправљеним рукама (слика 6).

Трудите се да не подижете рамена.



Слика 5



Слика 6

4. вежба

Следећа вежба је динамично истезање рамена.

Са дубоким удахом исправите руке изнад главе и склопите шаке (слика 7), задржите пет удаха и издаха и са издахом вратите руке и испреплетите прсте иза леђа. Ако можете да исправите лактове док су вам прсти преплетени иза леђа, покушајте да вучете шаке на горе (слика 8). Ако не, само покушавајте да исправите лактове.

Поновите пет пута.



Слике 7 и 8

5. вежба

Следећа вежба је твист.

Из истог седећег положаја левом руком хватате десно колено, а десну руку прстима ослоните на под иза себе. Главу окрените ка десној руци и гледајте уназад. Задржите пет дугачких удаха и издаха. Са сваким издахом стежите стомак. Трудите се да се исправљате из доњих леђа што више. Урадите исто и на другу страну.



Слике 9 и 10

6. вежба

Следећа вежба је одлична за отварање рамена и грудног коша.

Из истог седећег положаја поставите шаке иза себе, прстима окренутим ка себи.

Исправљајте руке у лактовима док активно гурате грудни кош увис. Глава је нагнута уназад; пазите да држите врат. Задржите бар пет дубоких удаха и издаха.



Слика 11

7. вежба

За следећу вежбу излазимо из лотоса, полулотоса или турског седа и исправљамо ноге у коленима. Колена треба да буду затегнута, тако да осећамо квадрицепсе. Стопала су у флекс позицији, активно их вучемо ка себи.

Са правим леђима се савијамо ка напред и хватамо палчеве (слика 12). Ако не можете да дохватите палчеве, ухватите листове. Опуштамо главу и рамена (слика 13).

Не дозволите да опустите колена. Боље се спустите мање са затегнутим коленима него обрнуто.

Позицију задржите најмање пет дубоких удаха и издаха.



Слика 12



Слика 13

8. вежба

Останите у истом седећем положају са исправљеним и затегнутим ногама унапред.

Десну ногу савијте у колену. Можете да се подпомогнете руком да доведете стопало десне ноге до горњег дела бутине леве испружене ноге. Ако вам је овај положај довољно удобан, трудите се да стопало савијене ноге гледа на горе.

Никако немојте цимати или зибати колено савијене ноге.

С правим леђима се савијте унапред и ухватите прсте или лист испружене ноге.

Главу и рамена опустите. Задржите најмање пет дубоких удаха и издаха на сваку страну.



Слика 14



Слика 15

9. вежба

Останите у седећем положају са ногама унапред.

Десну ногу савијте у колену, тако да избаците лист поред бутине.

Трудите се да седите на обе седалне кости равномерно.

С правим леђима се спустите ка исправљеној нози и ухватите лист или стопало.

Задржите најмање пет дубоких удаха и издаха на обе стране.

Фокусирајте се на истезање квадрицепса.



Слика 16



Слика 17

10. вежба

Исправите се у леђима и спремите се за још један твист.

Подигните десну ногу у колену. Леву руку пребаците преко десног колена. Трудите се да се лево раме и десно колено додирују. Ако можете, исправите руку и ухватите стопало савијене ноге.

Десну руку ставите иза себе, ослоњену на прсте, и гледајте у том правцу.

Имајте осећај као да растете из доњих леђа док се уврћете.

Не заборавите да ногу која је испружена држите затегнуто.

Задржите положај у сваку страну по пет удаха и издаха. Са сваким издахом затежите стомак.



Слика 18



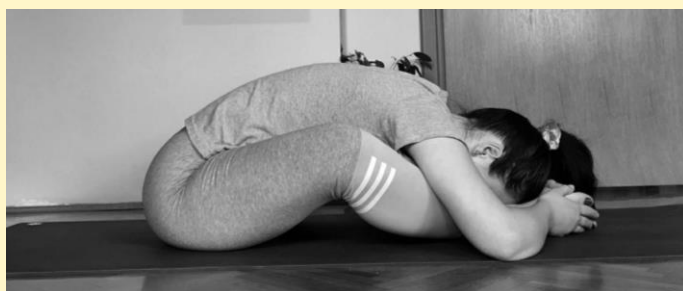
Слика 19

11. вежба

Следећу вежбу волим да зовем „дијамант“, јер ноге стављамо у положај сличан дијаманту.

Из седећег положаја са исправљеним ногама, благо савијемо ноге у коленима.

Табани треба да се додирују. У том положају опустимо колена и целе ноге, ухватимо стопала, и са исправљеним леђима се савијемо унапред, тако да нам чело буде изнад сводова стопала. Овај положај задржимо бар десет дубоких удаха и издаха.



Слика 20

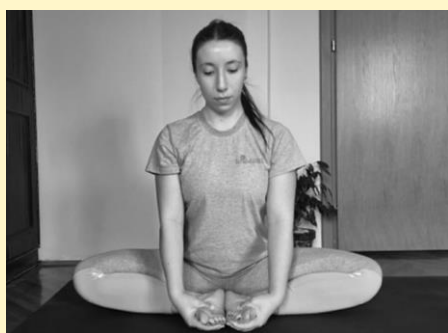
12. вежба

Када се исправимо из „дијаманта“, привлачимо стопала ка себи и правимо „жабицу“. Врло је важно да леђа буду исправљена и рамена повучена надоле.

Колена немојте зибати нити форсирати да додирну под. Трудите се да се исправљате нагоре и опуштате кукове и колена. По могућству, стопала отварајте да гледају ка горе.

Седите у овом положају најмање десет удаха и издаха (слика 21).

Када завршите, покушајте да ставите лактове на средину бутина, повлачећи их уназад, а брадом се спуштајте ка поду. Останите у положају на граници пријатности и задржите десет дубоких удаха и издаха, док активно лактовима притискате бутине (слика 22).



Слика 21



Слика 22

13. вежба

По изласку из „жабице“, раширите ноге у страну и затегните колена и стопала.

Ослоните се на лактове испред себе и опустите горњи део тела док активно затежете ноге (слика 23). Спустијте се полако. Останите најмање пет дубоких удаха и издаха.

Ако вам је овај положај удобан, ухватите стопала и пробајте брадом да се спуштате ка поду (слика 24).



Слика 23



Слика 24

13. вежба (наставак)

Ако вам је претходни положај удобан и желите да тестирате равнотежу и своје стомачне мишиће, пробајте да исто ово урадите у седећем положају.

Седите равномерно на седалним костима и активно држите затегнут стомак.

Задржите положај пет удаха и издаха.



Слика 25

14. вежба

Следећа вежба је „пас који гледа доле“. То је одлична вежба за истезање целе задње ложе и Ахилове тетиве.

Шаке поставите у ширини рамена, брада је повијена благо ка грудима, гледамо у колена или доњи стомак.

Ако не можете да спустите пете на под, свакако се трудите да не савијате колена. Боље је да пете нису спуштене на под, али да су колена закључана.

Руке су исправљене у лактовима.

Овај положај задржите најмање пет дубоких и једнаких удаха и издаха.



Слика 26

15. вежба

Следећа вежба се ради из пса који гледа доле и динамична је.

Из правилне позиције пса који гледа доле дижемо се на прсте, задржимо се тренутак на прстима, па вратимо пете на под, или колико можемо.

Колена треба да су затегнута, осећајте квадрицепсе и листове.

Са дубоким удахом се дижемо на прсте, са издахом враћамо.

Поновимо десет пута.



Слика 27

16. вежба

За следећу вежбу, која се зове „мачка“, спуштамо се на колена.

Шаке поставимо у ширини рамена, руке су исправљене у лактовима, леђа и врат су у неутралном положају.

Са дубоким удахом извијамо врат и главу уназад, док пуштамо леђа да пропадну (слика 28). Задржимо тренутак, па са издахом спуштамо главу ка грудима и извлачимо леђа ка горе (слика 29). Један удах и издах су један круг. Урадимо најмање десет кругова.



Слика 28



Слика 29

17. вежба

За следећу вежбу останемо на коленима и шакама, са главом и леђима у неутралном положају, али се активно извлачимо из рамена.

Подижемо супротну руку и супротну ногу у исто време до 90 степени.

Колено и стопало подигнуте ноге су затегнути, као и подигнута рука.

Задржимо положај пет дубоких удаха и издаха.

Сваку страну урадимо пет пута.



Слика 30

18. вежба

Радимо вежбу „супермен“.

Са колена се подигнемо на стопала, у високи пленк.

Активно се извлачимо из рамена док гурамо шаке и стопала у под.

Подигнемо супротну руку и ногу у исто време. Покушајте да задржите пет удаха и издаха сваку страну. Поновимо сваку страну по пет пута.

Ако не можете да подигнете руку и ногу истовремено, подигните прво ногу, задржите, па спустите ногу и подигните руку, док не будете могли истовремено (слика 31).



Слика 31

19. вежба

Следећа вежба је „пас који гледа горе“.

Лезите на стомак, поставите шаке поред себе и одуприте се нагоре.

Руке треба да су исправљене и лактови истегнути. Глава је забачена уназад, док се активно извлачимо из рамена.

Ноге су затегнуте од колена све до стопала. Бутине су мало одигнуте од пода. То постижемо тако што активно затежемо целе ноге, а горњи део тела вучемо нагоре и уназад (слика 32).

Овај положај задржимо пет дубоких и равномерних удаха и издаха.



20. вежба

Када се спустимо из пса који гледа доле, стављамо подлактице на под, и истом методом се извијамо у „сфингу“, с тим да су целе ноге сада на поду, али затегнуте од колена до стопала.

Извлачимо се из рамена и замишљамо да растемо нагоре, док главу и врат гурамо уназад (слика 33).

Овај положај задржимо најмање пет дубоких удаха и издаха.



Слика 33

21. вежба

За следећи положај останемо да лежимо на стомаку.

Чело је на поду, врат је у неутралној позицији.

Руке су савијене у лактовима поред тела.

Са удахом подигнемо горња леђа и руке од пода. Задржимо пет удаха и издаха, и са издахом спустимо.

Ноге су на поду и затегнуте.

Поновимо пет пута (слика 34).

Ако ову вежбу правилно и са лакоћом изводите, пробајте да преплетете прсте иза леђа и исправите лактове док сте подигнути у положају. Задржите положај пет дубоких удаха и издаха (слика 35).



Слика 34



Слика 35

22. вежба

За следећу вежбу потребно је да легнемо на леђа.

Доња леђа залепите за под.

Савијте једну ногу у колену и рукама активно вуците колено ка себи.

Друга нога је испружена и опуштена на поду (слика 36).

Сваку страну задржите најмање пет дубоких удаха и издаха.



Слика 36

23. вежба

За следећу вежбу останемо у истом лежећем положају.

Овде се фокусирамо на рад стомачних мишића, као и да не одижемо доњи део леђа од подлоге.

Руке су поред тела са шакама окренутим ка поду, ноге су на 90 степени са савијеним коленима.

Са удахом спуштамо једну ногу близу пода, не додирујемо подлогу. Док је једна нога испружена, мислимо о задржавању леђа на поду и активним стомачним мишићима.

На сваки удах и издах мењамо ноге. Две промене су један круг.

Урадите најмање десет кругова.



Слика 37

24. вежба

Следећи положај је твист у лежећем положају.

Док лежимо на леђима, поставимо руке од тела, шаке гледају нагоре.

Пребацујемо савијену десну ногу преко опружене леве и гледамо у супротну страну од савијене ноге.

Ако желите мало јачи твист, можете руком да притиснете колено ка поду (слика 38).

Дишите дубоко и равномерно. Положај задржите најмање десет удаха и издаха.



Слика 38

За крај...

Када се вратимо у лежећи положај, скупимо оба колена на груди и одморимо се.

Можете се љуљати мало са стране на страну, колико год вам одговара.

После тога лезите на леђа са благо раширеним ногама и рукама, и шакама које гледају на горе (слика 39). Удахните и издахните бар десет пута.



Слика 39