

Bu egzersizleri her gün beş dakika yaparak stresten kurtulabilir, kas gerginliğini azaltabilir ve beyni aktif hale getirebilirsiniz.

Te R.

Her gün 5 dakika esneme/Trans. İngilizceden. AV Krk

erkek - 3. baskı - Mn.: Potpourri LLC, 2004. - 112 s.: il - ("Her yaşta sağlık" dizisi).

Sözde germe kategorisine ait, yani insan vücudundaki farklı kas gruplarını germeyi amaçlayan ağırlıksız fiziksel egzersizler açıklanmaktadır . Tamamlamaları için sadece 5 dakika vererek, sabahları pillerinizi şarj edebilir, oğleden sonra stresinizi atabilir ve akşamları rahatlayıp sakinleşebilirsiniz.

Çok çeşitli okuyucular için, her yaş grubundan insan.

Özel teşekkürlerimi sunarım:

Yardımlarınız ve desteğiniz için hepinize teşekkür ederim.

Robert Te Dondon şubat 1996

İçerik

Giriş	9
Kontrendikasyonlar	• 17

Gelecek günü karşılamak

Güzel ve basit

Uyku kalıntılarından nasıl kurtulurum

Şarj cihazı

İçinizdeki enerjinin kaynağını nasıl keşfedersiniz?

Yardım eli

İş ortağı seçeneklerini değerlendirin

mükemmellik arayışı

Çalışma günü boyunca germe

Mola sırasında

Tekrar ve tekrar

dört ayaklı canavar

Yapabiliriz

İşgücü verimliliğini artırmak

A noktasından B noktasına

Yolda

Araba sürmek

Bir uçakta

İyi yolculuklar!

iki yolda

herkes kazanacak

Isınma ve soğuma

Esneklik Geliştirme

Güzel ve ücretsiz

yoğun germe

sürükle ve bırak

Derine, daha derine

Uyumaya gitmek

Günün endişelerinden kurtulmuş

dünya ve gökyüzü

Akşam yogası 78

Serbest dans -.80

her şeyi unutmak 82

bir güven sorunu 84

Çocuklar için esneme 87

Küçük Hayalperestler 88

komik pozlar 90

Yoga: Hayvan Pozları 92

Yaşlılar için esneme 95

İyi duruşu korumak için	96
İkinci rüzgar	98
Enerji = Hareket ²	100
Ek	102

giriş

Bir zamanlar pire eğiterek eğlenen bir adam varmış. Doğdukları anda onları ayrı cam kavanozlara oturtmuş. Bu kişi, her kavanoza yeterli miktarda yiyecek koyduktan sonra, hava girmesi için delikleri olan metal bir kapakla sıkıca kapattı . Yakında yetişkin pireler zıplamaya başladı ve böylece kasları gelişti. Ama pire her sıçrayışında kavanozun kapağına çarpıyordu. Birkaç başarısız denemeden sonra pireler, kapağa çarpmamak için atlamanın yüksekliğini doğru bir şekilde hesaplamaya başladı.

Bir süre sonra bu kişi onları daha yüksek kavanozlara yerleştirmiş. Sonunda, uzun zamandır beklenen özgürlüğe kavuştular! Ancak pireler alçaktan zıplamaya alışmışlar ve doğal zıplama yetenekleri onlara bir daha geri dönmemiş.

Belki birçoğumuz böyle bir karşılaştırmaya güleceğiz ama bu deneyimin sonuçları çok öğretici . Bize biraz kendine hakim olmanın ne kadar tehlikeli olduğunu ve kişinin organizmanın potansiyellerini ne kadar çabuk unutabileceğini gösteriyorlar.

Doğamız gereği, büyük fiziksel efor için tasarlanmış kaslara, dokulara ve eklemlere sahibiz . Ama onları alamadığımız için hareketlerimiz daha kısıtlı hale geliyor.

Nasıl başladığını takip etmek kolaydır. Çocukların fiziksel aktivite ihtiyaçlarını karşılamalarına nadiren izin verilir. Çocuğun vücudunun harekete ihtiyaç duyduğu bir zamanda, havasız bir sınıfta saatlerce hareketsiz oturmaya zorlanırlar . Ve çocuklar uzun süre oturduktan sonra gerginliği atmak ve birikmiş enerjiyi atmak için gerinmeye çalıştıklarında bunun zararlı olduğu söylenir.

İnsan vücudunun gönderdiği sinyalleri görmezden gelen bir toplumda, vücudun bize acil ihtiyaçları hakkında bilgi vermeyi bırakmasında şaşılacak bir şey var mı ? Ve gerçekten, sizi dinlemeyen biriyle sohbete devam eder miydiniz?

Çoğu zaman, günümüz toplumunda hareketsiz bir yaşam tarzının bedeli, kişinin kendi bedeniyle bağını kaybetmesidir. Var olduğunu biliyoruz ve zaman zaman ondan bazı sinyaller alıyoruz ama vücudumuz, gizemli dilinden bilgisayarların, arabaların, vergi beyannamelerinin dilinden daha az anladığımız bir yabancı ülke gibi oluyor.

Sürekli dikkatimizi meşgul eden modern toplumun bizden talep ettiği tüm gereklilikleri yerine getirmeye çalışırken , vücudumuzda her gün gerçekleşen süreçlerle bağlantımızı kaybederiz . Bu olduğunda, vücudumuz büyük fiziksel çabaya dayanmak için doğuştan gelen potansiyelini "unutur " ve aldığı minimum hareketin ihtiyacı olan tek şey olduğuna kendini "ikna eder" .

Böylece kaslar, sürekli hareketsiz kalır, körelir, dokular kalınlaşır ve vücudumuz yıkım yoluna girer : İhtiyacı olan oksijenin vücut hücrelerine sağlanmasını sağlayan kan dolaşımı , dokuları ve kasları kalınlaştıran durgun süreçler nedeniyle bozulur. ; Çürüme ürünlerinin ve toksik maddelerin hücrelerden uzaklaştırılmasına yardımcı olan lenfatik sıvı, görevini etkin bir şekilde yerine getiremez ve bunun sonucunda yaşam enerjimiz kurur. Fiziksel durumun bozulması, kas dokularının atrofisi, esneklik ve hareketlilik kaybı, zihinsel yeteneklerimiz üzerinde en olumsuz etkiye sahiptir .

İlgili anlayışımızı yitirmenin bir başka sonucu da, stresli durumlara girdiğimizde vücudumuzun bize gönderdiği alarm sinyallerini tanıma ve bunlara yanıt verme olasılığımızın daha düşük olmasıdır. Örneğin, büyük bir dikkat yoğunluğu gerektiren tüm günü bilgisayar başında geçiren birçok kişi, çalışma gününün sonunda başlarının çatladığını ve bellerinin ağrıdığını fark eder. Ancak vücudumuz, bizden istenen her şeyi yapmadan önce bir SOS sinyali göndermeye başladı. Tüm dikkatimiz dış etkenler tarafından çekildiğinden siren sesini duymadık ve gemi yavaş yavaş denizin derinliklerine batmaya başladı.

Esnek ve hareketli kalmanın ve vücudumuzun bize gönderdiği sinyalleri dinlemeyi öğrenmenin en iyi yollarından biri esnemektir. Bu tür bir egzersiz hiçbir şekilde Hintli yogilerin, akrobatların ve profesyonel sporcuların ayrıcalığı değildir. Germe, günün çoğunu masasında veya bilgisayar başında geçiren , ancak aynı zamanda esnekliği ve hareketliliği korumak isteyen sıradan insanlar için daha da gereklidir. Bu tür fiziksel aktivite bizim doğal ihtiyacımızdır.

Özel Öneriler

İyi bir sağlık ve esenliğe sahip olmak için , kas dokusunun esnekliğini ve tüm vücudun esnekliğini korumak çok önemlidir . Germe yoluyla, gün boyunca biriken kas gerginliğini sağlığımızı ve zindeliğimizi olumsuz etkilemeden önce serbest bırakabiliriz .

Esneyen doku, kas kütlesi oluşturmaya yardımcı olur ve fiziksel gücümüzü artırmamızı sağlar . Ek olarak, yoğun fiziksel aktiviteden önce ısınma olarak esneme, yaralanmalardan kaçınmamıza yardımcı olur ve bu nedenle herhangi bir egzersiz programının önemli bir parçasıdır.

Düzenli esnemenin olumlu sonuçlarından biri canlılığın artmasıdır . Bunun nedeni, kas gerginliğinin giderilmesi ve eklemlerin artan esnekliğinin enerjiyi serbest bırakarak vücutta serbestçe yayılmasını sağlamasıdır. Ve esneme, tam da en çok ihtiyaç duyduğumuz anda bir enerji

dalgalanmasına neden olduğundan, stresten kurtulmamıza, gerginliği atmamıza, zihinsel ve fiziksel sağlığımızı iyileştirmemize, konsantrasyonu artırmamıza ve daha genç hissetmemize yardımcı olur .

Bununla birlikte, yüksek verimliliğine rağmen esneme, çoğu insanın yapılması gerektiğini anlasalar da sürekli olarak daha sonraya ertelediği sıkıcı bir ev işi gibi bir şeydir . Belki de bunun nedeni, esnemenin bizim tarafımızdan büyük fiziksel çaba ve disiplin gerektiren bir şey olarak algılanmasıdır.

Germe sadece kas gerginliğini gidermeye ve eklem esnekliğini artırmaya yardımcı olmakla kalmaz, aynı zamanda vücudumuzun yeteneklerini daha iyi anlamamıza yardımcı olur. Bu açıdan bakıldığında standart esneme teknikleriyle sınırlı kalmamalıyız çünkü temel prensipleri bilerek herhangi bir hareketi esnemeye dönüştürebiliriz. Bu şekilde hareket ederek, bedeni potansiyelini “hatırlamaya”, fiziksel ve psikolojik refahı iyileştirmeye ve nihayetinde entelektüel ve yaratıcı yetenekleri artırmaya zorluyoruz .

Esnekliğin geliştirilmesi, esnemenin ana amacı olmaktan çok uzaktır, daha da önemlisi, vücudunuzun yeteneklerini daha iyi keşfetmeniz, hareketten zevk almayı öğrenmenizdir. Bu nedenle bu kılavuzun sayfalarında geleneksel esneme kavramına dahil olmayan tai chi, ki chong, yoga, modern dans ve masajdan alınan egzersizlerin açıklamalarını bulacaksınız. Ancak, esnekliğinizi ve hareketliliğinizi artırmanıza yardımcı olacak, aynı zamanda size zevk vereceklerdir.

Vücudunuzun gönderdiği sinyalleri ne kadar çok dinlerseniz, onlara o kadar hızlı yanıt verebilir ve endişe verici semptomlar hastalığa veya fiziksel bir rahatsızlığa dönüşmeden önce zamanında harekete geçebilirsiniz. Ek olarak, böyle bir gözlem her kasınızı, tendonunuzu ve eklemınızı incelemenizi sağlayacaktır.

ödenek nasıl kullanılır

Bu kılavuz üç bölüme ayrılmıştır. İlki, bir veya iki kişi için esnemeye adanmıştır. Herhangi bir zamanda uygulanabilirler: sabah, öğleden sonra veya akşam. Bu egzersiz serisi, vücudu yaklaşan iş gününe hazırlamak, iş sırasındaki stres ve yorgunluğu atmak, yoğun spor öncesi ısınma olarak kullanmak ve ayrıca yatmadan önce rahatlamak ve sakinleşmek için tasarlanmıştır.

Kılavuzun ikinci bölümü, çocuklar ve yaşlılar için tasarlanmış bir dizi egzersiz içermektedir. Germe hareketlerine ne kadar erken başlarsak, hareketliliği ve canlılığı sürdürme şansımız o kadar artar. Ancak, başlamak için asla geç olmadığını ve yaşlılıkta, her türlü fiziksel aktivite gibi düzenli esnemenin, özellikle gençliğinizi ve sağlığınızı korumak istiyorsanız gerekli olduğunu unutmayın.

Son bölüm, bu kılavuzdaki egzersizleri, üzerinde çalıştıkları vücut bölgesini belirterek listeler. Vücudunuzun herhangi bir bölümünün özel ilgiye ihtiyacı olduğunu düşünüyorsanız lütfen bu bölümü

dikkatlice okuyun.

İşte en iyi sonuçları elde etmek için bazı ipuçları.

- Herhangi bir egzersizi yapmadan önce lütfen bu kılavuzdaki açıklamaları dikkatlice okuyun .
- Gerinme yapacağımız odanın yeterince sıcak olduğundan emin olun, çünkü bu kaslarınızın gevşemesini sağlayacaktır .
- Giysileriniz ne kadar gevşek olursa o kadar iyidir.
- Gerinmeden önce ağır yiyecek alımından kaçınmaya çalışın.
- Yavaş, yumuşak hareketlerle başlayın ve genliği kademeli olarak artırın.
- Yavaş, derin nefes alma başarının anahtarıdır . Hareket bittiğinde nefes verin.
- Her egzersiz sırasında KASLARINIZI gevşetin .
- Egzersiz bitiminde ani hareketler yapmayınız .
- Keskin bir acı hissederseniz hemen durun.
- Vücudunuz size söylediği sürece her esnemeyi tutun .
- Esneme seanslarınız ne kadar düzenli olursa, o kadar etkili olurlar : esneklik zamanla gelir.

Bu kılavuzdaki tüm egzersizleri hemen yapmak gerekli değildir. Bunları azar azar günlük rutininize sokmanızı tavsiye ederim - bu yaklaşım, bu tür fiziksel aktiviteyi yaşam tarzınıza uyarlamana ve en iyi sonuçları elde etmenize olanak tanır.

, vücudunuzun doğası gereği sahip olduğu potansiyel yeteneklerini değerlendirmenizi sağlamak için tasarlanmıştır . Önerilen alıştırmaları mekanik olarak tekrarlamak gerekli değildir , bu önerileri bir eylem kılavuzu olarak ele alın. Bireysel özelliklerinize ve ihtiyaçlarınıza göre uyarlanmış kendi egzersiz serinizi oluşturun .

esas olanın dersin süresi değil , psikolojik durumunuz olduğunun farkında olmalısınız . Germe, yalnızca yaptığınız şeye odaklanabilirseniz faydalı olacaktır ve seans sırasında bundan zevk alacaksınız. Tamamen gereksiz şeyleri düşünerek ve sabırsızlıkla antrenmanın tamamlanmasını bekleyerek egzersizleri otomatik olarak yapmamalısınız . Gerinmeye başlamadan önce dışarıdan gelen tüm endişeleri ve endişeleri bırakın . Rahatlayın ve vücudunuzun size söylemek istediklerini dinleyin .

Umarım bu kitap hayatınızı daha mutlu etmenize ve bu keşfi arkadaşlarınızla paylaşmanıza yardımcı olur.

Kontrendikasyonlar

Beş dakikalık esneme herkes içindir. Ancak bazı durumlarda esneme bir süre ertelenmelidir.

Aşağıdaki durumlarda germe yapılmamalıdır:

- hasta;
- yaralar veya yaralanmalar var;
- yakın zamanda ameliyat geçirmiş;
- yakın zamanda bir eklem yaralanması geçirmiş veya kas dokusunda hasar görmüşseniz.

mutlaka esnemeye engel olmadığı vurgulanmalıdır . Bazı durumlarda esneme, sağlığınıza kavuşmanıza yardımcı olur. Örneğin, bazı eklem yaralanmaları ve kas dokusu hasarı ile egzersiz, kaybettiğiniz hareketliliği yeniden kazanmanıza olanak tanır. Herhangi bir şüphemiz varsa, deneyimli bir uzmana danışın.

Bir partnerle esneme yapıyorsanız , sağlık nedenleriyle bu tür fiziksel egzersizlerin onun için kontrendike olmadığından emin olun . Bu seanslardan en iyi şekilde yararlanmak için partnerinize karşı düşünceli olun.



От нашего пробуждения, от того, как мы встречаем наступающий день, зависит наше самочувствие и работоспособность в течение всего дня. Поэтому постарайтесь с утра запастись хорошим настроением на целый день.



Gelecek günü

karşılama

Kedim Petrushka uyandıığında kuvvetli bir şekilde gerinmeye başlar ve ancak o zaman diğer önemli şeylere geçer: kahvaltı ve kuş avı. İnsan, hayvanlardan farklı olarak, mümkün olduğu kadar uzun süre yatakta yatmaya çalışır veya irade kalıntılarını yardım etmeye çağırdıktan sonra, mekanik olarak birkaç zorunlu standart egzersiz yapar ve yarı uykulu, her nedense her zaman geç kalarak işe gitmek için acele eder.

Uzun bir çalışma günü boyunca vücudumuz çoğunlukla aynı pozisyonudadır ve sabahları çoğumuz kendimizi uyuşuk ve kısıtlı hissederiz. Bir süre sonra beyin "uyanır" ve aktif olarak çalışmaya başlar, ancak vücudumuz uzun bir süre hala yarı uykudadır ve genellikle gün boyunca kendimizi halsiz hissederiz . Esneme , vücudumuzu "uyandırmanın" ve güne hazırlanmanın en etkili yollarından biridir . Germe sayesinde eklemler gelişir, kas dokuları harekete geçer, kan dolaşımı iyileşir ve sonuç olarak bir enerji dalgalanması ve aktif çalışma arzusu hissedersiniz .

sağlık ve enerji depolamak istiyorsanız , bu basit ve uygun fiyatlı egzersizlerden bazılarını günlük uyanış ritüelinize dahil edin. Gerinmeden sonra vücudunuz tam güçle çalışmaya başlayacak ve her türlü strese hazır olacaktır.

Красиво

ve sadece

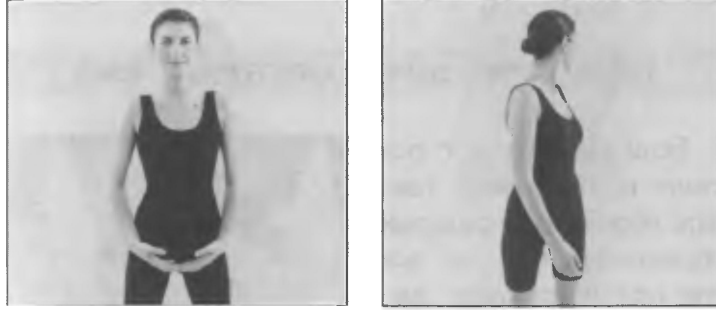
Uyandıktan
geçirmek için
nasıl
sabahları henüz her
yapmanızı

uyku sırasında
vücudun tüm
yardımcı olacaktır.
bulunduğu bölgede
duyacaksınız . Bu,
belirtidir .



hemen sonra kendinizi bir dizi zorlu egzersizden
sağlam bir irade gerekir ve bu olasılık hakkında
hissedeceğinizi tahmin edebiliyorum. Bu nedenle
şeyle uyanmamışken sadece en basit egzersizleri
öneririm .

katı olan ana eklemleri geliştirmenize ve böylece
bölümlerine serbest enerji akışını engellemenize
Belki de germe sırasında, bazı eklemlerin
birikmiş enerjinin salındığını *gösteren tıklamalar*
doğru yolda olduğunuzu gösteren olumlu bir



1

Düz durun ve ayaklarınızı omuz genişliğinde birbirinden ayırın, indirdiğiniz kollarınızı hafifçe yuvarlayın ve ellerinizi karnınızda birleştirin . Dizlerinizi hafifçe bükün ve başınızın üzerinde bir ağırlık olduğunu hayal edin , doğrulduğunuzda yukarı doğru itersiniz . Karnınıza nefes alırken birkaç derin nefes alın ve verin . Bu egzersiz, enerjinizi ve dikkatinizi odaklamanıza yardımcı olacaktır .

2

Kollarınızı gevşetin ve vücut boyunca serbestçe indirin. Ağırlıklı dolu olduklarını ve ardından vücudu sağa ve sola döndürmeye başladıklarını hayal edin . Siz hareket ettikçe kafa dönmelidir . Bu, vücudu rahatlatmanın yanı sıra nefes almayı etkinleştirmenin etkili bir yoludur.



3 Поставьте ноги вместе, поднимите руки как можно выше и встаньте на цыпочки.

4 Kollarınızı kaldırmış halde durmaya devam ederek , topuklarınızın üzerine çökün ve ardından birkaç kez hafifçe gerin: önce sola, sonra sağa. şimdi başlangıç pozisyonuna dönün ve egzersizi tekrarlayın.

Uyku kalıntılarından nasıl kurtulurum

Yataktan kalktıysanız ve bazı basit egzersizler yapmaya çalıştıysanız , ancak gözleriniz hala birbirine yapışıkça, o zaman uyku kalıntılarından kurtulma zamanı .

Titreşimli hareketler , sallama ve diğer egzersizler, tamamen uyanmanıza yardımcı olacak uzun bir çalışma gününden önce harika bir ısınmadır . En sevdiğiniz melodiyle gişe rekorları kırın ve sıkıcı bir tartışmayı eğlenceli bir dansa dönüştürün.



1

Ellerinizi önünüzde tutarak hafifçe sallamaya başlayın . Önce birlikte, sonra ayrı ayrı sallayın. Bir bileğin hareket açıklığının diğerinden daha sınırlı olması mümkündür , bu durumda buna özellikle dikkat edin.



2

Omuzlarınızı yukarı ve aşağı hareket ettirin, birkaç dairesel hareket yapın. Bu egzersiz , hoş hislerin eŐlik ettiği bir enerji dalgalanmasına neden olur .



3

Çoğumuz hareketsiz bir yaşam tarzı sürüyoruz, bu nedenle pelvik bölge genellikle hareketliliğini kaybeder ve bu da genel hareketliliği ve esnekliği olumsuz etkiler. Kalçanızla farklı yönlerde dairesel hareketler yapmaya başlayın .

4

Şimdi ellerinizi uyluklarınızın önüne koyun ve ellerinizle titreşimli hareketler yapın. Ardından aynı tekniği uylukların yanlarında ve arkasında tekrarlayın ve son olarak tüm bacağı sallayın. Çok ani hareketler yapmayın .



5

Bir bacağınızı kaldırın ve ayağınızı sallamaya başlayın. Tüm endişelerin ve endişelerin vücudunuzdan atıldığını ve yere düştüğünü hayal etmeye çalışın . Bacağını değiştir.

6

tüm hareketleri birleştirin , omuzlarınızı, kollarınızı ve bacaklarınızı aynı anda sallayın. Tüm vücudunuzun titreşmesine izin verin ve yeni bir güne iyi bir ruh hali içinde başlamınıza engel olan her şeyi üzerinizden atın .

Şarj cihazı

arasında doğrudan bir ilişki vardır.

vücut esnekliği

ve hayata karşı tutum. Eklem hareketliliğinin kaybolduğu alanları belirleyerek ve esnekliği yeniden sağlamak için uygun adımları atarak, kendimizde yeni yetenekler keşfederek hayatlarımızı değiştirebiliriz.



1

Ayaklarınızı omuz genişliğinde açın ve kollarınızı başınızın üzerine kaldırın. Sağ elinizle sol bileğinizi kavrayın ve sağa doğru eğin, ardından başlangıç pozisyonuna dönün ve sola doğru eğilin.



Ellerinizi belinizin alt kısmına koyun ve kalçalarınızı saat yönünde döndürmeye başlayın. Ardından yön değiştirin ve bir süre sonra kalçalarınızı bir yandan diğer yana hareket ettirmeye başlayın.



W

Şimdi boynunuzdaki ve kollarınızdaki kasları gevşetin ve yavaşça öne doğru eğilmeye başlayın. Bu tür girişimler aşırı gerilime veya ağrıya neden oluyorsa mutlaka ellerinizle zemine ulaşmaya çalışmayın.

4

Başlangıç pozisyonuna dönün ve kollarınızı omuzlarınıza dolayın, derin bir nefes alın ve kollarınızı yanlara doğru hareket ettirirken yüksek sesle bağırın.



5

Ayaklarınızı omuz genişliğinde açın ve avuç içlerinizi kalçalarınızın arkasına yerleştirin. Şimdi

arkanıza yaslanın, avularınıızı yavaş yavaş aşağı kaydırın.

6

Bu egzersizi birkaç kez tekrarlayın ve ardından iki elinizi karnınızın göbek deliğine koyun ve yavaş ve ritmik bir şekilde nefes almaya çalışın .

İçinizdeki enerjinin kaynağını nasıl keşfedersiniz?



Modern fizikçiler uzak atalarımızın bildiklerini doğruladılar: Biz ve etrafımızdaki her şey enerjiye sahibiz. Bazen güneşin radyasyonu veya volkanik bir patlama gibi görünür enerjidir . Ve bazen plütonyum moleküllerinin içerdiği gizli enerji veya insanların etkileşimi sırasında üretilen enerji, örneğin sevgi enerjisidir.

Enerji dolu hissetmek en harika hislerden biridir. Bu duygunun size gelmesi biraz çaba gerektirir . Önerilen egzersizler, pillerinizi tüm gün boyunca şarj etmenize yardımcı olacaktır.



1

Derin bir nefes alın ve dünyanın enerjisinin vücudunuza aktığını hayal ederek kollarınızı öne doğru uzatın . Ardından kollarınızı yanlara doğru hareket ettirirken nefes verin, ardından kollarınızı indirin.

2

Şimdi kollarınızı başınızın üzerine kaldırın ve sanki gökyüzünü tutuyormuşsunuz gibi avuç içlerinizi yukarı çevirin. Bu hareket, el eklemlerinin gelişmesine ve enerjininiletildiği kanalların salınmasına katkıda bulunur ve ayrıca iç organların işleyişini normalleştirir.



3

Sonra bir elinizi aŖađı indirin ve diğerini mümkün olduğu kadar yukarı kaldırın. BaŖınızı çevirin ve indirdiğiniz ele bakın, ardından ellerin pozisyonunu deđiŖtirerek egzersizi tekrarlayın.

4

Sağ bacağıınızı dıŖarı doğru hareket ettirin ve sağ kolunuzu avucunuz ne bakacak Ŗekilde yana doğru hareket ettirin . İŖaret parmağı yukarıyı göstermelidir. Sağ ele bakın ve sol eli dirseğinizden bükerek sanki bir yayın ipini ekiyormuŖ gibi yana doğru hareket ettirin.

1 Предложите своему партнеру лечь на живот. Положите одну ладонь на нижнюю часть спины и, захватив его стопу другой рукой, начинайте осторожно подтягивать ее к ягодицам. Когда партнер сделает выдох, пятку к ягодице, если это не вызывает у него ощущений. Затем подтяните стопу к боковой ягодицы и смените ногу.



прижмите
болезненных
поверхности

Yardım eli

jjA'nın çoğu pro g'den sonra biz uyarma JE f sabahın zamanı olduğu duygusu yoktur . Sabahları genellikle kötü bir ruh hali içinde uyanıyoruz.

günün en kötü
çok sinirliyiz ,

Sabah esneme seanslarınıza başka birini dahil daha eğlenceli olacaktır. Bu egzersizler Japon ödünç alınmıştır ve kas gerginliğini gidermenin , eklemlere hareketlilik kazandırır . Onların uyanışınız neşeli olacak .

ederseniz, çok
masajından
etkili bir yoldur
yardımıyla

İş ortağı seçeneklerini değerlendirin

birbirlerinin kaslarını ve eklemlerini geliştirdikleri bir dizi egzersiz sunuyorum . Bu egzersizler, yalnızca birbirinize karşı dikkatli olursanız etkili olacaktır. Seans sırasında partnerlerden birinin diğerine göre daha az esnek olduğu görülebilir. Bu durumu dikkate almak ve yükü kademeli olarak artırmak gerekir.



1

Yüzünüz birbirine bakacak şekilde yere oturun ve bacaklarınızı birbirinden ayırın . Ayaklarınızı partnerinizin kaval kemiğinin iç yüzeylerine dayayın ve eğilerek birbirinizin bileklerini kavrayın. Şimdi partnerinizi teker teker kendinize doğru çekmeye başlayın. Yavaş yavaş hareketlerinizi daha ritmik hale getirin ve hızınızı artırın. Ardından, eklemlerinizi ve kaslarınızı yeterli bir ısınma aldıgında , partnerinizi kendinize doğru daha güçlü bir şekilde çekin, böylece sırt kaslarınız ve eklemlerinizi yeterli derecede gerilir.



2

ŞİMDİ partnerinizin arkasında yere oturun ve ayaklarını kalçalarına doğru çekmeye başlayın. Bu egzersiz bacakların ön kısmının gerilmesine yardımcı olur . Germeyi daha da yoğun hale getirmek için partnerinizin bacaklarını çaprazlayın ve tekrar kalçalarına doğru çekin.

3

Ardından eşinizden sırtüstü dönmesini isteyin. Bir elinizle topuğundan tutun, diğerini dizine koyun ve bacağına göğsünüze doğru çekin. Bundan sonra, yön değiştirerek dairesel hareketler yapmaya başlayın

4

esnetmeye
çömelerek
çıkararak



Partnerinizi bileklerinden tutarak , sanki bacaklarını çalışıyormuş gibi yavaşça geriye yaslanın. Sonra onu ellerinden çekin. Eşinizin hoş hislerin tadını birkaç saniye dinlenmesine izin verin.

2 Karşılıklı oturun ve dizlerden hafifçe bükülmüş bacakların ayaklarını birleştirin. Sonra öne eğilin, ellerinizi tutun ve ayaklarınızın üzerinde dinlenerek bacaklarınızı tek hareketle yukarı kaldırın. Yapabildiğiniz kadar bu pozisyonda kalın , sonra bacaklarınızı yere bırakın ve rahatlayın.

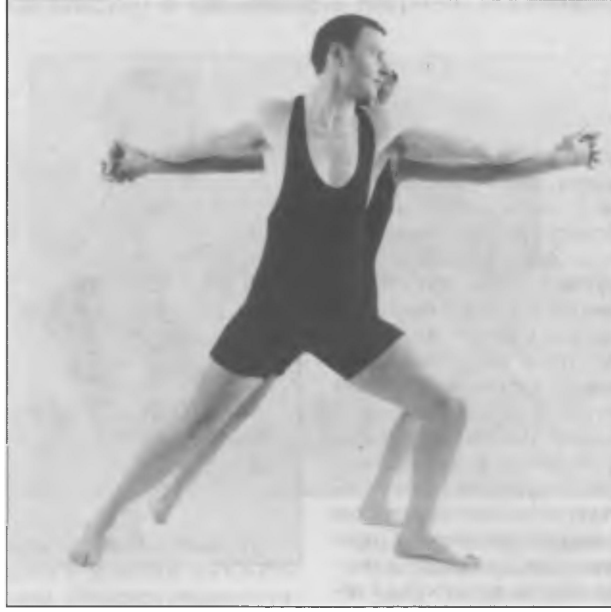


3. Partnerinizin bacağına dokunurken her biriniz bir bacağınızı uzatırken yan yana yere oturun . Ardından diğer bacağınızın ayağını uyluğunuzun iç yüzeyine dayayın. Bir elinizle eşinizin ayağını tutarak birbirinize doğru dönün ve diğer elinizin ayasını onun avucuna bastırın. Kaldırılmış ve birleştirilmiş ellerin ellerine bakın . Bu egzersiz, omurganın ve gövdenin yoğun şekilde gerilmesini sağlar. Bu pozisyonu birkaç saniye koruyun ve her şeyi tekrarlayın.



mükemmellik arayışı

, çiftler halinde gerçekleştirilmek üzere tasarlanmış çeşitli dinamik yoga duruşlarını açıklamaktadır . Oldukça karmaşıktırlar ve eylemlerin denge ve koordinasyonunu gerektirirler. Ancak sabır gösterir ve bu duruşları denerseniz , dersten sonra kendinizi neşeli, enerjik ve yaklaşan iş günü için tamamen hazırlanmış hissedeceksiniz .



1 Прижмитесь спиной друг к другу, широко расставив ноги и вытянув руки в стороны, сожмите пальцы в замок, разверните одну стопу носком

наружу и сделайте выдох, опускаясь на эту ногу. Вернитесь в исходное положение, а затем выпрямитесь и расслабьтесь.



2 Станьте на колени лицом друг к другу, соприкасаясь передней поверхностью бедер. Возьмите друг друга за предплечья или локти и начинайте медленно выгибаться назад.

3 Это упражнение отлично разрабатывает бедра, тазовую область, плечевой пояс и спину. Станьте спиной друг к другу на достаточном расстоянии. Согните левое колено и отведите правую ногу назад как можно дальше. Поднимите руки над головой и, выгибаясь назад, возьмите друг друга за запястья.

33

2. Zach. 2303.



Çalışma günü boyunca germe



Все увеличивающиеся

iş yükleri , rekabet, karmaşık modern teknolojiler , işyerini tek kurbanın vücudumuz olduğu bir savaş alanına dönüştürdü .

bir abartı değil . İstatistikler , iş stresinin neden olduğu hastalık nedeniyle ekonominin milyonlarca iş günü kaybettiğini gösteriyor . Bu sadece ülkemizde olmuyor, benzer bir durum tüm modern medeniyet için tipik .

Sağlığımızı ve esenliğimizi korumak için hareket etmeliyiz. Ancak ne yazık ki çoğu zaman iş yerimiz bu tür gereklilikleri karşılamıyor . Tüm günü aynı yerde aynı pozisyonda geçiriyoruz .

Sanki şiddetli bir baş ağrısı veya sırt ağrısı bizi gerçeğe dönmeye zorlayana kadar, rahatsızlık ve fiziksel stres bildiren alarm sinyallerini görmezden gelerek vücudumuzu uzun süre "açarız" . Hareketsiz bir yaşam tarzının bu olumsuz etkilerinin önüne geçebilir ve hemen iş yerinde günlük esneme hareketlerine birkaç dakikanızı ayırarak vücudunuzla bir ilişki kurabilirsiniz .

Во время

перерыва

sırasında mola vermeyen ve vücudun gönderdiği sinyalleri ihmal edenlerin, buna zaman bulanlara göre daha az verimli çalıştıkları ortaya çıktı. Düzenli kısa molalar bir lüks değildir, stresi ve yorgunluğu atmak, verimliliği geri kazanmak için gereklidir. Bir dahaki sefere mola verdiğinizde, kendinize on dakikalık bir mola gibi görünse de aslında verimliliğinizi artırmak için adımlar attığınızı söyleyin.



1

Bir sandalyeye oturun ve ellerinizi arkanıza koyun, parmaklarınızı birbirine kenetleyin . Kollarınızı düzeltin ve aşağı indirmeye başlayın. Bu egzersiz göğüs kaslarının gerilmesine yardımcı olur.



2

Sıkıştırılmış ellerinizi arkanızda tutarak öne doğru eğilin, kollarınızı olabildiğince yukarı kaldırın. İlk bakışta bu egzersiz zor görünebilir,

ancak aslında oldukça kolaydır ve omuz kuşagından gerginliği gidermeye yardımcı olur.



3

Ellerinizi indirin ve yavaşça öne doğru eğilerek yere değdirin. Ardından onları yerden kaldırmadan geri çekmeye başlayın ve ne kadar geri çekebileceğinizi görün.

4

Bir sandalyeye oturun, bacaklarınızı kaldırın ve gerin.



5

Bir ayağınızı yere koyun ve diğer dizinizi uyluğunuzun üzerine yerleştirin. Ayak parmaklarınızı

oynatın ve ardından ayağınızı tutarak döndürmeye başlayın.

6

Şimdi ayağa kalkın, kollarınızı başınızın üzerine kaldırın ve geriye yaslanın. Bu egzersiz, göğüs ve kol kaslarının gerilmesine yardımcı olur.

Tekrar ve tekrar



Обычно в течение рабочего дня человек совершает одни и те же

ve hareketlilik kaybına yol açan hareket . Bu tür insanların yaralanma olasılığı daha yüksektir ve kas ve eklem ağrılarında muzdarip olma eğilimindedir. Bu gerçek bir salgın karakterine bürünür . Bu süreç durdurulmazsa bu tür belirtiler çok daha ciddi rahatsızlıklara dönüşebilir . İşyerinde düzenli olarak esneme hareketleri yapmak, vücudunuzun herhangi bir yerindeki gerilimi azaltmanıza yardımcı olacaktır.



1

Sağ elinizin avucunu sol kulağınıza yerleştirin ve başınızı sağa eğerek aynı anda sol omzunuzu aşağı indirin. O zaman elini değiştir.



2

Bir sandalyenin köşesine oturun ve sol bacağınızı olabildiğince geriye alın. Kollarınız başınızın üzerinde olacak şekilde geriye yaslanın .

3

Bir sandalyenin arkasından yaklaşık bir metre uzakta durun. Destek için ellerinizle kavrayın ve yavaşça aşağı doğru eğin. Bu egzersiz omuz kuşağındaki gerginliği gidermeye yardımcı olur.

dört ayaklı canavar

İşyerinde en uygun koşulları yaratmakla ilgilenen profesyonel ergonomistler arasında, genellikle sandalyelerle ne yapılacağına dair tartışmalar vardır. Pek çok uzman , sandalyelerin her zaman tehlikeli dört ayaklı canavarlar olduğunu ve her zaman olacağını savunarak, sandalye tasarımını iyileştirmeye çalışmaktan vazgeçti .

oturmanın vücuda verdiği zararı anlayanlara abartı gibi gelmeyecektir . Oturduğumuzda sadece sırtımız acı çekmez, aynı zamanda mide, karaciğer, böbrekler, dalakta sıkışma meydana gelir ve bu da sindirim sürecini zorlaştırır .



1

Bir diziniz sandalye koltuğunda olacak şekilde durun, diğer dizinizi yana alın. Vücut ağırlığınızı öne doğru kaydırın. Bu, üst uyluk bölgesindeki kasların gerilmesine yardımcı olur .



2

ŒİMDİ sandalye koltuğuna bir topuğu yerleştirin . Hamstring bölgesindeki kasların iyi bir şekilde gerildiğini hissedeceksiniz . Daha bŸyŸk bir etki elde etmek için avuç içlerinizi kaldırdığımız bacağın Ÿst uyluğuna yerleştirin ve diğer bacağınızı dizinizden bŸkŸn.



3

Bir sandalyenin arkasında durun ve onu destek olarak kullanarak parmak uçlarınızda yükselin. Kendi duygularınızı dinleyin ve bu egzersizde hangi kasların yer aldığını belirleyin .

4

Bir sandalyenin arkasına tutunarak yavaşça dizlerinizi bükmeye başlayın . Her denemede daha aşağı çömelin ve nefesinizi ritmik tutmaya çalışın.



5

Sol elinizle sandalyenin arkasını tutarak sağ dizinizi dizinizden bükün ve sağ elinizle ayak bileğinizi kavrayın. Bu egzersiz, sağ bacağın ön bölgesindeki kasların gerilmesine yardımcı olur . Hafifçe geriye yaslanırsanız , esneme göğüs bölgesine yayılacaktır. Egzersizi diğer bacakla tekrarlayın.

6

ile esnemeyi bitirin . Ayakta dururken, her iki kolunuzu da yukarı kaldırın ve ardından bir bacağınızı olabildiğince yükseğe kaldırarak geri alın. Sonra diğer bacağınızı al.

Yapabiliriz

Japonya'da çalışma günü genellikle grup germe ile başlar. Bu sadece personelin rahatlamasına ve yaklaşan iş yüklerine hazırlanmasına yardımcı olmakla kalmaz, aynı zamanda kişilerarası ilişkileri geliştirir ve takım ruhunu geliştirir.

Doğu'yu karakterize eden işbirliği ve karşılıklı yardımlaşma ruhunun aksine , Batılılar, bireysel başarıların ve rekabet arzusunun memnuniyetle karşılandığı şiddetli rekabet koşullarında yetiştiriliyor . Ve bu yaklaşımın yadsınamaz yararları olsa da , kolektivizm ruhunun gelişmesine katkıda bulunmaz . peşinde



1

Ayaklarımızı birleştirerek partnerinizin önünde durun . Dizlerinizi düzeltin ve birbirinizi bileklerden tutarak öne doğru eğin. Nefes verin ve aynı anda pelvik bölgeyi geriye doğru eğerken öne doğru eğin . Bu egzersiz, omurga kaslarının gerilmesine yardımcı olur.

ekibinizdeki mikro iklimi iyileştirebilir ve dostça ilişkiler kurabilirsiniz.



2 Sırtınız sırtınıza gelecek şekilde yere oturun ve dizlerinizi bükün. Sonra birbirinizin dirseklerini tutun. Derin bir nefes alın ve nefes verirken yere ve tezgahların arkasına yaslanarak ayağa kalkmaya çalışın. Ardından yavaşça yere oturun ve birkaç kez daha ayağa kalkın.

İşgücü verimliliğini artırmak



В будущем, в условиях жесткой конкуренции будут процветать только

çalışanlarının sağlığını ve esenliğini önemseyen firmalar . Emek verimliliğinin bağlı olduğu bu faktörlerdir . Bu nedenle, patronlarınızdan biri size grup esneme seanslarınızı izleyerek ne yaptığınızı sorarsa , " artan üretkenliğin temelini atıyorsunuz" şeklinde yanıt verin . Kim bilir, kurumsal merdiveni tırmanabilirsin .



1

Partnerinizin ellerini dirseklerinin hemen altında tutarak, ellerinizi yavaşça geriye doğru hareket ettirin.



2

ŞİMDİ eşinizden kollarını başlarının arkasında kavuşturmasını ve dizlerini nazikçe boyunlarına getirmesini isteyin . Partneriniz yavaş ve derin bir nefes alırken dirseklerini kendinize doğru çekin. Sonra yavaşça bırakın.



3

Ellerinizi partnerinizin omuzlarına, ense hizasına , birbirinize paralel olacak şekilde yerleştirin. Ardından, vücut ağırlığınız partnerinizin omuz kaslarına baskı uygulayacak şekilde dizlerinizi hafifçe bükün . Baskıyı bırakın ve bu egzersizi birkaç kez tekrarlayın, her seferinde kollarınızı partnerinizin omuzları boyunca kaydırın.

4

Partnerinizden derin bir nefes almasını ve ellerini omuzlarının hemen altından sıkmasını isteyin. Ardından kollarını yaklaşık 5 cm yukarı çekin ve bırakın , omuzlarının düşmesine izin verin. Bu egzersizi birkaç kez tekrarlayın ve hafif bir masajla bitirin .



A noktasından B noktasına

Son yüz için beğen

Yıldönümü Teknolojik gelişmeler hayatları değiştirdi! Yüzyılın başında komşu bir şehre seyahat etmek ciddi bir olaydı, ancak bugün başka bir kıtaya gitmenin hiçbir maliyeti yok.

Bugün uçağa biniyoruz ve birkaç saat sonra kendimizi bambaşka bir zaman diliminde, bambaşka bir iklime ve geleneklere sahip bir ülkede buluyoruz. Uzun mesafeler seyahat etmek o kadar yaygın hale geldi ki, yüz milyonlarca insan arkadaşlarını veya akrabalarını ziyaret etmek, bir ticaret anlaşması yapmak, yeni bir ikamet yerine taşınmak , iş bulmak veya sadece egzotik bir ülkede tatil yapmak için uzun yolculuklar yapıyor. Bunu yaparken çok çeşitli ulaşım araçlarını kullanırlar : arabalar, otobüsler , trenler, gemiler ve uçaklar.

Bir yolculukta saatlerce hatta günlerce aynı pozisyonu koruruz. Bu, hoş olmayan sonuçlara yol açar ve genellikle yolculuğumuzun sonunda, başlangıçtakinden çok daha kötü hissederiz. Bu nedenle, çok seyahat etmeniz gerekiyorsa , aşağıdaki esneme tekniklerini kullanın.

Yolda

, insanlarla tanışmayı , başka ülkelerin geleneklerini öğrenmeyi seviyorum . Ancak uçakta veya trende birkaç saat geçirdikten sonra sırtım ağrımaya başlıyor. Yolda sırtınızda veya belinizde ağrı hissediyorsanız veya boynunuz tutulmuşsa, aşağıdaki egzersizleri yapın ve rahatsızlıktan kurtulup yolculuğun tadını çıkarabileceksiniz .



1

Ellerinizi sırtınızın alt kısmına yerleştirin ve hafifçe geriye doğru hareket ettirin. Ardından vücudunuzu sağa çevirin ve yavaşça eğin. Vücudunuzla sağdan sola bir yarım daire çizin. Başlangıç pozisyonuna dönerek yarı yolda durun, derin bir nefes alın, başınızı kaldırın ve önünüze bakın.



2

Öne eğilin ve kollarınızı daireler çizerek sallamaya başlayın . Bu egzersiz sadece omuz kuşağındaki değil aynı zamanda göğüs ve omurgadaki gerilimi de azaltır.



3

Ellerinizi arkanızda birleştirin ve yavaşca öne doğru eğilmeye başlayın, düzleştirilmiş kollarınızı olabildiğince yükseğe kaldırın. Ardından başlangıç pozisyonuna dönün. Bu egzersiz sırt kaslarını gevşetmeye yardımcı olur.

4

Sol dizinizi bükerek ve sağ bacağıınızı olabildiğince uzağa hareket ettirerek hamle yapın. Ellerinizi birleştirin ve yukarı kaldırın. Sırtınızı bükmeden başınızı hafifçe geriye doğru eğin.

Araba sürmek

Uzun yolculuklar yorucudur - bu, en az bir kez arka arkaya birkaç saat bir arabanın direksiyonuna oturan herkes tarafından bilinir . Yolu sürekli izlemek, hareket hızını kontrol etmek ve diğer birçok faktörü hesaba katmak gerekir . Bütün bunlar stresli bir durum yaratır, fiziksel ve sinirsel yorgunluğa neden olur .

bir arabanın direksiyonunda uzun süre kalmanın olumsuz sonuçlarını önleyebilirsiniz . Biraz egzersiz, yorgunluktan kurtulmanıza, konsantrasyonu artırmanıza, kas gerginliğini azaltmanıza yardımcı olacaktır . Tavsiyeye uyun ve uzun bir yolculuk sizi hoş olmayan anılarla bırakmayacaktır .



1

omuz kemeri kaslarındaki gerilimi azaltmanıza ve kan dolaşımını iyileştirmenize olanak tanıyan birkaç dairesel hareketle başlayın .



2

Ardından, avuç içleri dışa dönük olacak şekilde parmaklarınızı birleştirin ve kollarınızı düzleştirerek, onları sallamaya başlayın.

yatay düzlemde yan yana . Bu egzersiz, ellerin kaslarındaki gerginliği gidermeye yardımcı olur.



3

Sağ elinizi , avuç içi üst omurga bölgesinde olacak şekilde başınızın arkasına yerleştirin . Sol elinizi kaldırın ve sağ elinizin dirseğini sıkarak dikkatlice sola doğru hareket ettirmeye başlayın. Bu egzersiz göğüs kaslarının gerilmesine yardımcı olur, birikmiş gerginliği giderir. Ellerinizi değiştirin ve egzersizi tekrarlayın.

4

Dizlerinizi hafifçe bükün ve pelvik bölgenizi sıkın. Parmaklarınızı birbirine geçirin, avuç içleriniz dışa doğru ve kollarınızı mümkün olduğunca düzleştirin. Omuzlarındaki kasların gevşediğini hissedeceksiniz .



5

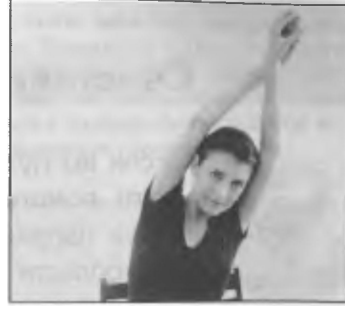
Dizlerinizi tekrar bükün ve yükselirken, dizlerinizi tekrar büküğünüzde aşağı inmeleri için kollarınızı öne doğru atın . Hareket hızını artırarak bu egzersizi birkaç kez tekrarlayın .

6

vücudunuzu düz tutarak sol dizinizi bükün . Bu egzersiz, arka bacak kaslarının gerilmesine yardımcı olur. Bu pozisyonu bir dakika koruyun, ardından bacaklarınızı değiştirin ve egzersizi tekrarlayın.

Bir uçakta

Her yıl daha fazla insan hava taşımacılığını kullanıyor - son derece popüler hale geldi . Daha bugün bile birçok havalimanı son sınırına kadar çalışıyor, bilet kuyrukları arttı, kalkış için bekleme süresi arttı. Daha uçak kalkmadan stres yaşamaya başlayabilirsiniz. Tüm bu faktörleri göz önünde bulundurarak , havalimanına giderken bu el kitabını yanınıza almayı ve içindeki tavsiyeleri kullanmayı unutmayın. Belki de onlara bir uçak bileti kadar ihtiyacınız olacak.



1

Yerinde otururken yavaşça bir yandan diğer yana sallanmaya başlayın , ardından tüm vücudunuzla dairesel hareketler yapın. Bu egzersiz belinizdeki kasları gevşetmenize yardımcı olacaktır .

2

Kollarınızı başınızın üzerine kaldırın ve ellerinizi, sağ avuç içi sırasıyla sağa ve sol avuç içi sola dönecek ve aynı zamanda temas halinde olacak şekilde çevirin. Önce bir tarafa sonra diğer tarafa eğilerseniz , kaslarınızın gevşediğini hissedeceksiniz.



Z

başınızı dönüşümlü olarak sağa ve sola eğerek boyun kaslarındaki gerilimi azaltın , ardından dairesel dönüşler yapmaya başlayın. Zaman zaman yön değiştirin.

4

Ayakkabılarınızı çıkarabilerseniz, bu egzersiz daha da etkili olacaktır. Ayak parmaklarınızı kıvrarak ayak parmaklarınızı yere koyun. Bu tür germe, ayağın kaslarını ve alt bacağın ön kısmını gevşetir. Bacak değiştirerek egzersizi tekrarlayın .

İyi yolculuklar!



Bir refakatçi ile seyahat ediyorsanız ve kas gerginliğini azaltmak ve bel, sırt veya boyun ağrılarından kurtulmak için birbirinize yardımcı olursanız , seyahatiniz çok daha keyifli hale gelecektir. Aşağıdaki egzersizleri yaparak sadece fiziksel sağlığınızı iyileştirmekle kalmaz , aynı zamanda bu aktivite sizi yükseltir .

1 Sırtınız birbirine dönük, yaklaşık bir metre uzakta durun. Ayaklarınız omuz genişliğinde açıkken, bir partnerle el ele tutuşarak kollarınızı yukarı kaldırın. Ardından kollarınızı düzeltin ve ritmik nefes alıp



vermeyi sürdürürken geriye yaslanmaya başlayın. Bu egzersiz omurgayı esnetir ve sırt kaslarındaki gerilimi azaltır.

Vücutlarınız birbirine değecek şekilde yan yana durun ve ayaklarınızı omuz genişliğinde açın. Ellerinizi tutun ve gövdenin kasları gevşerken eşinizden uzağa doğru yana doğru hamle yapın, ardından elleriniz başınızın üzerine kaldırılırken sırtınız birbirine gelecek şekilde hamle yapın. Ardından arkasını dön ve egzersizi tekrarla.



iki yolda



seyahat etmenin temel avantajı sadece bir muhatabın varlığı değil, iletişim korku içinde can sıkıntısından kurtulmanızı sağlar , aynı zamanda esneme için gerekli bir ortaktır , ayrıca size masaj yapabilir. Lütfen refakatçinizin de sizden benzer bir yardım beklediğini

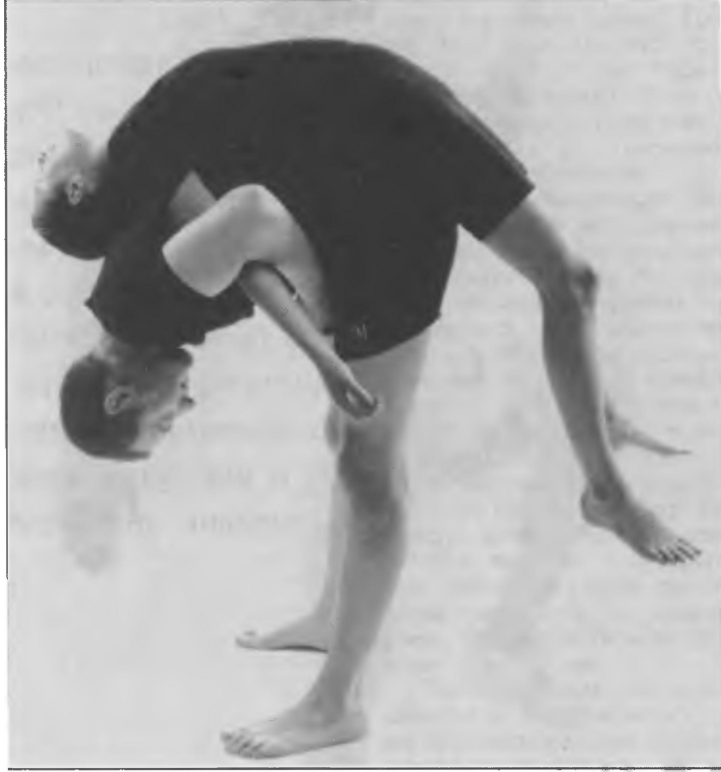
unutmayın.

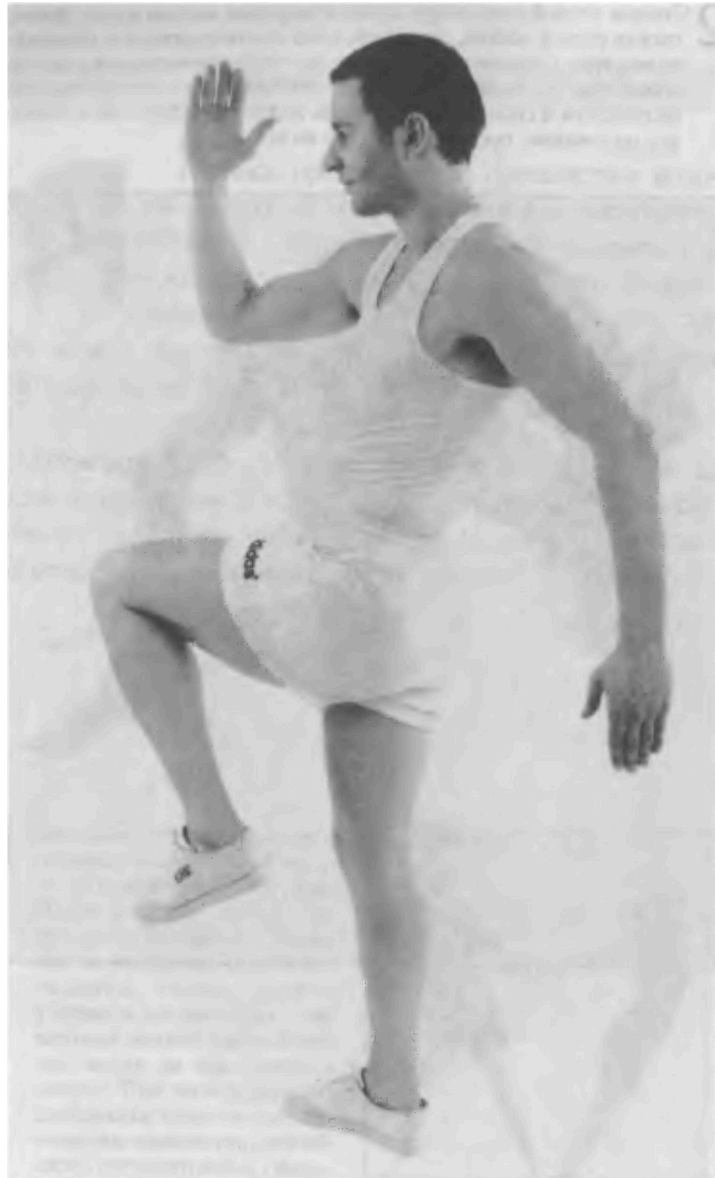
Dikkat. Geçmişte omurga problemleriniz varsa veya boyunuz veya kilonuz partnerinizin boyundan veya kilosundan çok farklıysa 2 numaralı egzersizi yapmamalısınız.

1 Topuklarımız eşinizin ayağının dışına değecek şekilde ayaklarınızı birleştirin . Eşiniz bacağına omuzlarından daha geniş bir şekilde koyduktan ve sizi bileklerinizden tuttuktan sonra, ayaklarınızı yere sıkıca bastırarak öne doğru "düşmeye" başlayın. Siz öne doğru eğilirken partneriniz sizi tutmalıdır. Bu, hamstringlerinizi , göğüs kaslarınızı , omuz kuşağınızı, sırtınızı gevşetir ve aynı zamanda omurganızı da esnetir .



Sırtınız partnerinize dönük olacak şekilde ayakta durun ve ayaklarınızı yere sıkıca dayayın. Ardından dirseklerinizi bükerek eşinizin kollarını tutun ve sırtınızda olması için yavaşça öne doğru eğilmeye başlayın. Her ikiniz de nefesin ritmik ve sakin kalmasını sağlamalısınız. Şimdi partnerinizi ayağa kaldırarak yavaşça başlangıç pozisyonuna dönün .





herkes kazanacak

Herhangi bir yoğun fiziksel aktiviteden önce , kasları ve eklemleri ısıtmak , ısıtmak gerekir . Okulda hevesli bir rugby oyuncusuydum ve antrenmandan önce zorunlu ısınmayı sıkıcı ve gereksiz buluyordum .

Bu, ekip üyelerimizden biri ciddi şekilde yaralandığı için sedyeye sahadan taşınana kadar böyleydi . Koç bize açıkladı: Adam ısınmayı kaçırdığı için oldu. Sonra vücudunuzu yoğun fiziksel aktiviteye hazırlamanın ne kadar önemli olduğunu anladım.

Spor ve beden eğitimi sağlığın ve zindeliğin gelişimine katkıda bulunmalı ve zararlı olmamalıdır. Ancak kaslarınız ve eklemlerinizi ısınmazsa, yaklaşan fiziksel efor için hazır değilse, antrenman sırasında yaralanabilirsiniz . En iyi ihtimalle seans süresini kısaltmak isteyeceksiniz çünkü fiziksel aktivite zevk yerine zor ve tatsız bir işe dönüşecektir . Bu durumda, eğitimden sonra büyük olasılıkla eskisinden daha kötü hissedeceksiniz.

Bu nedenle, ister profesyonel bir sporcu olun , ister sağlığınız ve zevkiniz için fiziksel egzersiz yapın , yoğun fiziksel aktiviteye girmeden önce kaslarınızın ve eklemlerinizin yeterince enerji aldığından emin olun.

Isınma ve soğuma

mutlaka gerilmeden önce gelmesi gereken kasları ve eklemleri ısıtmaktır . Bu egzersizler tüm organların çalışmasını harekete geçirir, başta kas dokusu olmak üzere kan dolaşımını iyileştirir. Bu tür ısınma, kas dokusu içindeki sıcaklığı artırır, kas gerginliğini azaltır ve vücudu esnemeye ve yaklaşan yoğun fiziksel efora hazırlar.

vücudun ısınması ihtiyacının farkında olsa da , çok az kişi "soğuma" prosedürünü gerçekleştirmenin de çok önemli olduğunu anlıyor. Bu, bir antrenmandan sonra meydana gelebilecek kas gerginliğini önlemeye yardımcı olacaktır; kas gerginliğini azaltmak; iyileşme süresini kısaltın ve bazen antrenmandan sonraki gün meydana gelen kas ağrısından kaçınır.



1 Шагните вперед левой ногой и сделайте глубокий вдох, одновременно подняв руки вверх. Во время выдоха вы почувствуете снятие напряжения во всех участках тела. Сделайте шаг назад левой ногой, вернувшись в исходное положение. Глубоко вдохните и повторите, сменив ногу.



3 Затем
положите
коленями
2 а теперь
движения
темп.



соедините колени. Поставьте ноги вместе,
ладони на колени и начинайте совершать
круговые движения небольшой амплитуды.
начинайте делать бедрами круговые
по часовой стрелке. Постепенно увеличивайте

4 Ellerinizi göğsünüzün önüne , yere paralel olarak, yumruklarınızı birbirine dayayarak yerleştirin, sonra zıplayın , zıplarken gövdenizi sağa ve vücudunuzun alt kısmını sola çevirin. Gövdenizi sola ve bacaklarınızı sağa çevirerek tekrar zıplayın . Isınmış hissedene kadar bu egzersizi birkaç kez tekrarlayın .

Esneklik Geliştirme

ıandıktan sonra , kaslarınıza ve eklemlerinize hareket özgürlüğünün ne olduğunu hatırlatmanın zamanı geldi . Bu tür bir ısınma sadece kas gerginliğini hafifletmekle kalmaz, aynı zamanda kan dolaşımını da iyileştirir.

İyi bir fiziksel şekle girmek istiyorsanız, yoğun fiziksel aktiviteden önce esnekliği geliştirmek ve kas gerginliğini serbest bırakmak şarttır . Bu tür ısınma, kasları daha esnek ve daha koordineli hale getirerek daha iyi sonuçlar almanızı sağlar.



1

Ellerinizi belinizin alt kısmına koyun ve sanki sağ dirseğinizle sol dizinize ulaşmaya çalışıyormuş gibi hafifçe sola doğru bükerek öne doğru eğin. Ardından sol dirseğinizi sağ dizinize getirerek aynısını yapın.



2

Ayaklarınızı omuzlarınızdan daha geniş olacak şekilde yerleştirin, sol dizinizi hafifçe bükün. Bu egzersiz, sağ uyluğun iç yüzeyindeki kasların gerilmesine yardımcı olur . Bu pozisyonu 30 saniye basılı tutun ve ardından diğer dizinizi bükün.



3

Bir hamle yapın ve avucunuzu yavaşça yere koyun. Diğer elinizi dikey olarak yukarı kaldırın ve başınızı çevirerek kaldırdığınız elin avucuna bakın. Diğer bacağınızla hamle yaparak egzersizi tekrarlayın.

4

Ayaklarınızı omuz genişliğinde açın, nefesinizin eşit ve sakin olduğundan emin olun, mümkün olduğu kadar öne doğru eğilin.



5

Ayaklarınız omuz genişliğinde açıkken, kollarınızı aşağı indirin. Ardından sol dizinizi yukarı ve sağa ve sağ kolunuzu yukarı ve sola doğru kaldırın. Egzersizi tekrarlayın , bu sefer sağ dizinizi ve sol kolunuzu kaldırın.

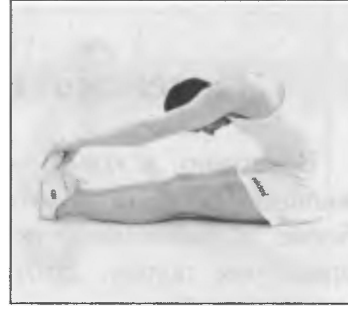
6

Tekrar hamle yaparken, vücut öndeki bacağın dizinin olduğu yöne döndürülmelidir. Kollarınızı başınızın üzerine kaldırın , avuç içlerinizi birleştirin ve kasların daha eksiksiz bir şekilde gerilmesi için geriye yaslanın.

Güzel ve ücretsiz

Isındı? Esnekliği geliştirmek için çalıştınız mı ? Ve şimdi sıra hareket açıklığını ve kas gelişimini artıran egzersizlere geldi . Bu egzersizler , hareket etme sevincini hissetmenize , koordinasyonu geliştirmenize ve canlılığı artırmanıza yardımcı olacaktır.

, birkaç saniye boyunca sürdürülen statik duruşların benimsenmesini gerektirir . Kaslar daha sonra iyileşmelerine izin vermek için gevşetilebilir . Duruşunuzu ne kadar uzun süre tutarsanız, esneme kaslarınız için o kadar etkili olur.



1

Ayakta dururken, sağ elinizle ayak bileğini kavrayarak sağ ayağınızın topuğunu kalçaya doğru kaldırın. Bu egzersiz, uyluğun ön tarafındaki kasların gerilmesine yardımcı olur. Bacağınızı değiştirerek egzersizi tekrarlayın .

2

Bacaklarınızı uzatarak yere oturun ve yavaşça başlayın

nefes verirken ileri doğru hareket edin. M¼mk¼n olduğunca eğilmeye çalışın . Bu egzersiz, alt sırtın hamstringlerini ve kaslarını hedef alacaktır. Bu konumu 10 saniye koruyun .



W

Sırt üstü yatarak dizlerinizi hafifçe bükün, ardından yavaşça bir bacağınızı kaldırın ve ellerinizle kaval kemiğinizi kavrayın. Yükseltilmiş bacağınızı göğsünüze mümkün olduğunca yakın çekerek nazikçe düzeltin. Bu egzersiz hamstringin gerilmesine yardımcı olur . Bacak değiştirerek egzersizi tekrarlayın.

4

Bacaklarınızı öne doğru uzatarak yere oturun, bir bacağınızın ayağını iki elinizle kavrayın ve mümkün olduğunca karnınıza yaklaştırın.

yoğun germe

Belki dersin sonunda, birçok kişi esnemeyi daha da etkili hale getirmek için zıplama arzusu duyacaktır, ancak zıplamanın yarardan çok zararı olacaktır. Balistik olarak adlandırılan bu esneme türü kaslara çok fazla yük bindirir. Kasılmaya başlarlar, yani siz kasları gevşetmeye çalışırken zıplamak tam tersi bir etki yaratır. Statik esneme, zıplayarak esnemeye göre biraz daha uzun sürecek ve sabırlı olmanızı gerektirecektir ancak çok daha etkilidir .



1

Sağ ayağınızla hamle yapın, iki elinizi de sağ uyluğunuzun üzerine koyun ve sol ayağınızı olabildiğince geriye kaydırın. Ardından bacak değiştirerek egzersizi tekrarlayın.

2

Ayaklarınız omuz genişliğinden daha geniş, ayaklarınız birbirine paralel olacak şekilde ayakta durun, sağ dizinizi bükün ve mümkün olduğunca alçakta oturun. Bunu yaparken sol bacağınızı düzleştirmelisiniz, bu da bacağın iç yüzeyinin esnemesine yardımcı olur. Ardından ağırlığınızı yavaşça diğer bacağına verin.



3

Yine ayaklarınızı omuzlarınızdan daha geniş açın, ellerinizi başınızın arkasına koyun ve vücudunuzu sola çevirin. Ardından, yüzünüz sağ uyluğunuza değene kadar yavaşça öne doğru eğin. Bu egzersiz esnekliği teşvik eder.

4

ŞİMDİ bacaklarınızı daha da geniş açın ve öne doğru eğin. Dirseklerinizi tutun, ardından kollarınızı ve başınızı indirin. Bu pozisyonu birkaç saniye tutun , bu hamstringlerinizi esnetmeye yardımcı olacaktır

и разогрели свои мышцы

и суставы. Перетягивание

поможет вам



еще более расслабить мышцы.

sürükle ve bırak

Bir partnerle birlikte esnemek sadece esnekliğinizi geliştirmekle kalmayacak, aynı zamanda egzersizden keyif alacaksınız. Bu egzersizler sadece ısıdıktan sonra yapılmalıdır .



1

Birbirinize bakacak şekilde yere oturun ve bacaklarınızı birbirinden ayırın. Ayaklarınızı eşinizin ayak bileklerine koyun ve bileklerini tutun. Ardından yavaşça kendinize doğru çekmeye başlayın. Bu

egzersiz, pelvisinizin yanı sıra üst sırtınızdaki kasları gevşetmeye yardımcı olacaktır . Çok dikkatli davranın , partnerinizin yeteneklerini göz önünde bulundurun . Sonra yerleri değiştirin. Ayrıca hareket aralığını kademeli olarak artırarak dairesel hareketler yapabilirsiniz .



2

Sırtınız birbirine bakacak şekilde yere oturun ve ayaklarınızla itmeye başlayın, yükselmeye başlayın, sırtınızı partnerinizin sırtına bastırın. Bunu yaparken partneriniz yavaşça öne doğru eğilmeli ve nefesin ritmik kaldığından emin olunmalıdır. Mümkün olduğu kadar eğildikten sonra yer değiştirin. Bu egzersiz sırt kaslarının gerilmesine yardımcı olur.

Derine, daha derine



BEN

Yerde yatarken , dizlerinizi bükün ve açın, ayakları birleştirin. Eşiniz diz çökmeli ve avuç içlerini

dizlerinizin hemen yukarısındaki iç uyluklarınıza koymalıdır . Ardından partneriniz bacaklarınızı tutarak direnirken dizlerinizi birleştirmeye çalışın . 10 saniye sonra direnci bırakın ve partnerinizin dizlerinizi yere biraz yaklaştırmasına izin verin. Egzersizi tekrarlayın.

Bu tür esneme, hareket aralığını artırır. Bu durumda, kaslar başlangıçta gevşemiş durumdadır ve daha sonra birkaç saniye gerilir.

eşinizin gösterdiği çabayı takiben, ardından tekrar rahatlarlar. Bu egzersizler esnekliği geliştirmeye yardımcı olur ve tekrarla esneme daha da etkili hale gelir.




2 Это упражнение способствует растяжке мышц бедер. Лежа на полу, поднимите одну ногу. Ваш партнер должен положить одну ладонь на область бедра вашей выпрямленной ноги, а вторую ладонь на внутреннюю поверхность бедра поднятой ноги чуть ниже коленного сустава. Затем в течение 10 секунд вы должны оказывать сопротивление попыткам партнера прижать ваше бедро к груди. Расслабьтесь и повторите это упражнение несколько раз.



Uyumaya girmek

Сон должен быть периодом организму предстоящему



полного ПОКОЯ, ПОЗВОЛЯЮЩИМ нашему ВОССТАНОВИТЬСЯ и ПОДГОТОВИТЬСЯ к ДНЮ.

Artan sayıda çekiyor. Günlük dertleri kez uyanırlar,

insan , özellikle zor bir günün ardından uykusuzluk endişelerden kurtulamazlar , rahatlayamazlar, unutamazlar . Bazı insanlar gece boyunca birkaç uykuları sığdır.

Modern yaşam hızı, bir insandan büyük miktarda enerji gerektirir, strese ve aşırı zorlanmaya neden olur, bu nedenle fiziksel ve zihinsel stresi azaltma yeteneği giderek daha önemli hale geliyor .

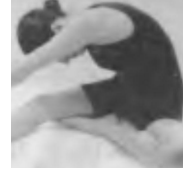
Zamanla hoş olmayan izlenimlerden kurtulamamak sağlığı olumsuz etkiler, sinir sistemimizi aşırı heyecanlandırır ve enerjiyi tüketir.

Bu yüzden günün sonunda, günün endişelerinden kurtulmanıza ve uykuya hazırlanmanıza yardımcı olacak egzersizler yapmak için zaman ayırın. Bu egzersizleri hem fiziksel hem de zihinsel durumu değiştiren, gün içinde biriken gerilimi azaltan bir meditasyon olarak görün .

Bu egzersiz setini düzenli olarak yapın ve sağlığınızda bir iyileşme fark edeceğinizi garanti ederim .

Günün endişelerinden kurtulmuş

Nasıl bir hayat tarzına sahipsin bilmiyorum ama benim tipik bir günüm iş toplantıları, yeni projeler geliştirmek, arkadaşlar ve aile ile iletişim kurmak, sıradan işleri yapmak, market alışverişi yapmak, daireyi temizlemekle geçiyor. Çoğu insan, 24 saat içinde mümkün olan her şeyi yapmaya çalışarak benzer bir yaşam tarzına öncülük eder. Günün sonunda çok yorgun olmamız ve kaslarımızın aşırı gerilmesi şaşırtıcı değil . Esneme sadece kas gerginliğini azaltmanıza ve pozitif yaşam enerjisi salmanıza yardımcı olmakla kalmaz , aynı zamanda zihinsel durumunuzu iyileştirir, gerginliği azaltır ve yarın sabah kendinizi uyanık ve üretken hissetmenizi sağlar.



1

Yere oturun ve bacaklarınızı birbirinden ayırın. Bakışlarınızı sol ayağınıza yönlendirin, sağ elinizin avucunu kaburga bölgesine yerleştirin ve derin bir nefes alarak sol elinizi kaldırın. Sonra nefes verin ve sol elinizi sağa doğru hareket ettirin. Diğer elinizi kaldırarak egzersizi tekrarlayın.

2

Şimdi bacağımızı altınızdan bükün ve diğer düzleştirilmiş bacağına doğru eğin. Uzanmış bacağın ayağına doğru olabildiğince sert gerin , aynı anda nefes verin. Egzersizi diğer bacak düz olacak şekilde tekrarlayın .



W

Sırt üstü yatarak, dizlerinizi iki elinizle kavrayarak göğsünüze kadar çekin. Bu egzersiz, özellikle hafifçe ileri geri sallanırsanız , sırt kaslarına yoğun bir esneme sağlar .

4

Sırt üstü yatarak sağ bacağımızı dizinizden bükerek solunuzun üzerine getirin ve sol elinizi kullanarak

bacağınızı yere yaklaştırın. Bu egzersiz, omurga kaslarının gerilmesine yardımcı olur . Ardından bacağınızı değiştirerek egzersizi tekrarlayın.

dünya ve gökyüzü

Birkaç sessiz egzersiz yaparsanız günün endişeleri ve kaygıları sizi terk eder . Günü bir dövüş sanatı olan Çin tai chi ile bitirmeyi seviyorum . Ayrıca ki-chong'dan birkaç egzersiz ekliyorum . İki tekniği kullanmak, yer ve gökyüzünün enerjilerini birleştirmeye yardımcı olacak ve kendinizi sakin , esnek ve güçlü hissetmenizi sağlayacaktır . Bu tekniği kullanın ve günün endişelerinin kaybolmasına izin verin.



1

Ayaklarınızı birleştirin ve kollarınızı vücudunuz boyunca indirin, ardından derin nefes alırken kollarınızı yavaşça kaldırın. Kollarınız yatay konumdayken dizlerinizi hafifçe bükün.



2

Uzanmış sağ elin avucunu sola doğru çevirin, sağ bacak üzerinde kendi akseni etrafında dönün. Aynı zamanda sol elinizin ayasını yukarı çevirin. Tam bir dönüş yaptığınızda , ellerinizle bir daire



3 Поднимите левую ногу и поставьте ее на пятку. Перене-

çizmeye çalışıyormuşsunuz gibi görünecektir .

сите вес тела на правую ногу и слегка



согните колено.

5 А теперь поднимите левую ногу, ведя стопой по внутренней поверхности правой ноги. Правую руку поднимите над головой. Это упражнение вырабатывает умение сохранять равновесие.

6 Опустите левую ногу, под нимите правую руку до уровн груди, а левую слегка отведите от тела.

4 Sağ elinizi yana doğru hareket ettirerek ve sol elinizi göğsünüzün üzerine koyarak sağ topuğunuzun üzerinde dönün . Aynı zamanda hafifçe sağa doğru eğin.

akşam yogası

1

Yere oturun ve bacak bacak üstüne atın. İki elinizin avuçlarını dizlerinizin üzerine koyun ve dikkatinizi almış olduğunuz duruşa odaklayın . Omurganızın tabanı yere mümkün olduğunca yakın olmalı, başınız yukarıda olmalı ve omurganızın esnediğini hayal etmeye çalışın.



Yoga yapmak, karmaşık süslü pozlar almak anlamına gelmez. Tam tersine: en basit



duruşlar en etkilidir, çünkü tam bir rahatlama elde etmenizi sağlarlar .

Zor bir günün ardından rahatlama ve sakinleşmeye yardımcı olan en sevdiğim iki poz size sunuyorum. Ders boyunca kimsenin sizi rahatsız etmeyeceğinden, ışıkların çok parlak olmadığından, odanın yeterince sıcak ve sessiz olduğundan ve kıyafetlerinizin sizi kısıtlamadığından emin olun ve akşam yogasına geçin.



2 Л ежа на спине, широко расставьте ноги. Положите руки на пол ладонями вверх примерно в 15 см от тела и начинайте медленно поворачивать конечности наружу, а затем вовнутрь. Поворачивайте голову из стороны в сторону, а затем верните ее в исходное положение. Представьте, что ваши ноги как бы отделены от тела и в

области коленных суставов свободное пространство. Представьте, что ваша голова отделилась от плеч, это поможет вам снять мышечное напряжение в области шеи. Позвольте силе тяжести как бы придавить ваше тело к полу, дышите животом и представьте, что при каждом выдохе ваше тело еще более вдавливаются в пол.

serbest dans

hareketler yaparak gün içinde her birimizin içinde biriken enerjiyi serbest bırakırız .

Belki de ilk bakışta serbest dans hareketlerinin belirli duruş ve hareketleri içermedikleri için esnemenin özelliği olan egzersizlerle hiçbir ilgisi yoktur . Bununla birlikte, serbest dans hareketleri, vücudunuzun istediği şekilde hareket etmesine izin verdiğiniz harika bir esneme şeklidir .

İlk olarak, rahat bir duruş alın. Ardından, sevdiğiniz hareketleri yaparak çok yavaş dans etmeye başlayın. Asıl mesele acele etmemek, keyfi bir hareketin diğerine "akmasına" izin vermek, sanki içinizde çalan müzikle dans etmektir.

en önemli koşul gevşekliliktir. Önceden herhangi bir dans hareketi şeması geliştirmenize gerek yoktur . Vücudunuz size ne yapmanız gerektiğini söyleyecek ve bilinçaltından yardım isteyecektir. Belli bir pozisyon alma, melodiyi değiştirme ihtiyacın varsa , bu arzuyu analiz etmeye çalışmadan dinle.

4. Zach. 2303.

81



her şeyi unutmak

gün içinde biriken stres ve gerginlikten kurtulmanıza yardımcı olacak birkaç yol sunuyorum . Bu durumda, bir ortağın yardımına ihtiyacınız olacak. Size yardımcı olacak kişinin sakin olması ve çok yorgun olmaması çok önemlidir . Aşırı yorgunluk veya isteksizlik partnerinizin yaptığı işe odaklanmasını engelleyebilir .



1

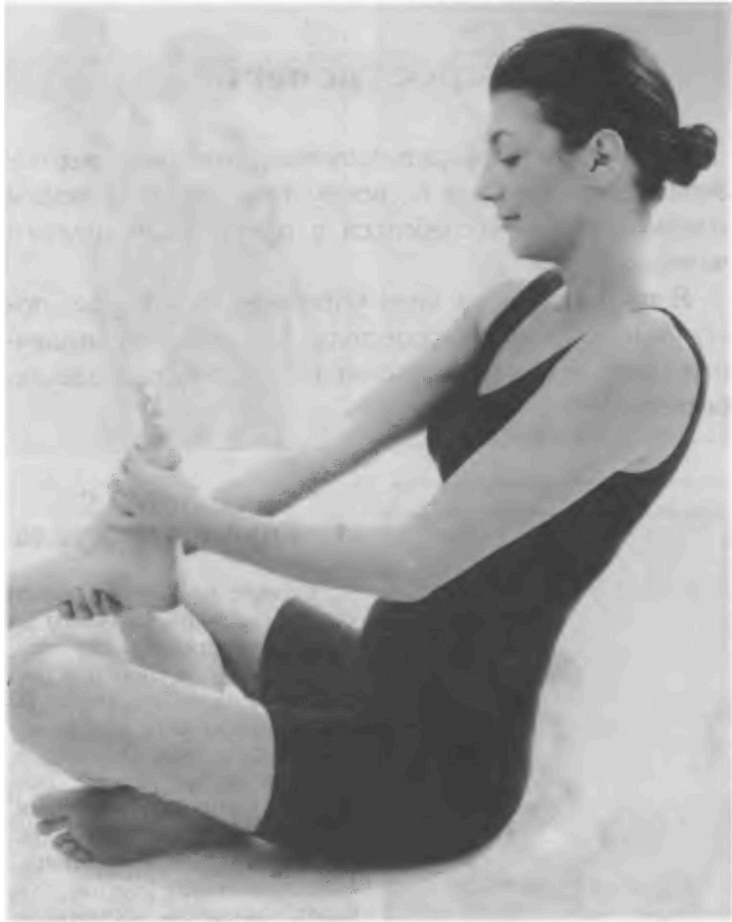
Partnerinizden sırtüstü uzanmasını isteyin, ardından bacak bacak üstüne atarak oturun. Ayaklarından birini iki elinizle kavrayın ve bacak kaslarının yeterince gerildiğini hissedene kadar yavaşça geriye yaslanmaya başlayın . Karıştırarak egzersizi tekrarlayın .

2

Çapraz ellerinizin avuçlarını partnerinizin uyluğuna yerleştirin ve kasları esnetmeye başlayın. Birkaç saniye sonra kollarınızı gevşetin ve uyluk kasındaki gerilimi serbest bırakıp bırakmadığınızı belirlemeye çalışın.

3

Partnerinizin kolunu iki elinizle destekleyin. Birkaç saniye sonra partnerinizin elinin kendiliğinden hareket ettiğini hissedeceksiniz . Göreviniz , partnerinizin kolundaki kasların gevşemesine izin vererek bu hareketleri takip etmektir .



güven meselesi

Vücudumuza dokunmasına izin verdiğimiz kişiye güvenmemiz gerekir . Birçok insan, başka bir kişinin huzurunda rahatlamayı çok zor bulur.

Vücudun kas gerginliğinin kaldığı bölgelerini bulmanıza yardımcı olacak ve tamamen gevşemenizi sağlayacak iki tür egzersiz öneriyorum .

1. bez Bebek

Yerdeki yaslanmasını ve gevşemesini isteyin gerektiğinden, bu gerektirecektir . "direnecek"se, ona



partnerinizin arkasında diz çökün ve ondan size onu herhangi bir yöne hareket ettirebilecek kadar . Partnerinizi her zaman desteklemeniz egzersiz tüm dikkatinizi toplamanızı Vücudunuzun herhangi bir kısmı eylemlerinize özellikle dikkat edin.



2. **deniz** **yosunu**

Deniz dibinde büyüyen bir alg olduğunuzu hayal edin . Kök olan ayaklarınız hareket edemez, ancak başınız, kollarınız, omuzlarınız , gövdeniz, kalçalarınız ve dizleriniz deniz akıntısının etkisi altında sürekli sallanan yosun saplarıdır , bu durumda partnerinizin kol hareketleridir. Gözlerinizi kapatın ve "akışa" uyarak aynı hızda ve aynı yönde hareket edin. Ayakların güvenilir bir destek, aynı zamanda güçlü ve esnek olması gerektiğini unutmamalıyız .

Deniz akıntısı rolünü oynayan ortak, ikinci katılımcı üzerinde hız ve yoğunluğu değiştirerek çeşitli etki türlerini kullanabilir.



laiklik Bu egzersizden sonra yosun rolünü oynayan katılımcı kendini daha sakin , hafif ve gevşemiş hissetmelidir.

Дети отличаются от нас, взрослых, тем, что они постоянно ощущают в себе бесконечную энергию и используют в полной мере возможности своего тела, свободного и раскованного в движениях.

lar için germe

En hoş çocukluk anılarından biri, bir arkadaşınızla yarışta koşarken rüzgarın kulaklarınızda ısıık çalması ya da ustaca uzun bir ağaca tırmandığınızda vücudunuzun tam kontrolünün hissidir . Çocuk hareket etmekten hoşlanır , fiziksel yeteneklerini tam olarak kullanır. Çok sayıda çalışma, fiziksel aktivitenin , özellikle çocukluk döneminde, zihinsel gelişimi teşvik ettiğini bulmuştur .

Bununla birlikte, modern toplum hareketsiz bir yaşam tarzı ile karakterize edilir, bu aynı zamanda eskisinden çok daha az fiziksel aktivite alan çocuklar için de geçerlidir. Boş zamanlarının neredeyse tamamını video programları izleyerek ve bilgisayar oyunları oynayarak geçiriyorlar . Bunun yerine çocuklara çok küçük yaşlardan itibaren hareket etmekten zevk almaları öğretilirse , bu onların iyi bir fiziksel formda kalmalarına yardımcı olabilir .

yetişkinlerden istenen tek şey, çocuğun ilgisini çekme arzusudur , onu kendi örneğiyle büyülemek.

çocuk hayalperestler

Çocukların zengin bir hayal gücü vardır. Bir yetişkin için çok sıradan görünen bir nesne veya olay, bir çocuğun gözünde fantastik ve büyülü bir şeye dönüşebilir. Bir çocuk, olağanüstü bir kolaylıkla, örneğin bir çay bardağı ya da Dünya gezegenine inmiş yeşil iki başlı bir uzaylı olduğunu hayal edebilir.

Canlı bir hayal etrafındaki dünyaya alıştırmaların hayal



gücü, çocuğun kendisi için hala yeni olan alışmasına yardımcı olur. Bu bölümdeki gücünüzü harekete geçirmesine izin verin .



1

Dizinizi yukarı kaldırın, kaldırdığımız bacağın ayağını diğer bacağın ayak bileğine yerleştirin. Dengenizi korumanız zor olabilir ama ayak parmaklarınızın kök, kendinizin de bir ağaç olduğunu hayal ederseniz ve aynı zamanda sakin ve ritmik nefes alırsanız , kendinizi daha güvende hissedersiniz . Sonra kollarınızı başınızın üzerine kaldırın ve bir ağacın dalları gibi yanlara doğru açın.

2

Ya kendinizi bir dağ olarak hayal ederseniz? Ayaklarınızı birleştirin ve muazzam ağırlığınızın zemine baskı yaptığını hayal edin. Doğrulurken, aynı anda çok uzun ve ağır hissederek gerin . Sakin ve ritmik bir şekilde nefes alın.



3

Ellerinizi kaldırın ve bir gökkuşuğuna dokunduğunuzu hayal edin. Yukarı çekerek " gökkuşuğının sağ kenarı", kalçalarınızı sola doğru çekin. Bu egzersiz vücudun çizgisini bileklerden kalçalara kadar germeye yardımcı olur.

4

Bir uçağın kanatları gibi yanlara yayılmış kolları hafifçe geri çekin . Sonra biraz öne eğilin ve rüzgar olduğunuzu hayal edin.

komik pozlar

Bir yetişkin genellikle üç temel duruştan birini üstlenir: ayakta durmak, oturmak veya uzanmak. Bununla birlikte, oynak bir çocuğu izleyerek görülebileceği gibi, vücudumuz yüzlerce farklı duruş sergileme yeteneğine sahiptir . Ama büyüdüğümüzde insan vücudunun bu yeteneklerini unutuyoruz .

Çocuklar kendi bedenlerinin olanaklarını keşfetmeyi severler ve hemen hemen her çocuğun kendi icat ettiği birkaç favori duruşu vardır . Ancak, çocuğunuza bazı yeni pozisyonlar göstererek bu "repertuarı" genişletebilir ve onlar için hangi isimleri bulduğunu görebilirsiniz. Ve sonra çocuğunuzun yeni, eğlenceli pozlar bulması için hayal gücünü kullanmasına izin verin .



1

Ayaklarınızı omuzlarınızdan daha geniş tutun. Ayağınızı sola çevirin, sol elinizi omuzlarınıza paralel yana doğru hareket ettirin ve sağ elinizi yukarı kaldırın. Nefes verirken öne ve sola doğru eğin derin bir nefes alın . Sol elinizle bacakta kileri mümkün olduğu kadar aşağı kaydırın.



2

Ayaklarınızı kalça genişliğinde açın ve kollarınızı yanlara doğru uzatın . Vücut ağırlığınızı sol bacağına verin ve sağ kolunuzu dikey olarak yukarı kaldırırken yavaşça sola doğru eğin. Kabul edilen konumu birkaç saniye koruyun.



Z

Yüz üstü yatarak derin bir nefes alın ve dizlerinizi bükün . Nefes verirken ellerinizi geri alın ve avuç içlerinizle ayaklarınızı kavrayın. Tekrar nefes alın, başınızı ve göğsünüzü geriye doğru çekin ve vücudunuz bir yay şeklini alacak şekilde dizlerinizi yerden kaldırın . Nefes verin ve rahatlayın.

4

Sırt üstü yatarak bacaklarınızı, ardından pelvisinizi kaldırın, bacaklarınızı hafifçe başınızın arkasında hareket ettirin. Şimdi vücudunuzu ellerinizle destekleyerek bacaklarınızı yukarı doğru itin.



5

Bacaklarınızı mümkün olduğunca düz tutarak ayaklarınızı başınızın arkasındaki zemine değdirin . Bu duruşa saban denir .

6

Bu poz, omuzda ayakta durma pozundan sonraki esnemeye harika bir ektir. Sakinlik hissinin tadını çıkararak bir süre bu pozisyonda kalın .

Yoga: hayvan pozları

Çocuklar yogi olarak doğarlar. Oyun sırasında çeşitli görüntüleri somutlaştırarak, genellikle sezgisel olarak bin yıl önce ortaya çıkan klasik yoga pozlarını üstlenirler. Bu duruşların çoğu hayvanlar dünyasından ödünç alındı.

Çocuğunuza birkaç yeni poz göstererek onu gerçek bir doğa bilimci kaşif haline getirebilir, çocuklarla bir oyun başlatabilir, onlara hayvanların pozlarını gösterip onları taklit etmelerini önerebilir ve ardından hangi hayvanı resmettiğinizi tahmin edebilirsiniz . Çocuk doğru duruşu almayı başardıysa , onu daha tam olarak dönüşmesi için bu hayvanın çıkardığı sesleri taklit etmeye davet edin .



1

Yere çömelin ve ellerinizi dizlerinizin arasına yere koyun . Avuçlarınızın üzerinde dinlenin, ardından dirseklerinizi bükün, böylece dizleriniz ön kollarınızın dış tarafında olsun. İleriye bakın, derin bir nefes alın ve vücut ağırlığınızı dirseklerinizden bükülmüş kollarınıza verirken ayaklarınızı yerden kaldırın. Nefes ver.



2

Yüz üstü yatarak, avuç içlerinizi yere dayayın. Derin bir nefes alın ve başınızı ve omuzlarınızı kaldırmaya başlayın . Başınızı geriye doğru eğin ve nefes verirken kollarınızı yerden daha da sert bir

şekilde iterek gövdenizi kobra pozuna geri itin.



Z

Bu çok komik bir poz: topuklarınızın üzerine oturun ve parmaklarınız dışa dönük olacak şekilde ellerinizi dizlerinizin üzerine koyun. Derin nefes alın, hafifçe öne eğilin, ağızınızdan nefes verin, dilinizi dışarı çıkarın, parmaklarınızı daha fazla bükün, gözlerinizi yuvarlayın ve bir aslan gibi kükreyin.

4

Sırt üstü yatarak, dizlerinizi bükün ve ayaklarınızı pelvisinize mümkün olduğunca yakın çekin. Ardından, dirsekleriniz öne ve yanlara bakacak şekilde avuçlarınızı başınızın arkasında yere koyun, kendinizi yerden kaldırmın ve yengeç pozuna gelene kadar kollarınızı kademeli olarak düzeltin.



5

Vücut ağırlığınızı sol ayağınıza verin, ardından sağ ayağınızı sol kaval kemiğinizin arkasına yerleştirin. Sağ elin ellerini dirseklerden bükerek yüzün karşısına koyun ve sol ön kolunuzu avuç içleriniz birbirine değecek şekilde sağ ön kolunuzun arkasına getirin . Kol ve bacak kaslarınızı sıkın ve

bu duruşu mümkün olduğu kadar uzun süre koruyun.

6

Şimdi bir sonraki pozu deneyin. Kaydırılmış dizlerin üzerinde durun ve çoraplarınızı çıkarın. Ardından arkanıza yaslanın , sırtınızı bükün. Topuklarınızı ellerinizle kavrayın ve nefes verin.



yaşlılar için germe

Fiziksel aktivite, biyolojik yaşınızın ana belirleyicilerinden biridir .

Hareket kas tonusunu artırır, kemik dokusunu, sinir sistemini güçlendirir ve bağışıklık sistemini harekete geçirir.

İnsan vücudunun uyum sağlama yeteneği yüksektir ve ona yaşam boyunca uygun fiziksel aktiviteyi verirsek , kural olarak, yaşlılığa kadar iyi bir fiziksel formda kalırız . Bununla birlikte, vücudumuzu eğitmezsek, sıkı kaslar ve esnekliğini kaybetmiş eklemler, enerjinin vücudumuzun dokularından serbestçe geçişini engeller .

Doğu'da insanlar, kural olarak , çok yaşlı olana kadar hareketliliği, esnekliği ve verimliliği koruyarak aktif bir yaşam tarzına öncülük ederler. Bu nedenle, genellikle gerçek yaşlarından yirmi yaş daha genç görünürler . Doğu'da, her geçen yılın bilgelik, zihin açıklığı ve iyi ruhlar için yeni bir adım olduğuna inanılır. Batı kültürü farklı bir yaşlanma görüşüne sahiptir. Yaşlılık, entelektüel yeteneklerin zayıflaması ve fiziksel eskime ile ilişkilidir .

Esneme , iyi fiziksel şeklinizi ve zihinsel yeteneklerinizi korumanıza , yaşlanana kadar enerjik ve verimli kalmanıza yardımcı olacaktır.

İyi duruşu korumak için



Vücudumuzun fiziksel aktiviteye ihtiyacı vardır. Yerçekiminin yokluğunda, uzayda çok fazla zaman geçiren astronotların öğrendiği gibi, sağlıkları bozulmaya, kemik yoğunluğu azalmaya ve kaslar körelmeye başladı. Yerçekimi, fiziksel gücü güçlendirmemizi sağlar. Bununla birlikte, yaşlandıkça, yerçekimi bedelini ödemeye başlar: eklemlerimize aşırı baskı uygulayarak kamburlaşmamıza ve erken yaşlanmamıza neden olur.

Özel egzersizlerin yardımıyla kas gerginliğini giderebilir, eklemleri serbest bırakabilirsiniz.



1

Ayağa kalkın, dizlerinizi hafifçe bükün , karnınıza nefes alın, omuz kemerinizi gevşetin. Gökyüzünden atılan bir kancanın başınızı desteklediğini ve sizi hafifçe yukarı çektiğini hayal edin.

2

Sonra avuçlarınızın gökyüzünde süzülen kartallar olduğunu hayal edin. Ellerinizin hareketleri kalçalarınıza ve dizlerinize karşılık verirken, ellerinizle daireler çizin.



Z

Œimdi kollarınızı sağa ve yukarıya, sonra ters yöne doğru uzatın. Kollarınızın hızını artırmak için yerçekimini kullanın . Kollar yukarı kalkarken nefes alın ve aŒaęı inerken nefes verin.

4

Ayaklarınızı omuz geniŒlięinde açın ve kollarınızı olabildiğince yanlara doğru uzatın. Parmaklarınızın omurga bölgesinde bir gerilme hissettiniz mi ?

İkinci rüzgar

Birçok geleneksel kültürde nefes almak gerçek bir sanattır. Doğru nefes almak, doğru yemek yemek kadar önemlidir. Her nefeste oksijen vücudumuzun her yerine girer ve dış ortamın enerjisi vücudumuzda birikerek bağışıklık sistemini uyarır. Akciğerlerimizin işleyişini iyileştirmek için birçok nefes alma tekniği geliştirilmiştir .

Doğru nefes alma beyne oksijen tedarikini harekete geçirir, canlılığı artırır, fiziksel ve psikolojik sağlığı iyileştirir ve stresi azaltır . Neden ikinci bir nefes almak için aşağıdaki egzersizlere beş dakika ayırmıyorsunuz?



1

Kollarınızı yavaşça başınızın üzerine kaldırın. Karnınıza derin bir nefes alın ve göğsünüzün genişlediğini hissedin . Nefes verirken kollarınızı yavaşça aşağı indirin ve vücudunuzun ne zaman esnediğini hissedin. Evet, ellerinizi tekrar kaldırılıyorsunuz.



пус вправо и слегка наклонитесь вниз.
корпусом полукруг, двигаясь в
противоположном направлении.



3 Положите ладони на нижнюю область спины. Поверните кор-
ОПИШИТЕ

2

ŞİMDİ kalçalarınızı sıkın ve hafifçe geriye yaslanarak gerin. ААННН derken nefes verin !
Vücudunuzun üst kısmını daireler çizerek hareket ettirerek gerginliği daha etkili bir şekilde
azaltabilirsiniz . Düzleştirin, kollarınızı indirin, ardından egzersizi üç kez tekrarlayın.



4 Ayaklarınızı omuz genişliğinde açın ve avuç
içlerinizi karnınızın üzerine koyun. Burnunuzdan
yavaş bir nefes alın, soluduğunuz havayı karnınıza
yönlendirin . Ağzınızdan nefes verin ve egzersizi
tekrarlayın. Hayal gücünüzün yardımıyla
vücudunuzun her yerinin nefes almasını sağlayın.

Enerji = Hareket ²

Fiziksel aktivite yaşamın temeli, itici gücüdür. Çocuklukta çok aktifiz, çok hareket ediyoruz ama
yaşla birlikte her şey değişiyor. Ve vücudumuzda biriken potansiyel enerjimize bir çıkış vermezsek ,
kaslar ve dokular yoğunlaşacak , tonlarımızı kaybedecek, bu da fiziksel aktivitemizi daha da azaltacak ve

bizi hareketsiz bir yaşam tarzı sürmeye zorlayacaktır.

Aktif bir yaşam tarzı sürdürmeye devam eden yaşlı insanlar, sürekli egzersizin fiziksel ve zihinsel sağlığı iyileştirdiğine , entelektüel yeteneklerin korunmasına yardımcı olduğuna ve ayrıca canlılığı artırdığına inanıyor. Yaşlılıkta hayattan zevk almak istiyorsan kendini tam teşekküllü bir insan gibi hisset, düzenli beden eğitimi unutma.



1

Ayaklarınızı omuzlarınızdan daha geniş tutun. Sol elinizi sol dizinizin üzerine koyun ve öne doğru eğilerek sağ elinizle sol ayağınızın ayak bileğine veya ayağına ulaşmaya çalışın . Vücut ağırlığınızı diğer bacağına verin ve egzersizi tekrarlayın .

2

Şimdi dev bir kazanda kocaman bir kaşıkla karıştırdığınızı hayal edin. Tüm vücudunuzun ellerinizin hareketlerini takip etmesine izin verin .



3

Ardından kollarınızı bir yandan diğer yana sallamaya başlayın ve sağ avucunuzun sol elinizin üzerinde kaymasına izin verin ve ardından kollarınızı diğer yöne sallarken sol avucunuzun sağ elinizin üzerinde kaymasına izin verin.

4

uzanmış ve düzleştirilmiş kolun avucundan tüm vücut boyunca çapraz olarak giden ve karşı tarafta biten bir "firça taraması" yapın . Bu hareketi ritmik yapın ve el değiştirerek tekrarlayın.

Başvuru

Vücudunuzun bir bölgesinin özel ilgiye ihtiyaç duyduğu bir durum olabilir . Belki de hareketsiz bir yaşam tarzı sürdüren birçok insan gibi siz de sırt veya bel ağrısından endişe duyuyorsunuz. Bu durumda, aşağıdaki tabloda bu bölgedeki kas gerginliğini azaltmak için çok çeşitli egzersizler bulacaksınız. Tüm vücuttaki eklemlerin esnekliğini geliştirmek istiyorsanız uygun bölüme yerleştirilmiş egzersizleri kullanabilirsiniz.





TE Robert

GÜNDE 5 DAKİKA ESNEME

Germe, stresten kurtulmanın en erişilebilir ve etkili yöntemidir.

Bu egzersizleri yapmak size yardımcı olacaktır:

• canlılığı artırın • eklem esnekliğini geri kazanın • kas tonusunu iyileştirin • koordinasyonu geliştirin • sağlığı koruyun Bu kılavuz, sabahları enerjinizi toplamanıza, öğleden sonraları stresi azaltmanıza ve akşamları gevşemenize ve sakinleşmenize yardımcı olacak egzersizler sunar. İşte çocuklar da dahil olmak üzere her yaş grubundan insan için egzersizler. Şekle girmek ve daha iyi hissetmek için günde sadece beş dakikaya ihtiyacınız var.