



یوگان

مرجع آموزش آنلاین یوگا

برنامه تمرینی یوگا

قهرمانی و آکرو یوگا

yogan.ir

شروع مسیر

این دوره شامل مجموعه‌ای از حرکات پیشرفته یوگا، تمرین‌های ترکیبی و آکرویوگا دو نفره است.

تمرین‌ها را به صورت مرحله‌ای دنبال کنید و تنها زمانی به حرکات دشوارتر بروید که کنترل و آمادگی لازم برای اجرای آن‌ها را داشته باشید.

پیشنهاد تمرین:

۲ تا ۳ جلسه در هفته

۱ | آماده‌سازی و آشنایی با حرکات

در ابتدا با حرکات و ترکیب‌های ارائه‌شده در دوره آشنا شوید.

پادما مایور آسانا و لوتوس – ۵ سیکل



پادما مایور آسانا ترکیبی – ۲ سیکل

هر تمرین را با تمرکز بر تکنیک، کنترل و نحوه ورود و خروج

از حرکت انجام دهید.

در این مرحله هدف، تسلط بر ساختار حرکت است، نه

افزایش تعداد تکرار یا زمان نگه‌داشتن.

۲ | تمرین حرکات پیشرفته

پس از آشنایی با تمرین‌های ابتدایی دوره، حرکات پیشرفته‌تر را به‌تدریج وارد تمرین کنید.

سارونگ آسانا



سیکل ترکیبی صخره



سیکل ترکیبی هشت‌پیچ

تمرین‌ها را متناسب با توانایی خود انتخاب کنید و کیفیت اجرای حرکت را بر سرعت یا تعداد تکرار مقدم بدانید.

۳ | آکرویوگا

پس از آشنایی با تمرین‌های فردی، تمرین‌های آکرویوگا دو نفره را دنبال کنید.

آکرویوگا دو نفره — سیکل ۱



آکرویوگا دو نفره — سیکل ۲



آکرویوگا دو نفره — سیکل ۳

تمرین‌های آکرویوگا را با همراهی فردی که توانایی و آمادگی مناسب دارد انجام

دهید و هماهنگی، ارتباط و کنترل حرکت را در اولویت قرار دهید.

۴ | تکرار و پیشرفت

برای حرکات پیشرفته، تکرار صحیح و منظم مهم‌تر از افزایش سریع دشواری است.

هر حرکت را تا زمانی تمرین کنید که اجرای آن برای شما کنترل‌شده و

پایدار باشد، سپس به ترکیب‌ها و حرکات دشوارتر بروید.

ابتدا کنترل و تکنیک؛ سپس دشواری و ترکیب.

۵ | نکات مهم برای تمرین

پیش از حرکات پیشرفته، بدن را متناسب با نوع حرکت آماده کنید.

در حرکات تعادلی و قدرتی، از اجرای حرکت در صورت نداشتن

آمادگی کافی خودداری کنید.

حرکات آکروبیوگا را تنها با همراه مناسب و در محیط امن انجام دهید.

در صورت درد یا احساس ناپایداری، تمرین را متوقف کنید و به

سطح مناسبتری برگردید.

ادامه مسیر

پس از تسلط بر تمرین‌های دوره، می‌توانید حرکات را به صورت انتخابی در تمرین خود استفاده کنید و به تدریج ترکیب‌های پیشرفته‌تر را تمرین کنید.

در حرکات پیشرفته، کیفیت اجرا مهم‌تر از دشواری حرکت است.