

ШАРОМ ПРОКАТИ

ГИБРИД ХАТХА-ЙОГИ, МАССАЖА И ОБЫЧНОЙ ГИМНАСТИКИ – ВСЕ ЭТО НОВАЯ ФИТНЕС-ПРОГРАММА YAMUNA BODY ROLLING. ЧЕГО ЖДАТЬ ОТ РЕГУЛЯРНЫХ ТРЕНИРОВОК? ИДЕАЛЬНОЙ ОСАНКИ, КРАСИВОГО ТЕЛА, ПРИЛИВА ЭНЕРГИИ И ЭФФЕКТА ANTI-AGE!



1 УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ МЫШЦ СПИНЫ И ЖИВОТА СЕРЕБРИСТЫЙ МЯЧ

Сядьте на мяч (он должен оказаться чуть выше копчика), ноги согните в коленях, руками упритесь в пол. Начните перекачивать его вверх по крестцу – медленно, от позвонка к позвонку – до шейного отдела. На вдохе раскрывайте грудную клетку, на выдохе подтягивайте живот и сильнее надавливайте на мяч. В конечной точке сделайте 3–5 циклов вдохов-выдохов.

*мнение
эксперта*



ЮЛИЯ САФРОНЕНКО,
тренер по пилатесу и Yamuna Body Rolling фитнес-клуба X-Fit Монарх:

«Создательница методики Yamuna Body Rolling – известная американская целительница и преподаватель йоги Ямуна Зейк. Она посвятила свою жизнь исследованию того, как функционирует наше тело. Ее авторская программа – итог многолетних наблюдений.

Занятия по Yamuna Body Rolling проводятся с использованием специальных мячей диаметром от 10 до 22 см. Каждый мяч в соответствии с его размером и плотностью подходит для определенной части тела и дает возможность безопасно и эффективно на нее воздействовать. Неправильное применение мячей может нанести вред организму. Вот почему тренироваться нужно строго персонально или в малых группах.

Под руководством тренера один или два мяча перемещаются вдоль меридианов нашего тела, воздействуя на все акупунктурные точки и улучшая работу каждого органа. Мышцы растягиваются и расслабляются, становятся эластичными плюс усиливается метаболизм, появляется бодрость в теле. После занятия словно летишь на крыльях...»

2 УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ МЫШЦ ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ ГОЛЕНИ ДВА ЧЕРНЫХ МЯЧА

Сядьте на колени. Расположите мячи глубоко в суставах коленей и медленно опуститесь на пятки. Плавно начните перекачивать мячи вниз к пяткам, останавливаясь в двух-трех точках и делая 3–5 циклов вдохов-выдохов в каждой.



3а



3б



3в



3 УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ МЫШЦ ГРУДИ ЖЕМЧУЖНЫЙ МЯЧ

Лягте животом на коврик. Расположите мяч в центре грудины. На вдохе раскрывайте грудную клетку, на выдохе расслабляйтесь, словно погружаясь в мяч. Начните медленно перекатывать мяч вверх до соединения с ключицами. В верхней точке задержитесь и сделайте 3–5 циклов вдохов-выдохов. Вытяните правую руку в сторону и перекатите мяч по ключице вправо от грудной клетки. Голову поверните влево. Медленно передвигайте мяч по нижнему краю ключицы. В финале перекатите мяч на плечо и развернитесь всем телом влево.

4а



4б



4в



4 УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ МЫШЦ ЖИВОТА ЗОЛОТОЙ МЯЧ

Лягте животом на коврик. Примите упор на колени и предплечья. Расположите мяч в центре лобковой кости и задержитесь в положении на 30–60 секунд, чтобы простимулировать данную зону. Таз заворачивайте вокруг мяча, ягодицы направляйте вниз, сохраняя поясницу удлиненной. На вдохе надавливайте на мяч животом, на выдохе расслабляйте мышцы. Перекатите мяч на верхнюю часть лобковой кости, приподнитесь и потянитесь всем телом вперед (поза кобры). В конечной точке (в пупке) сделайте 3–5 циклов вдохов-выдохов.