



یوگان

مرجع آموزش آنلاین یوگا

برنامه تمرینی یوگا

انعطاف و قدرت

yogan.ir

شروع مسیر

این دوره مجموعه‌ای از تمرین‌های یوگا برای افزایش انعطاف‌پذیری،
استقامت و قدرت بدن است.

تمرین‌های دوره به‌گونه‌ای طراحی شده‌اند که بتوانید به‌صورت مرحله‌ای
روی انعطاف‌پذیری قسمت‌های مختلف بدن کار کنید و در بخش قدرت،
استقامت و توانایی لازم برای اجرای حرکات پیشرفته‌تر مانند
چاتورانگا دانداسانا را بهبود دهید.

برای استفاده بهتر از دوره، ابتدا با برنامه‌های تمرینی آشنا شوید
و سپس متناسب با هدف خود، برنامه مناسب را انتخاب کنید.

پیشنهاد تمرین:

حداقل ۳ جلسه در هفته

۱ | انعطاف کمر و لگن

این برنامه برای تمرکز بر انعطاف‌پذیری کمر و لگن طراحی شده است.

سلام بر خورشید مقدماتی — ۳ تا ۷ مرتبه



سیکل افزایش انعطاف‌پذیری کمر



سیکل افزایش انعطاف‌پذیری لگن



شاواسانا و رهاسازی بدن

سلام بر خورشید را متناسب با توانایی خود انجام دهید و سپس تمرین‌های انعطاف‌پذیری کمر و لگن را با تمرکز و بدون فشار بیش از حد دنبال کنید.

در پایان، شاواسانا را برای رهایی و آرام‌سازی بدن انجام دهید.

۲ | انعطاف بدن و شانه

این برنامه برای افزایش انعطافپذیری عمومی بدن و تمرکز بیشتر بر کتف و شانه طراحی شده است.

سلام بر خورشید مقدماتی — ۳ تا ۷ مرتبه



سیکل افزایش انعطافپذیری بدن با چوب



سیکل افزایش انعطافپذیری کتف و شانه با چوب



شاواسانا و رهاسازی بدن

حرکات را متناسب با توانایی خود انجام دهید و در تمرین‌های کششی، کیفیت حرکت و کنترل بدن را بر شدت کشش مقدم بدانید.

۳ | افزایش استقامت

این برنامه برای افزایش استقامت و توانایی بدن در انجام

تمرین‌های پیوسته طراحی شده است.

سلام بر خورشید مقدماتی — ۳ تا ۷ مرتبه



سیکل افزایش استقامت ۱



سیکل افزایش استقامت ۲



پلانک — متناسب با توانایی



شاواسانا و رهاسازی بدن

سلام بر خورشید را به‌عنوان آماده‌سازی اولیه انجام دهید و سپس سیکل‌های

افزایش استقامت را با حفظ کیفیت حرکات دنبال کنید.

پلانک را متناسب با توانایی خود انجام دهید و در صورت کاهش کیفیت وضعیت

بدن، زمان تمرین را کاهش دهید.

در پایان، شاواسانا را برای رهایی بدن انجام دهید.

۴ | قدرت و چاتورانگا

این برنامه برای تقویت بدن و آماده‌سازی مرحله‌ای برای اجرای
چاتورانگا دانداسانا طراحی شده است.

سلام بر خورشید مقدماتی — ۳ تا ۷ مرتبه



سیکل‌های آمادگی برای چاتورانگا دانداسانا — ۸ سیکل



چاتورانگا دانداسانا — متناسب با توانایی



پلانک — متناسب با توانایی



شاواسانا و رهاسازی بدن

ابتدا سیکل‌های آمادگی چاتورانگا را انجام دهید و سپس، متناسب

با توانایی خود، حرکت اصلی را تمرین کنید.

در چاتورانگا و پلانک، کیفیت قرارگیری بدن، کنترل حرکت و حفظ

فرم صحیح را بر مدت زمان نگاه‌داشتن وضعیت مقدم بدانید.

۵ | تکرار و پیشرفت

برای افزایش انعطافپذیری و قدرت، تداوم تمرین اهمیت زیادی دارد.

تمرین‌ها را به صورت منظم انجام دهید و به تدریج توانایی خود را افزایش دهید.

در حرکات کششی، از فشار بیش از حد برای رسیدن به دامنه بیشتر خودداری کنید.

در تمرین‌های قدرتی نیز مدت زمان نگهداشتن وضعیت را فقط متناسب با توانایی خود افزایش دهید.

ابتدا کنترل و کیفیت؛ سپس افزایش دامنه و توانایی.

۶ | چند نکته برای تمرین بهتر

تمرین را در محیطی مناسب و با لباس راحت انجام دهید.

در حرکات کششی، احساس کشش طبیعی است؛ اما از فشار شدید یا دردناک خودداری کنید.

در تمرین‌های قدرتی مانند پلانک و چاتورانگا، فرم صحیح بدن را بر افزایش مدت زمان تمرین مقدم بدانید.

اگر هنگام تمرین دچار درد، سرگیجه، ضعف یا احساس ناخوشایند شدید، تمرین را کاهش دهید یا متوقف کنید.

۷ | سه اصل مهم در این دوره

کنترل

حرکات را با آگاهی و کنترل مناسب انجام دهید.

تدریج

افزایش انعطاف‌پذیری و قدرت به صورت مرحله‌ای انجام می‌شود.

تداوم

تمرین منظم، پایه اصلی پیشرفت در این دوره است.

هدف، انجام بیشتر حرکات نیست؛ ایجاد توانایی بیشتر برای

انجام بهتر حرکات است.

ادامه مسیر

با ادامه تمرین‌ها، می‌توانید به تدریج دامنه حرکتی، استقامت و قدرت خود را افزایش دهید و بدن را برای تمرین‌های پیشرفته‌تر آماده کنید.

تمرین را ادامه دهید و با صبر و تداوم پیشرفت کنید.