

Az Ön új jóga- és fitnessmatraca optimálisan használható jógázáshoz, gimnasztikai gyakorlatokhoz és edzéséhez.

A matrac nagyon könnyű, ezért ideális, ha magával szeretné vinni. A pontokkal strukturált matracalj következtében a matrac különösen csúszásbiztos.

Biztonsági előírások

Az edzés előtt feltétlenül vegye figyelembe a túlóldalon található tudnivalókat.

Ajánlatos megkérni egy tapasztalt jógaoktatót, hogy mutassa meg a gyakorlatok helyes kivitelezését.

1. Namaszté - Üdvözlő póz

Kilégzés. Tenyereit mellkasa előtt tegye össze, könyökei simuljanak az oldalához.

0. Tádászana - Hegyállás

Kiinduló pozíció: Álljon egyenesen, nézzen előre. Lábfejek összezárva, súly egyenletesen elosztva mindkét lábra. A felsőcombok és a sípcsontok enyhén befelé fordulnak. A hát egyenes, a has megfeszítve, a mellkas fent, a vállak lazán leengedve.

Lélegezzen egyenletesen.

12. Uttanászana - Előrehajlás

Kilégzés. Bal lábát húzza előre, és álljon be az előrehajlás pózba. Az előrehajlás pózból álljon fel a **Tádászana** kiindulási pozícióba.

... felsőtestét egyenesítse ki, nézzen egyenesen előre, kinyújtott karjait húzza felfelé, tenyereit tegye össze. Hátsó lábát tartsa enyhén ferdén.

11. Virabhadrászana I - Harcos 1

Belégzés. Jobb lábát helyezze előre keze mellé, hátsó lába kinyújtva marad. Közben felsőtestét nyomja előre, miközben lefelé néz. Ujjai szétnyitva a talajon, karjai is ki vannak nyújtva ...

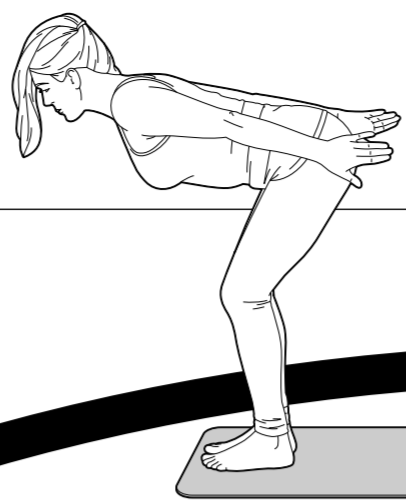


3. Uttanászana - Előrehajlás

Kilégzés. Kezeivel érintse meg a talajt, lehetőség szerint teljes tenyerét helyezze a talajra, (változat: az ujjai hegyével érintse meg a talajt), térdjei kinyújtva maradnak.

2. Samasthiti - Hegyállás felemelt kezekkel

Belégzés. Kezeit nyújtsa felfelé, a tenyerek maradjanak összezárva, pillantása kövesse kezeit, vállait tartsa lazán.



4. Ardha Uttanászana - Asztaltartás

Belégzés. Emelje meg felsőtestét, míg a talajjal párhuzamos nem lesz. Nézzon lefelé. A hát egyenes, a térdék kissé behajlítva.

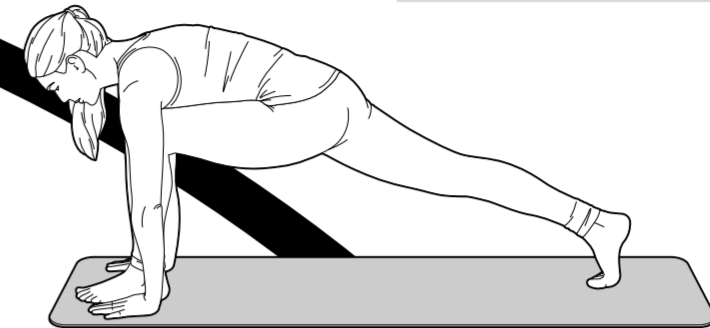
5. Uttanászana - Előrehajlás

Kilégzés. Térjen vissza az előrehajlás pozícióba.



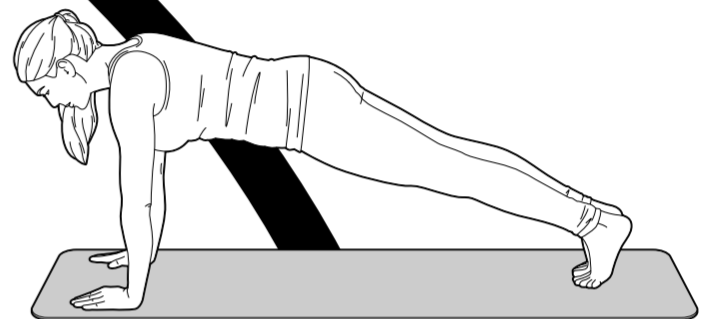
6. Ashva Sanchalanászana - Támadóállás

Belégzés. Jobb lábát nyújtsa ki hátra. A mellkasát húzza előre. Vállait húzza lefelé és hátra, míg a csuklóit fölé kerülnek, tenyereit helyezze le az első láb mellé.



7. Phalakászana - deszka póz

Tartsa vissza a lélegzetét. A bal lábát is nyújtsa hátra. A hát egyenes, a has megfeszítve.

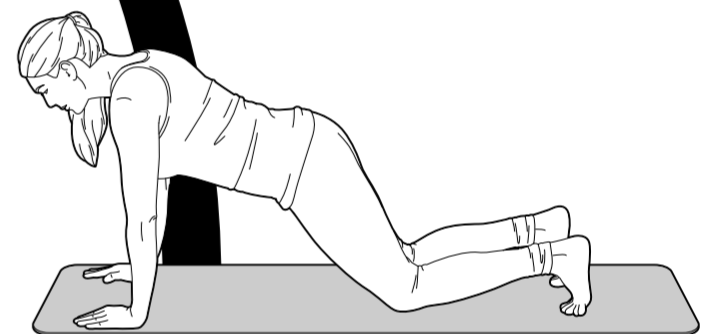


Átmenet a bottartáshoz letett térdekkel: Térdüket érintse a talajhoz ...

i (Haladók felsőtestüket a deszka pózból rögtön bottartásba engedik le, térdletétel nélkül.)

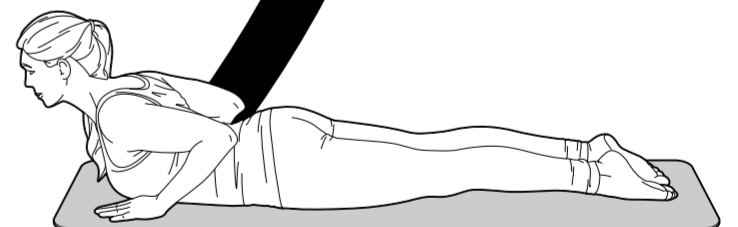
8. Csaturanga dandászana- Bottartás

... karjait hajlítsa be és felsőtestét eresse le a talajra. Kilégzés. A karok közben szorosan a test mellett maradnak, a könyökök hátrafelé néznek. Lefelé nézzen.



9. Bhujangászana - Kobra

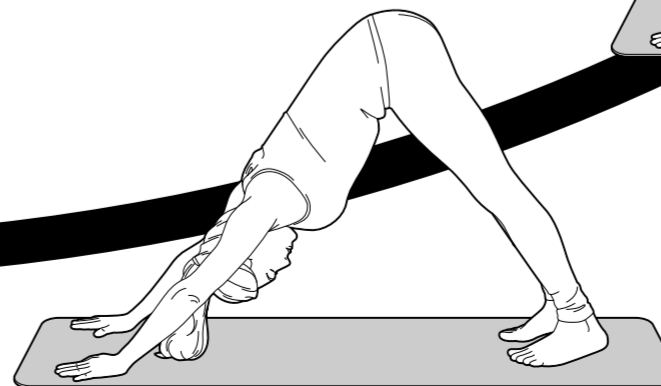
Belégzés. Lábai kinyújtva, a medencéje belesimul a matracba. Felsőtestét emelje meg, A mellkasát húzza előre, vállait húzza hátra. Nézzon egyenesen előre.



10. Adho Mukha Shvanászana - Lefelé néző kutya

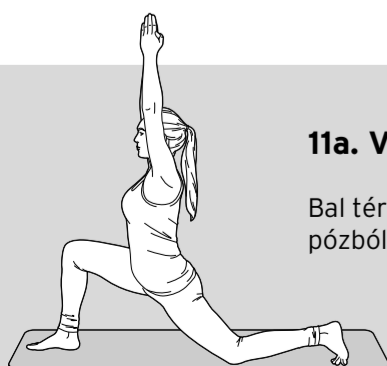
Kilégzés. Lábfejein álljon, térdjeit emelje fel a talajról. Nézzon lefelé. KARBÓL NYOMJA FEL MAGÁT HÁTRAFELÉ ...

... farkcsontját nyomja felfelé, sarkait lefelé, lábait addig nyújtsa, míg felsőteste és lábai háromszöget alkotnak. Fejét tartsa karjai között egy vonalban felsőtestével. A lábfejeire nézzon. Ujjait nyújtsa ki.



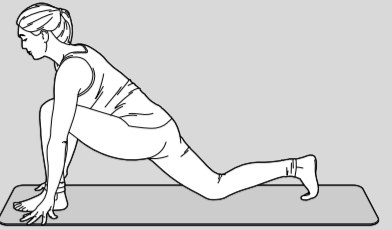
11a. Változat - Harcos 1

Bal térdét engedje le a talajra, majd ezen pózból álljon be felsőtestével harcos állásba.



6a. Változat - Támadóállás ...

Tegye le a jobb térdét a talajra. Ebből a pozícióból váltszon a deszka pózba leengedett térdekkel.



Surya Namaskara Napüdvözlet

Néhány javaslat a jógával kapcsolatban

- Meleg, de nem közvetlenül naps, nyugodt, zavartalan helyen gyakoroljon.
- Viseljen laza, kényelmes ruházatot.
- A gyakorlatokat mindig meztől végezze. Vegye le az óráját és az ékszereit.
- Az elfogyasztott étel mennyiségétől és egyéni testi adottságaitól függően várjon legalább 30 percet, mielőtt elkezdene az edzést.
- A gyakorlatokat saját testi adottságaihoz igazítsa. Ha nincs hozzászokva a fizikai megterheléshez, az edzést kezdetben néhány ismétléssel végezze. Minden gyakorlatot lassan és tudatosan hajtson végre. Hetente 2-5 alkalommal végezze a gyakorlatokat.
- A jógagyakorlatok megkezdése előtt melegítsen be bemelegítő gyakorlatokkal. A gyakorlatokat mindig egy legalább 5-15 perces lazító szakasszal fejezze be.
- Soha ne erőltesse a nyújtást. Mindig csak olyan mélyre menjen az adott tartásban, ameddig azt kellemesnek érzi. Ebben az enyhe húzóadás érzése még beletartozik. Amennyiben azonban szédül, fájdalmat érez, vagy egyéb panaszok lépnek fel, azonnal hagyja abba a gyakorlatokat.
- A gyakorlatok akkor is hatásosak, ha még nem tökéletesen hajtja végre azokat.
- Ügyeljen a légzésére: lélegezzen mélyen a bordák közé. Lélegezzen inkább a mellkasba, és ne a hasba. Használja ki erőteljesen a tüdőkapacitását. A be- és kilégzés egyformán hosszú legyen. Ha nem egyenletesen lélegzik, okvetlenül iktasson be szünetet. Ez annak a jele, hogy csökkent a koncentrációja. A jógánál nem a teljesítmény a lényeg. Saját maga határozza meg a tempót és az erőfeszítés mértékét.

