

پکیج افزایش انعطاف و قدرت

پکیج یوگا در خانه با رویکرد افزایش سطح سلامت جسم و ذهن و برای تمامی گروه های سنی تهیه و شامل کلیه نیاز ها و سیکل های لازم برای انجام این ورزش برای افزایش انعطاف پذیری و قدرت بدنی می باشد که بوسیله مربیان رسمی فدراسیون یوگا ایران و بصورت سیکل های استاندارد و تخصصی طراحی و ارائه شده است. تمرینات یوگا را میتوانید برای حداقل ۲ الی ۳ جلسه در هفته انجام دهید. در زمان انجام تمرینات بهتر است معده پر یا خیلی خالی نباشد که بتوان حرکات را با آرامش انجام داد. حدود نیم ساعت بعد از صبحانه ، دو ساعت بعد از نهار و یک ساعت بعد از شام سبک میتوانید هر سیکل را برای یک تا سه مرتبه در روز تکرار کنید. تمرینات را در فضای خلوت و آرام با دمای متعادل و همراه با تمرکز کامل و دور از استرس انجام دهید و میتوانید حدود یک ساعت قبل از شروع تمرین دوش بگیرید تا منفذ های پوست باز گردد و از لباس راحت استفاده کنید. انجام دقیق و به ترتیب سیکل ها همراه با آماده سازی و گرم کردن بدن و میزان مکث لازم در هر حرکت طبق برنامه و گفته های مربی در هر تمرین برای دستیابی به فوائد یوگا و جلوگیری از آسیب ورزشی الزامی می باشد.

دوره آموزشی افزایش انعطاف پذیری از ۴ سیکل و حرکت جهت افزایش انعطاف بدن و ماهیچه ها که در طی زمان طول آنها کوتاه میشود طراحی گردیده است. میزان کوتاه شدن ماهیچه ها در کسانی که ورزشهای قدرتی و حجیم کننده ماهیچه انجام میدهند بیشتر است. نیروی جاذبه بدن را به سمت زمین میکشد و در کوتاه شدن طول عضلات تاثیر زیادی دارد. سیکل هایی که در این دوره ارائه شده باعث افزایش انعطاف پذیری بدن، افزایش طول ماهیچه ها و حالت ارتجاعی آنها میشود که در حفظ اسکلت بندی بدن کاربرد دارد. انعطاف پذیری مفاصل و افزایش دامنه حرکت آنها در جلوگیری از آرتروز، نرم شدن و دردهای مفاصل موثر است. کسانی که مشکلات ضعیف مفصلی و اسپاسم های ماهیچه ای دارند، در سطح متوسطه به بالا نیاز است که افزایش قدرت و انعطاف لازم را داشته باشند. دوره آموزشی افزایش قدرت جسمانی از ۱۲ سیکل و حرکت جهت افزایش استقامت و قدرت بدن برای انجام آسانهای سخت یوگا طراحی شده است که علاوه بر انعطاف به قدرت و استقامت نیز احتیاج دارند. انجام دادن این حرکات نیاز به آماده سازی ماهیچه ها، مفاصل و اندامهای داخل شکم و لگن دارد ضمن اینکه فیله های کمر هم باید توانایی بالایی داشته باشد تا کمر گود نشود و به مهره های آن فشار اضافه وارد نگردد.

انجام آسانهای یوگا به صورت صحیح و اصولی مهمترین بخش تمرینات یوگا است و برای یادگیری صحیح انجام هر آسانها میتوانید به دوره حرکات مرجع یوگا که بصورت آنلاین در سایت و اپلیکیشن یوگان و همینطور بصورت پکیج یوگا در خانه در سطوح مقدماتی تا قهرمانی ارائه شده مراجعه کنید و با دقت آسانهای مربوطه را یاد بگیرید تا بتوانید به صورت صحیح در تمرینات و سیکل ها، آنها را انجام دهید. همزمان با این دوره نیز میتوانید از دوره های تخصصی ارائه شده مانند یوگا روزانه، پراناایما - تنفس و مودرا، کمک درمانی، کریا پاک سازی گوارش، تنش زدایی، ضد افسردگی، انرژی زا، قهرمانی و آکرویوگا نیز در کنار تمرینات خود استفاده کنید و به نکاتی که در محدودیت های آسانها گفته شده نیز توجه کنید و توصیه میشود که اگر در عضوی دارای مشکل میباشد، تمرینات مربوط به آن قسمت را از دوره های کمک درمانی انجام دهید.

در صورت نیاز به مشاوره و یا پشتیبانی میتوانید توسط سیستم پشتیبانی هوشمند سایت یوگان با کارشناسان فنی و مربیان ما در ارتباط باشید و یا با شماره ۰۲۱۲۲۶۳۲۰۰۲ تماس حاصل فرمایید.

افزایش قدرت جسمانی

تمرین اول :

مرحله اول	مرحله دوم	مرحله سوم	مرحله چهارم
سیکل افزایش استقامت ۱	سیکل افزایش استقامت ۲	پلانک در حد توان	شاواسانا

برای شروع تمرین سیکل افزایش استقامت ۱ و ۲ را به تعداد ۱ الی ۳ مرتبه انجام داده و بعد به میزان توان بدنی در حالت پلانک قرار بگیرید و در انتها به پشت دراز بکشید و تمرین شاواسانا را انجام دهید. سعی کنید در هر جلسه تمرین میزان مکث در پلانک را افزایش دهید. این سیکل ها را میتوانید به میزان توان بدنی به تعداد ۱ الی ۳ مرتبه در روز انجام دهید.

تمرین دوم :

مرحله اول	مرحله دوم	مرحله سوم	مرحله چهارم
سیکل آمادگی چاتورانگا	چاتورانگا دانداسانا	پلانک در حد توان	شاواسانا

برای شروع تمرین سیکل آمادگی چاتورانگا را به تعداد ۱ الی ۳ مرتبه انجام داده و بعد حرکت اصلی چاتورانگا دانداسانا را انجام دهید و بعد به میزان توان بدنی در حالت پلانک قرار بگیرید و در انتها به پشت دراز بکشید و تمرین شاواسانا را انجام دهید. سعی کنید در هر جلسه تمرین میزان مکث در پلانک را افزایش دهید. این سیکل ها را میتوانید به میزان توان بدنی به تعداد ۱ الی ۳ مرتبه در روز انجام دهید.

توضیحات سیکل ها:

افزایش قدرت در یوگا توسط حرکت مرجع چاتورانگا دانداسانا انجام میشود. این حرکت دارای ۸ سیکل برای آماده سازی بدن قبل از انجام حرکت اصلی میباشد که این ۸ سیکل طی فیلم آمادگی ارائه شده است.

چارتور به معنی چهار ، آنگا به معنی یک دست یا پا و دانداسانا به معنی میله می باشد با توجه به نمای ظاهری این حرکت که کف دستها و انگشتان پا ها روی زمین هستند و بدن یک خط صاف و کشیده به موازات زمین را ترسیم میکند این حرکت را چاتورانگادانداسانا می نامند. در حرکت چاتورانگا دانداسانا بدن را روی کف دستها و انگشتان پا با زمین موازی میکنیم و در این حالت مکث میکنیم. این وضعیت باعث میشود که نیروی جاذبه زمین روی بدن به حداکثر برسد و بدن نیز برای حفظ این حرکت نیاز به استقامت و قدرت زیاد دارد و در نهایت میتواند باعث افزایش استقامت هم از نظر جسمانی و هم ذهنی شود. هشت مرحله برای آماده سازی این حرکت طراحی شده که لازم است این مراحل به ترتیب انجام شود و در هر کدام که به مهارت کافی رسیدید و بدتان توانایی انجام آن را بدست آورد، به مرحله بعد و در نهایت به حرکت اصلی برسید. حداقل یک هفته و تمرین روزانه برای انجام هر حرکت آمادگی زمان نیاز است .

افزایش انعطاف پذیری بدن

تمرین اول :

مرحله اول	مرحله دوم	مرحله سوم	مرحله چهارم
سلام بر خورشید مقدماتی	سیکل افزایش انعطاف کمر	سیکل افزایش انعطاف لگن	شاواسانا

برای شروع تمرین ابتدا بدن را بوسیله سیکل سلام بر خورشید مقدماتی گرم کنید و بعد سیکل انعطاف کمر و بعد سیکل انعطاف لگن را هر کدام به تعداد ۱ الی ۳ مرتبه انجام دهید و در انتها در یک فضای آرام به پشت دراز بکشید و تمرین شاواسانا را انجام دهید .

تمرین دوم :

مرحله اول	مرحله دوم	مرحله سوم	مرحله چهارم
سلام بر خورشید مقدماتی	سیکل انعطاف بدن با چوب	سیکل انعطاف کتف و شانه با چوب	شاواسانا

برای شروع تمرین ابتدا بدن را بوسیله سیکل سلام بر خورشید مقدماتی گرم کنید و بعد سیکل انعطاف بدن با چوب و بعد سیکل انعطاف کتف و شانه با چوب را هر کدام به تعداد ۱ الی ۳ مرتبه انجام دهید و در انتها در یک فضای آرام به پشت دراز بکشید و تمرین شاواسانا انجام دهید .

توضیحات سیکل ها:

سیکل انعطاف بدن با چوب:

در این حرکات با استفاده از چوب بعضی از وضعیت های آساناها را انجام می دهیم که چوب کمک می کند حرکات کامل و صحیح انجام شود. با تکرار این حرکات آماده می شوید که آساناهای مربوطه و هم خانواده آن کشش ها را ، راحت تر و صحیح تر انجام دهید.

سیکل افزایش انعطاف کمر:

در این سیکل، حرکاتی آماده شده اند که به انعطاف پذیری مهره ها و ماهیچه های کمر کمک می کنند. این حرکات با کشش ها و انقباض هایی که در دو طرف مهره های کمری ایجاد می کنند باعث انعطاف کمر و تعادل راست و چپ مهره های آن میشوند و حرکات این سیکل، باعث تقویت ماهیچه های اطراف کمر میگردد.

سیکل انعطاف کتف و شانه با چوب:

این حرکت جهت افزایش انعطاف در ماهیچه ها و مفاصل کتف ها و شانه ها طراحی شده است. انجام این حرکات باعث افزایش قدرت در ماهیچه های بین دنده ای و عضله راست شکمی میشود. ضمن اینکه با کشش هایی که در شانه ها و به سمت عقب ایجاد می کند، انعطاف مهره های میانی و ماهیچه های اطراف آن ها را افزایش می دهد و باعث صاف شدن پشت و درمان قوز و انحراف ستون مهره ها میشود. در مفصل شانه ها و آرنج ها و ماهیچه های بازو و ساعدها نیز کشش مناسب ایجاد می کند و علاوه بر درمان دردها و مشکلات دست ها و شانه ها باعث زیبایی در دست ها و بالا تنه میشود و فرم آنها را شکل می دهد.

این حرکات باعث افزایش قدرت و استقامت در ماهیچه های گردن میشود. افرادی که برای مدت طولانی در وضعیت نشسته قرار دارند از این حرکات جهت جلوگیری از آرتروز و دردهای کتف و گردن حتماً استفاده کنند.

سیکل افزایش انعطاف لگن:

حرکات این سیکل باعث افزایش انعطاف پذیری در عضلات سرینی بزرگ روی لگن و عضلات داخل لگن به خصوص (عضله پسواس) و ماهیچه های پشت ران (همسترینگ) میشود. مفصل ران ها را نرم و انعطاف پذیر میکند و با خون رسانی به لگن کارکرد اندامهای داخل لگن را تنظیم می کند. این حرکات به درمان دردهای عصب سیاتیک کمک کرده و با توجه به خون رسانی و فعال کردن مفصل ران ها باعث تراکم استخوان میگردد. مرکز ساخت سلول های استخوانی بدن در مفصل ران (فمور) است که با حرکاتی که باعث خون رسانی و تحریک این ناحیه می شویم کمک می کنیم که سلول های این ناحیه جوان باقی بمانند و به زودی دچار فرسودگی نشوند. سلول های جوان و زنده این ناحیه می توانند سالیان سال به ساخت و تولید سلول های استخوانی ادامه دهند و درگیر فرسودگی و پیری نشوند.

انجام این حرکات برای همه نیاز است مخصوصاً خانم ها در سنین نزدیک به یائسگی و بعد از آن که به دلیل کم شدن هورمون های زنانه خیلی زود دچار پوکی استخوان می شوند. انجام این حرکات سرعت تاثیر کاهش هورمون ها را کاهش داده و از پیری و افسردگی جلوگیری می کند. ضمن اینکه پوکی استخوان در ناحیه لگن باعث شکستگی لگن در سنین بالا شده و به دلیل خونریزی داخلی میتواند خطرهای زیاد و غیر قابل درمان را به همراه داشته باشد. ولی با انجام این حرکات به طور دائم و حداقل هفته ای ۲ بار بدن را در مقابل آسیب های احتمالی مقاوم میکنیم.