

Воловик Наталія

**ФІТНЕС-ЙОГА
ДЛЯ ЗДОРОВ'Я
ПОПЕРЕКУ**



***Навчально-методичний
посібник***

УКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ МИХАЙЛА ДРАГОМАНОВА

Воловик Наталія

ФІТНЕС-ЙОГА ДЛЯ ЗДОРОВ'Я ПОПЕРЕКУ

Навчально-методичний посібник

Київ 2025

УДК 796.035 (075.8)

В 68

Рецензенти: *Омельчук О.В.* – доцент, кандидат педагогічних наук,
УДУ імені Михайла Драгоманова

Багінська О.В. – професор, доктор педагогічних наук,
НУ «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка

Рекомендовано Вченою радою Українського державного
університету імені Михайла Драгоманова
(протокол № 5 від 28 листопада 2024 р.)

Воловик Наталія

Фітнес-йога для здоров'я попереку: навч.-метод. посіб. для студентів
закладів вищ. освіти. Київ: Вид-во УДУ ім. Михайла Драгоманова, 2025.
69 с.

У навчально-методичному посібнику розглянуто позитивні впливи
занять фітнес-йогою, ефективність її застосування для здоров'я попереку,
розглянуто будову та функції нижньої частини спини, особливості
виконання вправ для поліпшення стану попереку та методичні рекомендації
щодо їх застосування. Запропоновано комплекси фізичних вправ з фітнес-
йоги для здоров'я попереку.

Навчально-методичний посібник призначений для студентів закладів
вищої освіти, а також для всіх, хто цікавиться фітнес-йогою і хоче зміцнити
здоров'я та поліпшити якість свого життя.

© Воловик Н.І., 2025

© Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2025

Зміст

ВСТУП	4
 Розділ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ЗАНЯТЬ З ФІТНЕС-ЙОГИ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я ПОПЕРЕКУ	 6
1.1. Позитивний вплив занять фітнес-йогою	6
1.2. Будова та функції нижньої частини спини	7
1.3. Вплив занять фітнес-йогою на здоров'я попереку	13
1.4. Особливості виконання поз у фітнес-йозі для здорового попереку ...	16
1.5. Рекомендації щодо практики фітнес-йоги для здорового попереку ...	23
<i>Контрольні завдання</i>	<i>25</i>
<i>Рекомендовані інформаційні джерела</i>	<i>26</i>
 Розділ 2. КОМПЛЕКСИ ВПРАВ ФІТНЕС-ЙОГИ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я ПОПЕРЕКУ	 28
2.1. Комплекс вправ для здоров'я попереку № 1	28
2.2. Комплекс вправ для здоров'я попереку № 2	32
2.3. Комплекс вправ для здоров'я попереку № 3	37
2.4. Комплекс вправ для здоров'я попереку № 4	42
2.5. Комплекс вправ для здоров'я попереку № 5	46
2.6. Комплекс вправ для здоров'я попереку № 6	53
2.7. Комплекс вправ для здоров'я попереку № 7	56
<i>Контрольні завдання</i>	<i>60</i>
<i>Рекомендовані інформаційні джерела</i>	<i>61</i>
 СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	 62

ВСТУП

Фізичне виховання здобувачів вищої освіти є складовою частиною загальної системи освіти. Воно має забезпечувати цілеспрямовану рухову активність молоді, сприяти поліпшенню фізичної підготовленості, зміцнювати їх здоров'я та забезпечувати профілактику захворювань. Заклади вищої освіти є ідеальним місцем для сприяння формуванню навичок здорового та активного способу життя молодого покоління. Для забезпечення цього необхідно максимально залучати здобувачів вищої освіти до фізкультурно-оздоровчих занять, які засновані на найбільш популярних видах рухової активності з використанням сучасних фітнес-технологій. Застосування програм з оздоровчого фітнесу, зокрема фітнес-йоги, є ключовим елементом багатогранного суспільного підходу, необхідного для вирішення проблеми малорухомого способу життя та пов'язаних з ним захворювань.

Біль у попереку є одним з найпоширеніших станів опорно-рухового апарату у всьому світі. Біль у попереку є основною причиною обмеження активності, призводить до значних втрат продуктивності на роботі та призводить до великих медичних витрат щорічно. Поширеність цієї проблеми у всьому світі становить від 30 до 80% серед загального населення планети. Цей стан може спричинити фізичні захворювання та призвести до тривоги та депресії, таким чином погіршуючи якість життя людини.

Фітнес-йога – природній та ефективний спосіб поліпшити здоров'я спини. Вона є одним з найефективніших засобів для полегшення болю в попереку або вправи з фітнес-йоги можна використовувати, щоб запобігати цій проблемі. Фітнес-йога може покращити фізичні функції та бути ефективною для використання при хронічному болю в поперековому відділі хребта. Зосередження фітнес-йоги на балансуванні та стійкості заохочує тіло розвивати захист від причин болю в спині, які включають слабкі м'язи живота та таза, відсутність гнучкості в стегнах. Коли ці м'язи зміцнюються, це сприяє поліпшенню постави, що зменшує навантаження на спину, а отже,

зменшує біль, тобто сприяє більш здоровому попереку. Фітнес-йога – це комплексна практика, що включає активні та відновлювальні вправи, дихальну роботу, релаксацію та медитацію, в якій щороку беруть участь мільйони людей. Фітнес-йога – це також свідомий процес, який допомагає зосередитися і заспокоїтися, бути сконцентрованим та збалансованим. Регулярні заняття фітнес-йогою поліпшують гнучкість, силу, рівновагу та серцево-судинне здоров'я, функцію дихальної системи та поліпшують ментальне фокусування. Доведено, що заняття фітнес-йогою знижують рівень стресу та сприяють здоровому способу життя, одночасно зміцнюють імунну систему, покращують самопочуття та сприяють загальному полегшенню захворювань.

Широке впровадження фітнес-йоги в закладах вищої освіти може мати значні позитивні наслідки не лише для здоров'я здобувачів, але й для суспільства в цілому.

Розділ 1.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ЗАНЯТЬ З ФІТНЕС-ЙОГИ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я ПОПЕРЕКУ

1.1. Позитивний вплив занять фітнес-йогою.

Здорове тіло досягається завдяки регулярним фізичним вправам, які розвивають силу, витривалість, гнучкість, рівновагу, глибоке дихання, що призводить до здорового розуму та міцної імунної системи.

Фітнес-йога – це більше ніж просто тренування – це насправді поєднання наступних компонентів: асани, відомі як фізичні вправи або пози, пранаями, відомі як техніки дихання, релаксаційних практик та дж'яни, відому як медитація, які в комплексі допомагають сприяти зростанню особистості, що включає розумові, фізичні, духовні та емоційні аспекти.

Фітнес-йога – це також процес усвідомлення, що сприяє зосередженню і заспокоєнню, навичкам сконцентрованості та збалансованості. Виконання вправ з фітнес-йоги підтримують м'язову активність із внутрішнім фокусом, створюючи тимчасовий психічний стан самоспоглядання.

Регулярні заняття фітнес-йогою поліпшують гнучкість, силу, рівновагу та серцево-судинне здоров'я, функцію дихальної системи та поліпшують ментальне фокусування. Доведено, що заняття фітнес-йогою знижують рівень стресу та сприяють здоровому способу життя, одночасно зміцнюючи імунну систему, покращують самопочуття та сприяють загальному полегшенню захворювань. Численні дослідження показали, що фітнес-йога корисна для покращення лікування багатьох захворювань: онкологічних, серцево-судинних, психічних (стрес, тривога, депресія, ПТРС), захворювання органів дихання (астма, COVID-19), діабет 2 типу, надмірної маси тіла та ожиріння, хронічного болю в попереку тощо. Фітнес-

йога стає більш популярною як терапевтичний підхід для покращення самопочуття та контролю стану здоров'я у світі.

Вона також показала багатообіцяючу дію на покращення фізичних здібностей дітей та їх психічне здоров'я. Деякі досліджені переваги практики фітнес-йоги включають вищий рівень енергії, кращу координацію рухів, м'язовий тонус, гнучкість, правильну поставу та поліпшення рівня кардіо-васкулярного фітнесу дітей та молоді. Застосування фітнес-йоги в закладах освіти показали, що вона сприяє покращенню психічного стану молоді, їх здоров'я, успішності та позитивної поведінки. Вона також може дозволити дітям та молодим людям позитивно спрямувати енергію, допомагаючи заспокоїти розум і тіло, особливо в періоди тривоги. Фітнес-йога може покращити самопочуття, підвищити самооцінку.

Численні дослідження показали, що фітнес-йога запускає нейрогормональні механізми, які приносять користь здоров'ю. Заняття з фітнес-йоги мають негайний пригнічуваний ефект на реакцію обох осей гіпоталамо-гіпофізарно-надниркової системи на стрес, що зменшує відчуття тривоги та підвищує почуття емоційного, соціального та духовного благополуччя. Таким чином, зменшується стрес, покращується робота вегетативної нервової системи і вищого нервового центру. Також короткі релаксаційні тренування на основі фітнес-йоги нормалізують функцію вегетативної нервової системи шляхом відхилення як симпатичного, так і парасимпатичного індексів у бік більш «нормальної» середньої області контрольних значень. Завдяки цим численным перевагам фітнес-йога останнім часом набуває популярності серед усіх вікових груп. Тому фітнес-йога може бути важливою для кожного в повсякденному житті для поліпшення фізичного та ментального здоров'я.

1.2. Будова та функції нижньої частини спини.

Нижня частина спини – це частина хребта, яка складається з поперекового відділу хребта, крижів і куприка.

Хребетний стоп або хребет складається з 33 кісток (24 рухомих кісток), які називаються хребцями. Хребці розташовані один на одному. Хребці невеликі та округлі спереду, це зона, яка називається тілом хребця. Задня частина хребця складніша, з виступами та западинами, кожна з яких має ціль, невід’ємну від хребта. Кістка тягнеться від задньої частини хребця, утворюючи канали для нервів, суглоби для стабільності та місця прикріплення для м’язів.

На задній частині знаходиться кісткове кільце, від якого відходять виступи і утворюються дуги і канали. Кожна з цих структур має одне або кілька призначень:

- ✓ *для стабілізації хребта у вигляді стовпа (колони);*
- ✓ *забезпечити місце для прикріплення сполучної тканини і м’язів спини;*
- ✓ *для забезпечення тунелю для проходження спинного мозку;*
- ✓ *забезпечити простір, де нерви виходять із спинного мозку та розгалужуються до всіх частин тіла.*

Над і під кожним хребцем знаходиться міжхребцевий диск. Міжхребцевий диск – це невеличка прокладка або подушка, яка знаходиться між парами хребців, тобто – це амортизуюча речовина, яка розташована між сусідніми кістками.

Конструкція хребта дозволяє йому рухатися в багатьох напрямках: вперед, назад, убік. Щоб створити ці рухи, потужні сили діють і впливають на нього. Міжхребцевий диск забезпечує амортизацію під час руху, захищаючи хребці та спинний мозок від ушкоджень та/або травм. Цей механізм забезпечується наступним чином. У міжхребцевому диску фіброзне кільце містить і захищає більш м’яку речовину в середині, яка називається пульпозним ядром. Пульпозне ядро є частиною диска, це м’яка речовина, створена з амортизаційної гелеподібної речовини, розташована в центрі диска, яка оточена міцним покривом, що складається з трьох концентричних шарів фіброзної тканини і називається фіброзним кільцем.

Міцні зовнішні волокна фіброзного кільця упаковують пульпозне ядро та надійно утримують його всередині. Пульпозне ядро відповідає за поступливість і віддачу під час руху хребта. Таким чином, диск виконує роль амортизатора.

Рухи хребта підтримуються міжхребцевим диском, який під час здійснення людиною певних дій також рухається. І саме пульпозне ядро дозволяє диску бути таким рухливим. Коли людина згинається, скручується, вигинається або нахиляється, пульпозне ядро повертається, що дозволяє йому виконувати ці дії.

Багато разів на день повторювані рухи хребта, такі як скручування, нахили, вигини, округлення тощо, сприяють таким діям, як зміна позиції, коли людина сидить, займається фітнесом або спортом, коли виймає продукти з сумки та кладе в холодильник та багато інших. Наприклад, нахил вперед, щоб підняти щось з підлоги або виконання певних асан фітнес-йоги. Ця дія може включати рух, який називається згинанням хребта вперед, який в основному є округлення хребта. Наприклад, коли людина вигинає спину назад, диск трохи мігрує вперед, коли вона обертається, диск крутиться теж. Коли людина нахиляється вперед таким чином, кістки хребта зближуються спереду, що штовхає рухоме пульпозне ядро назад.

При постійному або надмірному згинанні хребта диск може бути відсунутий занадто далеко назад. Якщо волокна фіброзного кільця слабкі або розірвані, пульпозне ядро може вийти між ними. Як правило пульпозне ядро виходить у комбінованому напрямку збоку та назад, що приблизно відповідає розташуванню дуже чутливого нервового корінця, з яким воно може контактувати. Коли це трапляється, він може контактувати з корінцем спинномозкового нерва, що знаходиться поблизу, викликаючи біль та інші симптоми. Ця травма називається грижею диска.

Двома найпоширенішими причинами грижі диска є дегенеративне зношування та травма диска. Дегенерація диска відбувається з віком, послаблюються волокна кільця, що дозволяє пульпозному ядру або

розтягуватися, або випинатися. Дегенерація диска також може статися при травмах нижньої частини спини. У молодих людей пульпозне ядро складається переважно з води, таким чином, для цієї вікової групи грижі внаслідок травми більш ймовірні, ніж у літніх людей. Коли людина старіє, диск, особливо пульпозне ядро, висихає. Це зневоднення призводить до значної втрати висоти диска. В 60 або 70 років, диски можуть повністю складатися з волокон. У цьому випадку, здебільшого, втрачається амортизаційна функція диска.

Хребет має два види вигину: лордоз і кіфоз, які йдуть у протилежних напрямках. Вигин хребта вперед називається лордоз. Вигин хребта назад – кіфоз. Поперековий відділ має вигин вперед, так само як шийний відділ, тобто лордоз. Крижовий відділ має вигин назад, як і грудний відділ, тобто кіфоз. Таким чином людський хребет має чотири вигини:

- ✓ *шийний вигин;*
- ✓ *грудний вигин;*
- ✓ *поперековий вигин;*
- ✓ *крижово-куприковий вигин.*

Ці вигини допомагають підтримувати людині рівновагу, пом'якшують навантаження на хребет під час руху.

Поперековий відділ хребта – це частина спини, яка складається з п'яти кісток, які називаються хребцями. Ці кістки допомагають забезпечити рухливість і стабільність спини та хребта і є точкою кріплення для багатьох м'язів і зв'язок. Проблеми з поперековим відділом хребта можуть викликати біль і обмеження рухів у спині або стегнах.

У нормальному, здоровому хребті п'ять поперекових хребців розташовані один на одному в центрі. Хоча всі хребці мають приблизно однакову форму, поперекові кістки є найбільшими. Це пояснюється тим, що вони несуть більше навантаження, що передається від верхівки голови до нижнього відділу хребта.

Ще одна причина, чому поперекові кістки більші за шийні та грудні хребці, полягає в тому, що вони повинні бути великими та міцними, щоб підтримувати м'язи та кістки під час руху. Поперековий відділ хребта є фізичним центром тіла. Ця зона є центром багатьох основних видів діяльності, включно з рівновагою та загальними локомоціями (ходьба та біг тощо). Вимоги до поперекового відділу великі. Поперекові хребці та диски сприймають навантаження, що йде вниз по хребту, таким чином витримуючи масу тіла.

Однією з функцій поперекового відділу хребта є захист нервових корінців. Ці нерви походять від спинного мозку до сідниць і ніг. Поперекові кістки створюють канал, у якому захищені нерви. Поперековий відділ хребта також служить місцем прикріплення м'язів. Найширший м'яз спини, клубово-поперковий м'яз і параспінальні м'язи або м'язи, що випрямляють хребет, прикріплюються в різних точках поперекових кісток, допомагаючи рухати їх. Поперековий відділ хребта також допомагає рухати тіло. Рухи поперекового відділу хребта включають:

- ✓ згинання;
- ✓ розгинання назад;
- ✓ обертання;
- ✓ латеральні згинання.

Ці рухи виконуються м'язами, прикріпленими до попереку, і можуть змінюватися залежно від рівня розвитку сили та гнучкості.

Поперековий відділ хребта спирається на крижовий відділ. Місце, де вони зустрічаються, називається попереково-крижовим суглобом або L_5-S_1 . L_5-S_1 складається з останнього поперекового хребця L_5 , і трикутної форми кістки під нею, відомої як крижі. Крижова кістка складається з п'яти зрощених кісток, з яких S_1 є верхньою. Крижі – це трикутна кістка, яка вклинена між задньою частиною двох стегнових кісток. Це дозволяє стабілізувати хребетний стовп і зменшує навантаження на хребет, розподіляючи масу тіла по всьому тазу і вниз до нижніх кінцівок. Весь

хребет розташований на верхній частині крижової кістки. Верхівка крижової кістки називається крижовою основою, і вона не горизонтальна, а нахилена під кутом. Ступінь нахилу основи крижового відділу залежить від людини і може варіюватися від крутого до плаского.

Будучи основою для підтримки хребта, цей крижовий кут визначає, принаймні частково, ступінь вигину в поперековому, грудному і шийному відділах. Починаючи від основи у верхній частині крижів і піднімаючись по хребту, один кут впливає на інший. Напрямки цих вигинів чергуються один за одним. Це допомагає забезпечити як підтримку, так і рівновагу людському тілу в багатьох різних положеннях. Звичайні рухи, такі як сидіння, стояння, ходьба, згинання, скручування та підйом стабілізуються та полегшуються завдяки змінним напрямкам вигинів хребта.

Ділянки, де змінюється напрямок вигину хребта, називаються рівнями з'єднання. Ризик травми може бути вищим на рівнях з'єднання, оскільки маса тіла людини змінює напрямок, коли змінюються напрямки кривих. З'єднання L_5-S_1 розташоване між поперековим вигином і крижовим вигином. З'єднання L_5-S_1 особливо вразливе до зміщення, зносу і травм. Це пояснюється тим, що в більшості людей верхня частина крижів розташована під кутом. Старіння та травми можуть ще більше збільшити вразливість з'єднання L_5-S_1 . Попереково-крижовий суглоб допомагає людині обертатися, згинатися та стояти вертикально.

Попереково-крижовий суглоб описує ступінь нахилу між поперековим і крижовим відділами хребта. Це може вплинути на біль у спині та на ризик вислизання диска в нижній частині спини.

Поперековий відділ витримує високий стрес та важкі навантаження, коли людина ходить, бігає, піднімає, носить чи робить що завгодно, тому не дивно, що біль у попереку настільки поширений. Є кілька проблем, які можуть викликати біль у попереку. Випинання диска виникає, коли амортизація між хребцями стискається і не може виконувати свою роботу належним чином. Грижа диска може спричинити защемлення нервів. Але

часто біль у попереку є симптомом розтягнення або розриву, який стався в результаті ослаблення м'язів.

Окрім більш поширених медичних причин, таких як випинання міжхребцевого диска або остеоартрит, основною причиною болю в попереку є тривале сидіння або стояння. Чим більше сидить людина, тим менше вона використовує свої стабілізаційні м'язи, через що вони слабшають і їм важко виконувати свою роботу, коли вони потрібні. Коли м'язи слабкі, біль у попереку може виникати навіть від найпростіших дій, у тому числі від підняття речей, перенесення чогось або під час обертання.

1.3. Вплив занять фітнес-йогою на здоров'я попереку.

Дивовижна сила та гнучкість поперекового відділу хребта також роблять його сприйнятливим до багатьох проблем. А через багато нервів, які проходять по всьому хребту та решті тіла, проблеми з нижньою частиною спини можуть призвести до болю в ногах, проблем зі стегнами тощо.

Біль у попереку є одним з найпоширеніших станів опорно-рухового апарату як серед розвинених країн, так і в країнах, що розвиваються. У широкому сенсі визначається як біль або дискомфорт у поперековому відділі хребта. Біль у попереку є основною причиною обмеження активності, призводить до значних втрат продуктивності на роботі та несе мільярди доларів медичних витрат щорічно. Поширеність цієї проблеми у всьому світі становить від 30 до 80% серед загального населення і збільшується з віком. Крім того, більш висока поширеність болю в попереку була пов'язана з нижчим соціально-економічним статусом і нижчим рівнем освіти. Наразі біль у попереку є шостим найбільшим тягарем у списку з 291 стану та є причиною більшої кількості років, прожитих з інвалідністю у всьому світі, ніж будь-яке інше захворювання. Вражаючи майже будь-кого, будь-якої статі, раси чи соціально-економічного походження. Ця проблема має суттєвий вплив на загальний і фінансовий добробут людини та

суспільства, і цей тягар буде більшим в країнах з низьким і середнім рівнем доходу.

Біль у попереку охоплює різний спектр типів болю, які часто накладаються. Елементи, що утворюють поперековий відділ хребта (м'які тканини, хребці, дуговідросткові та крижово-клубові суглоби, міжхребцеві диски та нервово-судинні структури), схильні до різних стресових факторів, і кожен із них, окремо чи в комбінації, може викликати появу цього болю. Етіологія болю в нижній частині спини є складною і не повністю вивченою. Біль у попереку є динамічною взаємодією між соціальними, психологічними та біологічними факторами, які можуть спричинити травму, так і стати її результатом.

Хронічний біль у поперековому відділі хребта – це біль у попереку, що триває більше трьох місяців. Цей стан може спричинити фізичні захворювання та призвести до тривоги та депресії, таким чином погіршуючи якість життя людини. Хронічний біль у поперековому відділі хребта став серйозною проблемою громадського здоров'я. Викликана непрацездатність, інвалідність і витрати на лікування накладають значний фінансовий тягар на людей і суспільство.

Фізичні вправи настійно рекомендуються як немедикаментозне втручання, оскільки вони можуть ефективно полегшити біль та запобігти його виникненню.

Фітнес-йога – природній та ефективний спосіб поліпшити здоров'я спини. Ця практика привернула широку увагу як характерна медитативна рухова терапія, яка об'єднує розум і тіло. Фітнес-йога – це м'яка, щадна практика, яка ідеально підходить для підтримки сили та гнучкості спини. Вона є одним з найефективніших засобів для полегшення болю в попереку або вправи з фітнес-йоги можна використовувати, щоб запобігати цій проблемі.

Численні дослідження показали силу стародавньої практики, яка наголошує на розтягуванні, силі, балансуванні та гнучкості, щоб полегшити

біль у нижній частини спини та покращити її функцію. Хоча фітнес-йогу не варто застосовувати, якщо є сильний гострий біль, тим у кого періодично або хронічно є неприємні відчуття в нижній частини спини, можна отримати значну користь від певних поз фітнес-йоги, які можуть допомогти подовжити хребет, розтягнути та зміцнити м'язи та повернути спині правильне положення та поставу.

Фітнес-йога може покращити фізичні функції та бути ефективною для використання при хронічному болю в поперековому відділі хребта. Зосередження фітнес-йоги на балансуванні та стійкості заохочує тіло розвивати захист від причин болю в спині, які включають слабкі м'язи живота та таза, відсутність гнучкості в стегнах. Коли ці м'язи зміцнюються, це сприяє поліпшенню постави, що зменшує навантаження на спину, а отже, зменшує біль, тобто сприяє більш здоровому попереку.

Пози фітнес-йоги вчать розтягувати та зміцнювати м'язи, що допомагає зменшити м'язову напругу, розвинути гнучкість і силу, а також покращити рівновагу та міцність кісток. При болях у попереку фітнес-йога може бути особливо корисною для м'язів, які підтримують спину та хребет, такі як параспинальні м'язи, які допомагають згинати хребет, багатороздільні м'язи, які стабілізують хребці, і поперечний м'яз живота, який також допомагає стабілізувати хребет. Заняття фітнес-йогою сприяють розтягуванню, гнучкості та балансу тканин тіла спинного хребця.

Переваги фітнес-йоги виходять за межі тільки впливу на м'язи. Повільні рухи та безперервне зосередження на правильному диханні можуть покращити емоційний аспект болю в спині, допомагаючи зменшити стрес і полегшити тривогу. Регулярні заняття фітнес-йогою також сприяють тому, що люди легше сприймають та відчувають біль, тобто вона може захищати не тільки фізично, а й також неврологічно. Практика фітнес-йоги сприяє зниженню сприйняття болю через когнітивне роз'єднання, що призводить до зниження афективного аспекту чутливості до болю та збільшення інтероцепції. Толерантність до болю підвищується, а тривога,

пов'язана з болем, зменшується завдяки зниженню надмірному збудженню осі гіпоталамо-гіпофізарно-надниркової системи і зменшенню вироблення гормонів стресу.

За допомогою обережних і безпечних рухів можна пом'якшити страх руху, який виникає через біль. Фітнес-йога покращує позитивне усвідомлення тіла через інтероцепцію, так і через пропріоцептивну інтеграцію, зменшуючи очікування болю та тим самим знижуючи чутливість до нього. М'який, керований рух також покращує чутливість нервової системи, яка може виникнути через біль. Тобто фітнес-йога є ефективною та безпечною немедикаментозною стратегією пов'язаною з хронічним болем у поперековому відділі хребта, а також для профілактики виникнення цієї проблеми.

1.4. Особливості виконання поз у фітнес-йозі для здорового попереку.

За своєю суттю фітнес-йога є видом фізичного руху, і, як з будь-яким іншим типом вправ, можуть виникнути травми, особливо зі спиною. Основні проблеми можуть виникати, якщо не дотримуватися належної техніки та швидкості виконання, коли швидко «падати» в позу, а не «подовжувати» її поступово. Правильна техніка виконання особливо важлива для людей, у яких є больові відчуття в спині. Якщо її не дотримуватися, то підвищується ймовірність отримання травми.

Під час практики асан у фітнес-йозі потрібно використовувати свої м'язи, щоб спочатку створити міцну основу для руху, а потім дотримуватися правильної техніки виконання, яка повільно подовжує та розтягує тіло. Наприклад, під час виконання вправ на скручування хребта сидячи, яке може бути досить корисним при болях в попереку, суть вправи полягає не в тому, щоб обертатися якомога швидше і далі. Замість цього потрібно активувати м'язи кора і відчутти, ніби хребет подовжується. Потім повільно

повертатися, доки не відчувається опір та затриматись у позі настільки, наскільки зручно.

Існує широко поширене непорозуміння щодо ролі розтягування при больових відчуттях у спині, оскільки певні види розтягування можуть погіршити деякі проблеми зі спиною. Нахили вперед у сидячому положенні є однією з найвідоміших вправ для розтягнення м'язів задньої поверхні стегна і тому вони включені в програму фітнес-йоги. Проте практика фітнес-йоги з надто сильним акцентом на агресивних нахилах вперед може бути ризикованою, особливо якщо в людини м'язи задньої поверхні стегна недостатньо гнучкі та сплющений вигин у нижній частині спини (таз нахилений назад). Однак добре складена програма з фітнес-йоги може бути ідеальним способом навчитися розтягуватися, не створюючи та не посилюючи біль у спині, а також шансом потренуватися приймати правильне положення та створити правильні моделі рухів, які допомагають захистити спину від травм. Щоб зрозуміти, як розтягування може покращити або посилити проблеми з диском, необхідно розуміти, як диск працює та як він пошкоджується. Як було зазначено раніше, міжхребцеві диски функціонують як амортизатори, захищаючи спинний мозок від струсів, коли людина ходить, бігає та стрибає тощо.

Здоровий поперековий відділ хребта має легкий вигин вперед, і в цьому положенні маса рівномірно розподіляється по кожному диску. Під час нахилу вперед та торкання пальців ніг нижня частина спини згинається, втрачаючи свій нормальний вигин, і більша маса покладається на передню частину дисків. Гелеподібні центри відсуваються назад, у тепер розтягнуті опорні зв'язки. Хоча це може статися під час нахилу вперед, навіть якщо людина має тенденцію до надмірного поперекового вигину (нахил таза вперед), це особливо проблематично, якщо хребет втратив нормальний вигин і став сплющеним.

Під час регулярних нахилів вперед або якщо прикладається велика сила, як під час підняття важких предметів, зв'язки слабшають і можуть

«випиратися», як бульбашка в стінці шини. Або зв'язки можуть розірватися, дозволяючи гелеподібному внутрішньому диску витекти, що призведе до грижі міжхребцевого диска. Опуклість або грижа міжхребцевого диска може спричинити біль у попереку або, якщо він тисне на сусідній нерв, біль може віддаватись у стегно та ногу.

Хоча підняття важких предметів є загальновідомою причиною травм спини, пошкодження диска так само часто спричинене меншими, але повторюваними рухами вперед, які людина робить під час повсякденної діяльності на навчанні, роботі та вдома. У більшості людей половина маси тіла знаходиться вище талії. Маса верхньої частини тіла чинить більшу силу на диск, коли людина нахиляється далі вперед. Ця величезна сила, що діє на диск, додана до навантаження підтримувальних зв'язок, створює основу для пошкодження. В житті достатньо причин для постійного нахилу вперед: робота по дому, покупки, догляд за дитиною тощо. Навіть сидяча робота і навчання може викликати навантаження на поперек. Наприклад, людина нахиляється та повертається з положення сидячи, щоб підняти важкий предмет із нижньої шухляди столу. Чим більша вага, що піднімається (і маса власного тіла), тим сильніший тиск на диск.

Нахили вперед, особливо в поєднанні з підйомом, також є найпоширенішою причиною «розтягнення» спини. Хоча це набагато менш серйозно, ніж травми міжхребцевих дисків, навантаження спини є причиною більшості больових відчуттів у її нижній частині.

Повторювані нахили вперед також можуть виникнути під час виконання фізичних вправ, включаючи фітнес-йогу. Ці процедури можуть бути особливо ризикованими для людей з недостатньо гнучкими м'язами задньої поверхні стегна, які отримують значну частину розтягнення під час нахилів вперед. М'язи задньої поверхні стегна прикріплюються до сідничних бугрів. Під час нахилу вперед із положення сидячи напружені м'язи задньої поверхні стегна утримують таз від обертання вперед та здійснення нахилу на рівні стегон. Насправді, напружені м'язи задньої

поверхні стегна спонукають таз повертатися назад, у положення, яке називається «нахил таза назад». Якщо в людини таз нахилений назад і вона нахилиється вперед і тягнеться до пальців ніг, усі рухи відбуваються через поперек. Таким чином, виконання серії нахилів вперед сидячи може викликати тривале або повторюване навантаження на диск, викликаючи або спричиняючи опуклості або грижі диска. Може вийти так, що люди, яким найбільше потрібно розтягнути м'язи задньої поверхні стегна, щоб допомогти покращити поставу та моделі рухів, найбільше ризикують отримати травму спини, практикуючи нахили вперед. Занадто напружені м'язи задньої поверхні стегна впливають на поставу та здоров'я нижньої частини спини, постійно тягнучі сідничні кістки, нахилиючи таз назад і вирівнюючи природній вигин поперекового відділу хребта.

Надмірно сильні або напружені м'язи живота також можуть спричинити вирівнювання природнього вигину поперекового відділу хребта, до сплюснення нижньої частини спини. Напружені абдомінальні м'язи підтягують лобкові кістки, знову спричиняючи нахил таза назад, особливо в поєднанні із занадто напруженими м'язами задньої поверхні стегна. Вони також опускають передню частину грудної клітки, спричиняючи нахиленню тулуба вперед. Це положення з нахилом таза назад та нахиленим вперед тулубом створює хронічне навантаження не лише на диски, а й на м'язи нижньої частини спини.

Черевний прес є важливою опорою для нижньої частини спини. Проблеми виникають, однак, коли абдомінальні м'язи зміцнюються за допомогою регулярних вправ, таких як скручування або підняття тулуба, але ігноруються розгиначі спини – довгі м'язи, що йдуть паралельно хребту, які підтримують його та сприяють нормальному вигину в поперековому відділі хребта.

З часом розвивається м'язовий дисбаланс: черевний прес стає міцнішим та підтягнутим, тоді як спина відносно слабшає та стає надмірно розтягнутою. На жаль, у багатьох сучасних вправах наголошується на

кількох типах зміцнення м'язів живота та серії нахилів вперед сидячи, щоб розтягнути м'язи задньої поверхні стегна. Кінцевим результатом років занять цим типом вправ стане округла, опущена постава зі слабким і вразливим попереком.

Стикаючись зі складними позами, учасники програми фітнес-йоги, ймовірно повернуться до знайомих позицій і м'язових моделей. Якщо в людини її звична постава округлена вперед, зі сплющеною нижньою частиною спини, нахиленим тазом назад і напруженими м'язами задньої поверхні стегна, ця людина ризикує отримати травму спини під час нахилів вперед, тому їй потрібно бути особливо обережною, коли вона готується виконувати їх. Метою має бути – розтягнути м'язи задньої поверхні стегна без нахилу таза назад.

Для того, щоб перевірити готовність безпечно виконувати нахили вперед у фітнес-йозі, потрібно лягти на спину, витягнути одну ногу на килимку, а іншу підняти вгору прямо до стелі. Нога має бути вертикально, тобто перпендикулярно підлозі. Якщо людина не може підняти ногу у вертикальне положення, то таз у неї буде нахилений назад під час нахилу вперед сидячи, і цілком можливо, що вона буде напружувати м'язи спини або пошкодить диск, якщо потягнеться до пальців ніг. Цій людині слід уникати нахилів вперед у сидячому положенні, особливо якщо в неї в анамнезі були болі в попереку або травми. Нахилів вперед сидячі слід уникати допоки не виходить витягнути ногу на 90 градусів і більше в положенні лежачи на спині.

Люди з високим рівнем гнучкості під час занять фітнес-йоогою покладаються на зв'язки та кістки, щоб утримувати пози замість того, щоб задіяти свої м'язи кора. Через природну гнучкість такі люди схильні глибше приймати пози, що може створити додаткове навантаження на суглоби та сполучні тканини, включно з ослабленими зв'язками. Надмірна залежність від добре розвинутої гнучкості призводить до недорозвиненості м'язів кора, які інакше допомагали б підтримувати форму пози.

Коли глибші м'язи кора слабкі, нижня частина спини має тенденцію компенсувати це й перевтомлюється – як повсякденному житті, так і на заняттях з фітнес-йоги. Під час практики фітнес-йоги необхідно активувати м'язи кора. Формування сили та стабільності в середньому відділі та в усьому поперековому відділі хребта допоможе створити більш пружну спину, запобігати больовим відчуттям у спині або полегшити наявний біль. Під час утримання поз потрібно покладатися на силу кора, а не просто на гнучкість.

Потрібно зосереджуватись на тому, як правильно прийняти пози згинання назад, а не на досягненні *положення* в цих асанах. Якщо прийняття пози здійснюється за рахунок натиску на руки та ноги, швидше за все, буде надмірне навантаження на поперек, що призведе до болю в спині. Можна використовувати м'язи живота, щоб контролювати вигин і розподіляти силу по всьому хребту замість того, щоб зосереджувати рух у кількох хребцях. Для більшості прогинів спини можна спробувати повернути лобкову кістку вгору та напружити нижні м'язи таза. Потім розширити грудну клітку та плечі. Це сприятиме тому, що вигин спини не буде сильним. Тоді такі вправи принесуть користь, але без стиснення та навантаження на нижню частину хребта. Наприклад, у «Позі собаки, яка дивиться вгору», потрібно підтягнути таз і прогнутися всією спиною, а не тільки в попереку. Щільно притиснути стопи до килимка та активувати м'язи живота. Хребет потрібно тримати у плавній лінії. У позі «Міст», можна пробувати стиснути сідничні м'язи та напружити м'язи живота, щоб їх активувати, а не стискати поперек. Необхідно зберігати помірний вигин хребта в будь-яких асанах на згинання назад.

У різноманітних варіаціях «Пози стільця» потрібно активувати м'язи кора, щоб запобігти вигину нижньої частини спини. У таких позах легко надмірно розігнути спину. Коли людина в такій асані піднімає руки вгору, вона прагне вигнути поперек. Сильні м'язи кора можуть запобігти надмірному прогинанню хребта. Потрібно потягнути лобкову кістку вгору,

щоб уникнути вигину. Для уникнення надмірного тиску на спину, руки можна тримати в Анджалі мудра.

Люди з напруженими м'язами стегна часто ставлять під загрозу спину в «Позі трикутника», згинаючи або вигинаючи її, в намаганні торкнутися пальцями гомілки або килимка. Замість цього краще тримати хребет рівно, паралельно килимку, якщо це можливо і приймати позу лише до тих пір, поки стегна не зігнуться наскільки це можливо. З цього моменту потрібно використовувати м'язи кора, щоб тримати хребет прямим і підтримувати себе в позі. Це може означати, що людина не прийме позу так глибоко, як вона хотіла б або думає, що це потрібно. Коли людина досягне цього положення спини, тоді можна спиратися рукою, де б вона не була: на стегно ноги, на гомілці або на килимку. Потрібно зосередити положення на подовженні через хребет, не на досягненні рукою до килимка. Навіть використання блоку для фітнес-йоги може призвести до надмірно глибокого прийняття пози, якщо людина згинає спину, щоб дістатися до нього. Замість цього краще злегка торкнутися рукою передньої ноги, щоб зберегти хребет рівним.

Подібно до «Пози стільця», різноманітні варіації «Пози випаду» можуть викликати надмірне вигинання нижньої частини спини. Природньо, буде невелике викривлення хребта під час виконання цієї асани, але щоб запобігти його стисненню, потрібно напружити м'язи живота і підтягнути таз. Спрямовування куприка до килимка посилює розтягнення згиначів стегна та зменшує стиснення в попереку. Під час виконання різних варіантів цих поз потрібно тримати м'язи кора задіяними, щоб протидіяти надмірному навантаженню на нижню частину спини.

У фітнес-йозі важливо приймати правильне положення, але робити це безпечно. Наприклад, під час виконання різноманітних скручувань хребта, які вимагають спритності та гнучкості хребта. При правильному виконанні обертання хребта можуть поліпшити стан нижньої частини спини. Скручування можуть активувати м'язи навколо поперекового відділу хребта

та кора, збільшуючи стабільність, а також приплив крові та оксигенацію в цій зоні. Твісти хребта також збільшують гідратацію міжхребцевих дисків, що може допомогти протидіяти змінам, викликаних дегенеративним захворювання диска. Перш ніж виконувати обертання хребта, необхідно спочатку навчитися стабілізувати кор, активуючи м'язи, що оточують поперековий відділ хребта. Другий крок передбачає, що не потрібно обертатися занадто – принаймні до тих пір, поки ця стабілізаційна робота не стане природньою. Виконання цих кроків дозволить повертати хребет від кора, тобто і стабілізувати, і обертати хребет одночасно. Якщо людина вже страждає від болю в попереку, виконання цих кроків є особливо важливим: люди з болем у попереку, як правило, не можуть задіяти м'язи, що оточують поперековий відділ хребта, а також мають слабкі м'язи кора. Якщо людина обертає хребет без попередньої стабілізації, вона ризикує не тільки подразнити диски, але й фасеткові суглоби, що призведе до подальшого болю.

Виконуючи повороти тулуба в «Позі випадку» з руками біля грудей, люди, як правило, згинають верхню частину тіла (горбляться), щоб ліктем дістати за коліно з його зовнішнього боку. Замість цього потрібно тримати хребет довгим під час скручування, навіть якщо, це означає, що людина не зможе це зробити. Необхідно підтягнути таз і повернутися з прямою спиною. Таким чином людина не намагається згорбитися, щоб змусити себе глибше прийняти позу. Те саме стосується подібних поворотів, включно зі скручуваннями в «Позі стільця».

1.5. Рекомендації щодо практики фітнес-йоги для здорового попереку.

Пози фітнес-йоги передбачають багаторазове розтягування всього тіла, що може бути складним для новачків. Через це багато людей, що тільки почали практикувати фітнес-йогу припиняють тренування після кількох днів чи тижнів або отримують травми. Отже, всі початківці повинні

дотримуватися суворих вказівок і запобіжних заходів, щоб отримати повну користь від фітнес-йоги для поліпшення стану нижньої частини спини. Проте слід зазначити, що дотримання вказівок допоможе зменшити, але не виключити можливість отримати травму.

- ✓ Необхідна консультація лікаря про те, чи можна починати програму фітнес-йоги, якщо страждаєте від болю в нижній частині спини.
- ✓ Уникайте фітнес-йоги, якщо є певні проблеми зі спиною, такі як перелом хребта або грижа міжхребцевого диска.
- ✓ Перед заняттями фітнес-йогою важливо розігріти тіло. Недостатня розминка призводить до багатьох травм. Заняття фітнес-йогою без розминки не рекомендується для будь-якої вікової групи або статі.
- ✓ Фітнес-йога вимагає постійного усвідомлення безпеки, щоб отримати максимальну користь від практики. Учасник повинен повністю зосередитися на кожному кроці, включаючи техніку, дихання та положення тіла, ноги або руки, оскільки навіть незначна помилка може створити проблеми або людина не зможе отримати повну користь від фітнес-йоги. Так само учасник повинен пам'ятати кроки для переходу в позу та виходу з неї.
- ✓ Оскільки кожна людина унікальна, практика фітнес-йоги має бути адаптована до неї. Учасник не повинен боятися використовувати подушку, підкладку, стілець, блок або будь-які допоміжні матеріали, які створюють комфорт для тіла людини під час практики асан. Це означає, що практика однієї людини може суттєво відрізнятися від практики інших. Якщо певна поза складна і тіло відчуває біль, не потрібно виконувати її силою, краще її модифікувати або пропустити. Потрібно

використовувати додаткове обладнання для фітнес-йоги (блоки, стрічки тощо), коли це необхідно.

- ✓ Практика асан не повинні посилювати існуючий біль. Оскільки визначення відчуття болі є суб'єктивним, найкраще зосередитися на «червоних прапорцях». Якщо відчуваєте різкість, стрільбу, оніміння або поколювання кінцівок, які можуть спричинити пошкодження нервів або вказувати на проблему, яку необхідно вирішити. Все, що викликає невдоволення під час виконання асан. Якщо відчуваєте інтенсивність глибоко всередині суглоба, яка може спричинити пошкодження хряща, сухожилля або зв'язок. Всі ці ознаки є «червоними прапорцями», які свідчать про те, що потрібно припинити виконання пози та/або модифікувати її. Замість цього виконуйте пози під час яких можете посміхнатися, навіть якщо складно. Звертайте увагу на відчуття в найтовстішій частині м'яза, яке є найбезпечнішим місцем під час розтягування.
- ✓ Припиняйте виконувати позу, якщо відчуваєте біль або дискомфорт. Уникайте незручних рухів.
- ✓ Не поспішайте приймати кожен позу. Адаптуйте свою практику до того, що відчуває тіло в кожен мить, і будьте лагідні з собою, щоб не посилити біль у спині.
- ✓ Необхідно уникати скручування і розтягування одночасно. Це може здавлювати міжхребцеві диски.
- ✓ Необхідно пам'ятати, що згинання, повороти та розтяжки, що застосовують у фітнес-йозі часто потрібні нижній частині спини, щоб стати здоровішою.

Контрольні завдання

1. Виділіть основні переваги фітнес-йоги для здоров'я людини.

2. Поясніть чи ефективно застосовувати фітнес-йогу при проблемах у попереку.
3. Яким чином заняття фітнес-йогою можуть вплинути на стан поперекового відділу хребта?
4. Узагальніть особливості будови та функцій нижньої частини спини.
5. Опишіть будову та функції міжхребцевого диска.
6. Поясніть особливості виконання поз у фітнес-йозі для захисту нижньої частини спини.
7. Яких рекомендацій потрібно дотримуватися під занять фітнес-йогою, щоб отримати позитивні впливи від неї?

Рекомендовані інформаційні джерела

Воловик Наталія. Основи фітнес-йоги: навч. посіб. для студентів закладів вищ. освіти. Київ: Вид-во УДУ ім. Михайла Драгоманова, 2024. 163 с.

Воловик Н.І. Оздоровчий фітнес: навч. посіб. для студентів. вищ. навч. закладів. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2022. 297 с.

Воловик Наталія. Пілатес: навч. посіб. для студентів закладів вищ. освіти. Київ: Вид-во УДУ ім. Михайла Драгоманова, 2023. 183 с.

Arya, S., Yadav, R. K., Venkataraman, S., Deepak, K. K., & Bhatia, R. (2022). Objective evidence for chronic back pain relief by Medical Yoga therapy. *Frontiers in pain research (Lausanne, Switzerland)*, 3, 1060685.

Chopra, D., Stern, E., Bushell, W. C., & Castle, R. D. (2023). Yoga and pain: A mind-body complex system. *Frontiers in pain research (Lausanne, Switzerland)*, 4, 1075866. <https://doi.org/10.3389/fpain.2023.1075866>

Hagen, I., Skjelstad, S., & Nayar, U. S. (2023). Promoting mental health and wellbeing in schools: the impact of yoga on young people's relaxation and stress levels. *Frontiers in psychology*, 14, 1083028. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1083028>

Kaminoff, Leslie, Matthews Amy. Yoga anatomy. 3rd edition. Champaign, IL: Human Kinetics, 2022. 344 p.

Khunti, K., Boniface, S., Norris, E., De Oliveira, C. M., & Nicola Shelton

(2023). The effects of yoga on mental health in school-aged children: A Systematic Review and Narrative Synthesis of Randomised Control Trials. *Clinical child psychology and psychiatry*, 28(3), 1217–1238. <https://doi.org/10.1177/13591045221136016>

Li, Y., Yan, L., Hou, L., Zhang, X., Zhao, H., Yan, C., Li, X., Li, Y., Chen, X., & Ding, X. (2023). Exercise intervention for patients with chronic low back pain: a systematic review and network meta-analysis. *Frontiers in public health*, 11, 1155225. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1155225>

<https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/the-safe-way-to-do-yoga-for-back-pain>

<https://www.yogajournal.com/poses/yoga-by-benefit/back-pain/>

Розділ 2.

КОМПЛЕКСИ ВПРАВ ФІТНЕС-ЙОГИ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я ПОПЕРЕКУ

2.1. Комплекс вправ для здоров'я попереку № 1.

Наступні пози фітнес-йоги допомагають розслабити напружені м'язи, зміцнити слабкі м'язи та полегшити біль у нижній частині спини. Якщо в будь-який момент відчуваєте біль, то припиніть виконувати пози.

1. *«Поза кішка-корова».*
2. *«Поза собаки, яка дивиться вниз».*
3. *«Поза дитини».*
4. *«Поза нахил вперед стоячи».*
5. *«Поза гірлянди».*
6. *«Поза Сфінкса».*
7. *«Поза звільнення вітру».*
8. *«Поза скручування хребта в нахилі».*

1. **«Поза кішка-корова».** Почніть в упорі стоячи на колінах. Переконайтеся, що коліна розташовані прямо під стегнами, а зап'ястки,

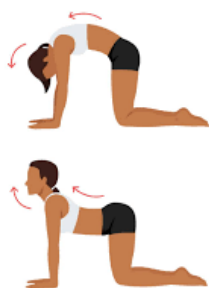


Рисунок 2.1.
«Поза кішка-корова»

лікть та плечі знаходяться на одній лінії та перпендикулярні підлозі. Голова в нейтральному положенні, очі дивляться на килимок. На вдиху, прогнути спину до килимка, підняти голову, щоб дивитися прямо вперед. На видиху, округліть хребет, утримуючи плечі та коліна на місці. Опустіть голову, але не притискайте підборіддя до грудей (рис. 2.1.).

Повторіть 8-10 разів, дотримуючись темпу дихання.

2. **«Поза собаки, яка дивиться вниз».** Одна з найвідоміших поз фітнес-йоги, яка пропонує подовження та зміцнення м'язів, щоб розслабити плечі, спину, м'язи задньої поверхні стегна та ін.

Почніть в упорі стоячи на колінах. Пальці ніг поставити на килимок, натиснути на руки і підняти таз уверх і назад. Якщо нижня частина спини округлилася, злегка зігніть коліна, щоб можна було підняти стегна вище. Має утворитися пряма лінія від зап'ястя до плечей і стегон, ноги можна повністю не випрямляти. Стопи мають бути на ширині стегон і паралельні. Голова може вільно звисати. Щоб не було напруги в шії, можна подивитися на стопи (рис. 2.2.).



Рисунок 2.2.
«Поза собаки, яка дивиться
вниз»

Затримайтеся в цій позі на декілька циклів дихання (вдих-видих), а потім поверніться в положення упору стоячи на колінах або в «Позу дитини».

3. «Поза дитини». Ця поза – це не лише асана для відпочинку або заспокоєння але й чудова розтяжка спини та стегон.

Почніть в упорі стоячи на колінах, ноги разом. Торкніться великими пальцями ніг разом і сядьте на п'яти, потім розведіть коліна приблизно на рівень стегон. На вдиху опустіть тулуб між стегнами.



Рисунок 2.3.
«Поза дитини»

Відтягніть куприк від задньої частини таза та упріться чолом в килимок. Витягніть руки вперед долонями і широко розведеними пальцями (рис. 2.3.). Відпочивайте в цій асані від кількох циклів дихання до кількох хвилин.

4. «Поза нахил вперед стоячи». Ця поза може здатися дуже простою, але вона розтягує та розслаблює м'язи задньої поверхні стегна, гомілки та стегна, зміцнює квадратний м'яз стегна, знімає стрес.



Рисунок 2.4.
«Поза нахил вперед стоячи»

Встаньте прямо та прийміть «Позу гори», руки на стегнах, ноги разом або на ширині стегон. На видиху, нахилитися вперед у стегнах, а не в талії, щоб подовжити передню частину тулуба. Якщо можливо,

то випрямити коліна (рис. 2.4.), якщо ні – то зігнути ноги (рис. 2.4. а). Притиснути долоні або кінчики пальців рук до килимка трохи попереду або поруч із стопами або потягніть долоні до тильних боків щиколоток. Якщо це неможливо, зігнути руки та взятися за лікті або покласти долоні на гомілки.



Рисунок 2.4. а
«Поza нахил вперед стоячи»

Міцно притиснути п'яти до підлоги і підняти сідничні кістки до стелі. На кожен вдих трохи піднімати тулуб, на кожен видих пускати його нижче та глибше входити в асану. Залишайтеся в позі 30-60 секунд.

5. «Поza гірлянди». Ця поza розтягує майже все навколо нижньої



Рисунок 2.5.
«Поza гірлянди»

частини спини – квадратний м'яз стегна, пах, стегна, тулуб, а також зміцнює щиколотки. Почніть у присіді. Якщо можете, тримайте п'яти на килимку. Якщо ні, згорніть килимок або підстеліть під них рушник. Розведіть стегна трохи ширше тулуба. На видиху, нахиліть тулуб вперед і щільно притисніть його між стегнами ніг. Притисніть лікті до внутрішньої частини

колін, з'єднавши долоні в Аджалі мудрі, і притисніть коліна до ліктів, щоб подовжити передню частину тулуба (рис. 2.5.). Затримайтеся в цій позі на 30-60 секунд.

6. «Поza сфінкса». Ця поza є варіантом м'якого згинання спини назад, яка чудово підходить для початківців або як розминка на початку тренування, щоб розтягнути грудну клітку, плечі та живіт, одночасно зміцнюючи спину. Під час практики цієї пози активуються наступні м'язи: м'язи, що випрямляють хребет, сідничні м'язи, грудні м'язи, трапецієподібний м'яз, найширший м'яз спини.



Рисунок 2.6.
«Поza Сфінкса»

Ляжте на живіт. Підтягніть куприк до килимка і подовжте його до п'яток. Потім поверніть стегна

всередину, повертаючи зовнішню частину стегон ніг до килимка. Це допоможе розширити та подовжити нижню частину спини. Продовжуйте подовжуватися, коли будете переходите в цю позу, щоб захистити попереk. Лікті під плечами, а передпліччя на підлозі паралельно один одному. На вдиху підняти верхню частину тулуба і голову від підлоги в м'якому прогині назад. Дещо відтягніть нижню частину живота від килимка, щоб підтримувати та більш рівномірно розподілити вигин спини по довжині хребта, вирівнюючи попереk (рис. 2.6.).

Затримайтеся в цій позі на 3-5 циклів дихання, а потім опустіть тулуб на килимок.

7. «Поза звільнення вітру». Цю позу ще називають «Поза коліна до грудей». Вона розтягує та розслаблює нижню частину спини, що може зменшити біль у попереку.



Рисунок 2.7.
«Поза звільнення вітру»

Ляжте на спину. Зігнути коліна та підняти ступні від килимка по черзі, наближаючи коліна до грудної клітки якомога зручніше. Покладіть обидві руки на гомілки або задню поверхню стегон, притискаючи коліна до грудей (рис. 2.7.). Можна м'яко погойдуватися з боку в бік, для масажу попереку.

Залишайтеся в позі 30-60 секунд. Потім опустіть ноги на килимок.

8. «Поза скручування хребта з двома ногами». Ця поза схожа на «Позу скручування хребта лежачи на спині», але дещо відрізняється. «Поза скручування хребта в нахилі» розтягує сідничні м'язи та м'язи спини, водночас подовжуючи та розслаблюючи хребет, що чудово допомагає полегшити напругу або біль у попереку. Однак скручування іноді можуть подразнювати запалену нижню частину спини, тому потрібно повільно виходити з розтяжки, якщо відчуваєте біль.



Рисунок 2.8. «Поза скручування хребта з двома ногами»

Ляжте на спину, розведіть руки в сторони на рівні плечей у Т-позицію. Зігніть коліна на вдиху. На видиху опустіть коліна вліво. Тримайте плечі на килимку (рис. 2.8.). Можна повернути голову вправо.

Затримайтесь у цій позі на 30-60 секунд. Поверніть ноги назад і виконайте позу в інший бік.

2.2. Комплекс вправ для здоров'я попереку № 2.

1. *«Поза кішка-корова».*
2. *«Поза собаки, яка дивиться вниз».*
3. *«Поза трикутника».*
4. *«Поза Сфінкса».*
5. *«Поза кобри».*
6. *«Поза сарани».*
7. *«Поза моста».*
8. *«Поза половина володаря риб».*
9. *«Поза дитини».*
10. *«Поза скручування хребта з двома колінами».*

1. **«Поза кішка-корова».** Почніть в упорі стоячи на колінах. Переконайтеся, що коліна розташовані прямо під стегнами, а зап'ястки,

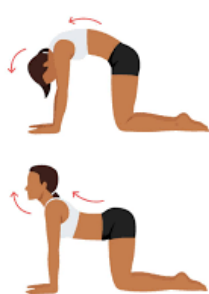


Рисунок 2.9.
«Поза кішка-корова»

лікть та плечі знаходяться на одній лінії та перпендикулярні підлозі. Голова в нейтральному положенні, очі дивляться на килимок. На вдиху, прогнути спину до килимка, підняти голову, щоб дивитися прямо вперед. На видиху, округліть хребет, утримуючи плечі та коліна на місці. Опустіть голову, але не притискайте підборіддя до грудей (рис. 2.9.).

Повторіть 8-10 разів, дотримуючись темпу дихання.

2. **«Поза собаки, яка дивиться вниз».** Одна з найвідоміших поз фітнес-йоги, яка пропонує подовження та зміцнення м'язів, щоб розслабити

плечі, спину, м'язи задньої поверхні стегна та ін. Почніть в упорі стоячи на колінах. Пальці ніг поставити на килимок, натиснути на руки і підняти таз уверх і назад. Якщо нижня частина спини округлилася, злегка зігніть коліна, щоб можна було підняти стегна вище. Має утворитися пряма лінія від зап'ястя до плечей і стегон, ноги можна повністю не випрямляти. Стопи мають бути на ширині стегон і паралельні. Голова може вільно звисати. Щоб не було напруги в шиї, можна подивитися на стопи (рис. 2.10.). Затримайтеся в цій позі на декілька циклів дихання (вдих-видих), а потім поверніться в положення упору стоячи на колінах або в «Позу дитини».



Рисунок 1.10.
«Поза собаки, яка дивиться вниз»

3. «Поза трикутника». Ця класична поза стоячи може допомогти полегшити біль у спині, ішіас і біль у шиї. Ця поза розтягує хребет, стегна та пах, зміцнює плечі, груди та ноги, а також допомагає зняти стрес і тривогу. Під час практики цієї пози активуються наступні м'язи: найширший м'яз спини, внутрішні косі м'язи живота, великий та середній сідничні м'язи, м'язи задньої поверхні стегна, квадратний м'яз стегна.



Рисунок 2.11.
«Поза трикутника»

Почніть стоячи. Розведіть стопи приблизно на 85-100 см одна від одної. Поверніть пальці правої ноги вперед. А пальці лівої під кутом 90 градусів. Руки паралельно підлозі на рівні плечей долонями вниз. Нахиліться вперед (нахил здійснюйте від стегон, а не попереку). Праву руку до правої ноги або блоку для фітнес-йоги або килимка. Витягніть ліву руку вверх до стелі. Подивіться вверх, вперед або вниз (рис. 2.11.). Утримуйте цю позу від 30 до 60 секунд. Поверніться у вихідне положення та виконайте цю позу в інший бік.

4. «Поза сфінкса». Ця поза є варіантом м'якого згинання спини назад, яка чудово підходить для початківців або як розминка на початку

тренування, щоб розтягнути грудну клітку, плечі та живіт, одночасно зміцнюючи спину. Під час практики цієї пози активуються наступні м'язи: м'язи, що випрямляють хребет, сідничні м'язи, грудні м'язи, трапецієподібний м'яз, найширший м'яз спини.

Ляжте на живіт. Підтягніть куприк до килимка і подовжте його до п'яток. Потім поверніть стегна всередину, повертаючи зовнішню частину стегон ніг до килимка. Це допоможе розширити та подовжити нижню частину спини та крижі. Продовжуйте подовжуватися, коли будете переходите в цю позу, щоб захистити попереk. Лікті під плечами, а передпліччя на підлозі паралельно один одному. На вдиху підняти верхню частину тулуба і голову від підлоги в м'якому прогині назад. Дещо відтягніть нижню частину живота від килимка, щоб підтримувати та більш рівномірно розподілити вигин спини по довжині хребта, вирівнюючи попереk (рис. 2.12.). Затримайтеся в цій позі на 3-5 циклів дихання, а потім опустіть тулуб на килимок.



Рисунок 2.12.
«Поза Сфінкса»

5. «Поза кобри». Ця вправа – це м'який прогин спини, що розтягує м'язи живота, грудей та плечей. Практика цієї пози зміцнює хребет і може полегшити ішіас. Вона також може допомогти зняти стрес і втому, які можуть супроводжувати біль у спині. Під час практики цієї пози активуються наступні м'язи: м'язи задньої поверхні стегна, великий сідничний м'яз, дельтоподібний м'яз, триголовий м'яз плеча, передній зубчастий м'яз.



Рисунок 2.13.
«Поза кобри»

Ляжте на живіт, руки під плечами, пальці рук вперед. Притисніть руки до грудної клітки. Не дозволяйте ліктям відходити в бік. Натисніть на руки, щоб повільно підняти голову, грудну клітку та плечі. Можна піднятися частково, наполовину або повністю (рис. 2.13.). Зберігайте злегка зігнуті лікті. Можна

подивитися вверху або відвести голову назад, щоб поглибити позу. На видиху опуститься на килимок. Можна повільно рухати стегнами з боку в бік, щоб зняти навантаження з попереку. Затримайтеся в цій позі на 3-5 циклів дихання, а потім опустіть тулуб на килимок.

6. «Поза сарани». Ця асана є варіантом м'якого згинання спини назад, яка може допомогти полегшити біль у попереку та втому. Вона зміцнює спину, руки і ноги. Під час практики цієї пози активуються наступні м'язи: трапецієподібний м'яз, м'язи, що випрямляють хребет, великий сідничний м'яз, триголовий м'яз плеча.



Рисунок 2.14.
«Поза сарани»

Ляжте на живіт, руки біля тулуба, долонями вниз. Торкніться великими пальцями ніг разом і розгорніть п'яти вбік. Покладіть чоло на килимок. Повільно піднімайте голову, грудну клітку та руки частково, наполовину або повністю вгору (рис. 2.14.). Можна звести руки разом за спиною. Щоб поглибити позу, можна підняти ноги. Дивіться прямо перед собою або трохи вгору, подовжуючи задню частину шиї. Залишайтеся в позі на 30-60 секунд. Відпочиньте, перш ніж повторювати позу.

7. «Поза моста». Це асана згинання спини назад, яка може стимулювати або відновлювати. Вона розтягує хребет і може полегшити біль у спині та головний біль. Під час практики цієї пози активуються наступні м'язи: прямий та поперечний м'яз живота, сідничні м'язи, м'язи, що випрямляють хребет, м'язи задньої поверхні стегна.

Ляжте на спину, зігніть коліна. Стопи на килимку на ширині стегон. Руки вздовж тулуба. Притисніть ноги та руки до килимка, в той час коли піднімаєте куприк. Продовжуйте підніматися, поки стегна не будуть паралельні килимку. Руки можуть залишитися на місці або з'єднати пальці рук під



Рисунок 2.15.
«Поза моста»

стегнами (рис. 2.15.), або руки під стегнами для підтримки. Утримуйте цю позу 30-60 секунд. Потім повільно поверніть хребет назад до підлоги, хребець за хребцем. Розслабтеся та глибоко дихайте в цій позі.

8. «Поза половина володаря риб». Ця поза заряджає енергією та допомагає зняти біль у спині. Вона розтягує стегна, плечі та шию, може



Рисунок 2.16.
«Поза половина володаря риб»

допомогти зняти втому та стимулювати внутрішні органи. Під час практики цієї пози активуються наступні м'язи: ромбоподібний м'яз, передній зубчастий м'яз, м'язи, що випрямляють хребет, великий грудний м'яз, клубово-поперековий м'яз.

З положення сидячи притягніть праву ногу до тіла, а ліву – до зовнішньої частини ноги. Витягніть хребет, повертаючи тіло вліво. Візьміть ліву руку на килимок позаду для підтримки. Перемістіть праву руку на зовнішній бік лівого стегна або обхопіть ліктем ліве коліно (рис. 2.16.). Утримуйте позу 30-60 секунд. Повторіть в інший бік.

9. «Поза скручування хребта з двома ногами». Це відновлювальне скручування сприяє рухам і рухливості хребта та спини. Ця асана розтягує хребет, спину та плечі. Практика цієї пози може допомогти полегшити біль і скутість у спині та стегнах. Під час виконання цієї пози активуються наступні м'язи: м'язи, що випрямляють хребет, прямий м'яз живота, трапецієподібний м'яз, великий грудний м'яз.



Рисунок 2.17.
«Поза скручування хребта з двома ногами»

Ляжте на спину, притягнувши коліна до грудей, а руки витягніть в сторони. Повільно опустіть ноги вліво, тримаючи коліна якомога ближче один до одного. Можна покласти подушку між колінами або під коліна. Можна лівою рукою обережно натиснути на коліна. Тримайте шию прямо або поверніть голову вправо (рис. 2.17.).

Зосередьтеся на глибокому диханні в цій позі. Утримуйте позу 30-60 секунд. Повторіть в інший бік.

10. «Поза дитини». Ця поза – це не лише асана для відпочинку або заспокоєння але й чудова розтяжка спини та стегон. Це ідеальний спосіб розслабитися та зняти навантаження в шиї та спині. Хребет у цій асані подовжується та розтягується. Практика цієї пози може допомогти зняти стрес та втому.

Почніть в упорі стоячи на колінах, ноги разом. Торкніться великими пальцями ніг разом і сядьте на п'яти, потім розведіть коліна приблизно на рівень стегон. На вдиху опустіть тулуб між стегнами. Відтягніть куприк від задньої частини таза та упріться чолом в килимок. Витягніть руки вперед долонями і широко розведеними пальцями (рис. 2.18.). Відпочивайте в цій асані від кількох циклів дихання до кількох хвилин.



Рисунок 2.18.
«Поза дитини»

2.3. Комплекс вправ для здоров'я попереку № 3.

1. *«Поза собаки, яка дивиться вниз».*
2. *«Поза нахил вперед стоячи».*
3. *«Поза кішка-корова».*
4. *«Поза планки».*
5. *«Поза цуценя».*
6. *«Поза дитини».*
7. *«Поза половина володаря риб».*
8. *«Поза вушко голки».*
9. *«Поза щасливої дитини».*

1. «Поза собаки, яка дивиться вниз». Одна з найвідоміших поз фітнес-йоги, яка пропонує подовження та зміцнення м'язів, щоб розслабити

плечі, спину, м'язи задньої поверхні стегна та ін. Почніть в упорі стоячи на колінах. Пальці ніг поставити на килимок, натиснути на руки і підняти таз уверх і назад. Якщо нижня частина спини округлилася, злегка зігніть коліна, щоб можна було підняти стегна вище. Має утворитися пряма лінія від зап'ястя до плечей і стегон, ноги можна повністю не випрямляти. Стопи мають бути на ширині стегон і паралельні. Голова може вільно звисати. Щоб не було напруги в шиї, можна подивитися на стопи (рис. 2.19.).



Рисунок 2.19.
«Поза собаки, яка дивиться вниз»

Затримайтеся в цій позі на декілька циклів дихання (вдих-видих), а потім поверніться в положення упору стоячи на колінах або в «Позу дитини».

2. «Поза нахил вперед стоячи». Ця поза може здатися дуже простою, але вона розтягує та розслаблює м'язи задньої поверхні стегна, гомілки та стегна, зміцнює квадратний м'яз стегна, знімає стрес.

Встаньте прямо та прийміть «Позу гори», руки на стегнах, ноги разом



Рисунок 2.20.
«Поза нахил вперед стоячи»

або на ширині стегон. На видиху, нахилитися вперед у стегнах, а не в талії, щоб подовжити передню частину тулуба. Якщо можливо, то випрямити коліна (рис. 2.20.), якщо ні – то зігнути ноги (рис. 2.20. а). Притиснути долоні або кінчики пальців рук до килимка трохи попереду або поруч із стопами або потягніть долоні до тильних боків щиколоток. Якщо це неможливо, зігнути руки та взятися за лікті або покласти долоні на гомілки. Міцно притиснути п'яти до підлоги і підняти сідничні кістки до стелі.



Рисунок 2.20. а «Поза нахил вперед стоячи»

На кожен вдих трохи піднімати тулуб, на кожен видих пускати його нижче та глибше входити в асану.

Залишайтеся в позі 30-60 секунд.

3. «Поза кішка-корова». Почніть в упорі стоячи на колінах. Переконайтеся, що коліна розташовані прямо під стегнами, а зап'ястки,

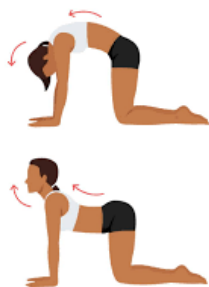


Рисунок 2.21.
«Поза кішка-корова»

лікть та плечі знаходяться на одній лінії та перпендикулярні підлозі. Голова в нейтральному положенні, очі дивляться на килимок. На вдиху, прогнути спину до килимка, підняти голову, щоб дивитися прямо вперед. На видиху, округліть хребет, утримуючи плечі та коліна на місці. Опустіть голову, але не притискайте підборіддя до грудей(рис. 2.21.).

Повторіть 8-10 разів, дотримуючись темпу дихання.

4. «Поза планки». «Поза планки» – це асана фітнес-йоги, яка може допомогти розвинути силу кора. Це важлива перехідна асана для послідовності рухів у фітнес-йозі. «Поза планки» є частиною послідовності «Привітання сонця» в практиках стилів Аштанга та віньяса. Ця поза – це асана, яка активує групи м'язів усього тіла.

Почніть в упорі стоячи на колінах. Пальці ніг зігніть і обіпріть на килимок. Підняти коліна повністю випрямити ноги. Перемістіть пальці ніг назад, щоб випрямити тіло. Ваше тіло має утворювати пряму лінію, паралельно підлозі, від маківки до п'яток (рис. 2.22.). Куприк не має бути спрямований вверх, а верхня частина спини пряма. Руки повинні бути під плечами. Подовжте поперек. Притисніть лопатки одна до одної, щоб подовжити поперек і направити куприк до п'яток. Зосередьтеся на своєму диханні, щоб допомогти утримувати позу. Якщо важко утримувати цю позу в повному виконанні, можна покласти передпліччя на килимок або опустити коліна на килимок.



Рисунок 2.22.
«Поза планки»

Затримайтесь у позі на 10-30 секунд. Потім опустіться у вихідне положення.

5. «Поза цуценя». Ця глибоко розслаблююча поза є одним з найкращих засобів для подовження хребта. Для початківців важливо під час виконання цієї пози захистити нижню частину спини, помістивши блок для фітнес-йоги між стегнами або литками. Також можна використовувати згорнуту ковдру.

Почніть в упорі стоячи на колінах. Переконайтеся, що коліна розташовані прямо під стегнами, а зап'ястки, лікті та плечі знаходяться на одній лінії та перпендикулярні підлозі. Повільно проведіть руки вперед, опустивши груди до килимка (рис. 2.23.). Між стегнами та колінами має бути відстань на ширині плечей, коли опускаєте чоло на килимок. Натиснути на долоні і підняти лікті та передпліччя від килимка, щоб активувати руки. Звести лопатки разом та підняти стегна до стелі. Розслабте шию і глибоко вдихніть, витягуючи хребет в обох напрямках.



Рисунок 2.23.
«Поза цуценя»

Затримайтесь у позі на 5-10 циклів дихання, потім обережно підняти чоло і руки пересунути назад до тіла, щоб прийняти вихідне положення. Виходити з пози потрібно повільно.

6. «Поза дитини». Ця поза – це не лише асана для відпочинку або заспокоєння але й чудова розтяжка спини та стегон. Це ідеальний спосіб розслабитися та зняти навантаження в шиї та спині. Хребет у цій асані подовжується та розтягується. Практика цієї пози може допомогти зняти стрес та втому.

Почніть в упорі стоячи на колінах, ноги разом. Торкніться великими пальцями ніг разом і сядьте на п'яти, потім розведіть коліна приблизно на рівень стегон. На вдиху опустіть тулуб між стегнами. Відтягніть куприк від задньої частини таза та упріться чолом в килимок. Витягніть руки вперед долонями і широко розведеними



Рисунок 2.24.
«Поза дитини»

пальцями (рис. 2.24.). Відпочивайте в цій асані від кількох циклів дихання до кількох хвилин.

7. «Поза половина володаря риб». Ця поза заряджає енергією та допомагає зняти біль у спині. Вона розтягує стегна, плечі та шию, може допомогти зняти втому та стимулювати внутрішні органи. Під час практики цієї пози активуються наступні м'язи: ромбоподібні м'язи, передній зубчастий м'яз, м'язи, що випрямляють хребет, великий грудний м'яз, клубово-поперековий м'яз.

З положення сидячи притягніть праву ногу до тіла, а ліву – до зовнішньої частини ноги. Витягніть хребет, повертаючи тіло вліво. Візьміть ліву руку на килимок позаду для підтримки. Перемістіть праву руку на зовнішній бік лівого стегна або обхопіть ліктем ліве коліно (рис. 2.25.). Намагайтеся тримати стегна прямо, що поглибити скручування хребта. Утримуйте позу 30-60 секунд. Повторіть в інший бік.



Рисунок 2.25.
«Поза половина володаря риб»

8. «Поза вушко голки». «Поза вушко голки» розтягує м'язи сідниць, стегна та попереку. Ця поза фітнес-йоги покращує приплив крові та кровообіг до ніг і стегон.



Рисунок 2.26.
«Поза вушко голки»

Ляжте на спину і зігніть обидва коліна. Покладіть ліву ногу на праве коліно, обхопіть обома руками задню поверхню правої ноги та притягніть коліно до грудної клітки (рис. 2.26.). Залишайтеся в позі протягом 30 секунд, потім змініть положення ніг і повторіть.

Тримайте спину рівно на килимку, сідниці не піднімати від килимка. Видихаючи, підтягніть коліно до грудної клітки. Притягніть коліно лише настільки, наскільки зручно, і дихайте глибоко та повільно.

9. «Поза щасливої дитини». «Поза щасливої дитини» – це м'яка та заспокійлива асана, яка чудово підходить для розслаблення та розтягування тіла. Це відносно легкий рух, тому він ідеально підходить для новачків. Ця поза дозволяє розтягнути та розслабити нижню частину спини.

Ляжте на спину. Покладіть голову на килимок, зігніть коліна до грудної клітки під кутом 90 градусів. Візьміться за внутрішній або зовнішній бік стоп. Розведіть коліна в сторони (рис. 2.27.). Обережно погодайтеся з боку в бік. Залишайтеся в цьому положенні на кілька циклів дихання, глибоко вдихаючи та видихаючи.



Рисунок 2.27.
«Поза щасливої дитини»

2.4. Комплекс вправ для здоров'я попереку № 4.

1. «Поза кішка-корова».
2. «Поза дитини».
3. «Поза собаки, яка дивиться вниз».
4. «Поза сарани».
5. «Поза моста».
6. «Поза трикутника».
7. «Поза вигнутого місяця стоячи».
8. «Поза кобри».

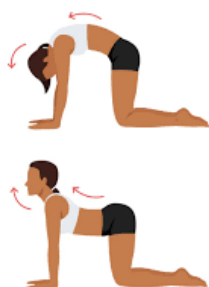


Рисунок 2.28.
«Поза кішка-корова»

1. «Поза кішка-корова». Почніть в упорі стоячи на колінах. Переконайтеся, що коліна розташовані прямо під стегнами, а зап'ястки, лікті та плечі знаходяться на одній лінії та перпендикулярні підлозі. Голова в нейтральному положенні, очі дивляться на килимок. На вдиху, прогнути спину до килимка, підняти голову, щоб дивитися прямо вперед. На видиху, округліть хребет, утримуючи плечі та коліна на місці. Опустіть голову, але не

притискайте підборіддя до грудей (рис. 2.28.). Повторіть 8-10 разів, дотримуючись темпу дихання.

2. «По́за дитини». Ця поза – це не лише асана для відпочинку або заспокоєння але й чудова розтяжка спини та стегон. Це ідеальний спосіб розслабитися та зняти навантаження в шиї та спині. Хребет у цій асані подовжується та розтягується. Практика цієї пози може допомогти зняти стрес та втому.

Почніть в упорі стоячи на колінах, ноги разом. Торкніться великими пальцями ніг разом і сядьте на п'яти, потім розведіть коліна приблизно на рівень стегон. На вдиху опустіть тулуб між стегнами. Відтягніть куприк від задньої частини таза та упріться чолом в килимок. Витягніть руки вперед долонями і широко розведеними пальцями (рис. 2.29.). Відпочивайте в цій асані від кількох циклів дихання до кількох хвилин.



Рисунок 2.29.
«По́за дитини»

3. «По́за собаки, яка дивиться вниз». Одна з найвідоміших поз фітнес-йоги, яка пропонує подовження та зміцнення м'язів, щоб розслабити плечі, спину, м'язи задньої поверхні стегна та ін.



Рисунок 2.30.
«По́за собаки, яка дивиться
вниз»

Почніть в упорі стоячи на колінах. Пальці ніг поставити на килимок, натиснути на руки і підняти таз уверх і назад. Якщо нижня частина спини округлилася, злегка зігніть коліна, щоб можна було підняти стегна вище. Має утворитися пряма лінія від зап'ястя до плечей і стегон, ноги можна повністю не випрямляти. Стопи мають бути на ширині стегон і паралельні. Голова може вільно звисати (рис. 2.30.). Щоб не було напруги в шиї, можна подивитися на стопи. Затримайтеся в цій позі на декілька циклів дихання (вдих-видих), а потім поверніться в положення упору стоячи на колінах або в «По́зу дитини».

4. «Поза сарани». Ця асана є варіантом м'якого згинання спини назад, яка може допомогти полегшити біль у попереку та втому. Вона зміцнює спину, руки і ноги. Під час практики цієї пози активуються наступні м'язи: трапецієподібний м'яз, м'язи, що випрямляють хребет, великий сідничний м'яз, триголовий м'яз плеча.

Ляжте на живіт, руки біля тулуба, долонями вниз. Торкніться великими пальцями ніг разом і розгорніть п'яти вбік. Покладіть чоло на килимок. Повільно піднімайте голову, грудну клітку та руки частково, наполовину або повністю вверх (рис. 2.31.). Можна звести руки разом за спиною. Щоб поглибити позу, можна підняти ноги. Дивіться прямо перед собою або трохи вверх, подовжуючи задню частину шії. Залишайтеся в позі на 30-60 секунд. Відпочиньте, перш ніж повторювати позу.



Рисунок 2.31.
«Поза сарани»

5. «Поза моста». Це асана згинання спини назад, яка може стимулювати або відновлювати. Вона розтягує хребет і може полегшити біль у спині та головний біль. Під час практики цієї пози активуються наступні м'язи: прямий та поперечний м'яз живота, сідничні м'язи, м'язи, що випрямляють хребет, м'язи задньої поверхні стегна.

Ляжте на спину, зігніть коліна. Стопи на килимку на ширині стегон. Руки вздовж тулуба. Притисніть ноги та руки до килимка, в той час коли піднімаєте куприк. Продовжуйте підніматися, поки стегна не будуть паралельні килимку. Руки можуть залишитися на місці або з'єднати пальці рук під стегнами (рис. 2.32.), або руки під стегнами для підтримки.



Рисунок 2.32. «Поза моста»

Утримуйте цю позу 30-60 секунд.

Потім повільно поверніть хребет назад до підлоги, хребець за хребцем. Розслабтеся та глибоко дихайте в цій позі.

6. «Поза трикутника». Ця класична поза стоячи може допомогти полегшити біль у спині, ішіас і біль у шії. Ця поза розтягує хребет, стегна та пах, зміцнює плечі, груди та ноги, а також допомагає зняти стрес і тривогу. Під час практики цієї пози активуються наступні м'язи: найширший м'яз спини, внутрішні косі м'язи живота, великий та середній сідничні м'язи, м'язи задньої поверхні стегна, квадратний м'яз стегна.

Почніть стоячи. Розведіть стопи приблизно на 85-100 см одна від одної. Поверніть пальці правої ноги вперед. А пальці лівої під кутом 90 градусів. Руки паралельно підлозі на рівні плечей долонями вниз. Нахиліться вперед (нахил здійснюйте від стегна). Праву руку до правої ноги або блоку для фітнес-йоги або килимка. Витягніть ліву руку вгору до стелі. Подивіться вгору (рис. 2.33.), вперед або вниз.



Рисунок 2.33.
«Поза трикутника»

Утримуйте цю позу від 30 до 60 секунд. Поверніться у вихідне положення та виконайте цю позу в інший бік.

7. «Поза вигнутого місяця стоячи». У бікрам-йозі цю асану називають «Позою півмісяця». «Поза вигнутого місяця стоячи» глибоко розтягує косі м'язи живота, стегна та поперек. Покращує міцність кора, баланс і концентрацію. Якщо були недавні або хронічні травми стегон, спини або плечей не рекомендується виконувати цю позу.



Рисунок 2.34.
«Поза вигнутого місяця
стоячи»

Почніть в «Позі піднятих рук». Ноги разом. З'єднайте пальці рук, спрямовуючи вказівний палець вгору над головою, притисніть ступні до килимка, тягніться руками та головою вгору, у той же час розслабляючи плечі вниз і назад. Зробіть вдих, витягніть праве стегно вбік, на видиху почніть повільно нахилитися ліворуч (рис. 2.34.). Слідкуйте за тим, щоб не висувати грудну клітку назовні та тримати м'язи кора задіяними. Тримайте стопи на килимку, а ноги та сідниці

активованими. Потягніться вверху та назовні через пальці рук та голову. Ви повинні відчувати розтягнення з протилежного боку, з якого нахиляєтеся. Вдихніть та затримайтеся на 2-6 циклів дихання. Натисніть на стопи та поверніться у вихідне положення. Повторіть з іншого боку.

8. «Поза кобри». Ця вправа – це м'який прогин спини, що розтягує м'язи живота, грудей та плечей. Практика цієї пози зміцнює хребет і може полегшити ішіас. Вона також може допомогти зняти стрес і втому, які можуть супроводжувати біль у спині. Під час практики цієї пози активуються наступні м'язи: м'язи задньої поверхні стегна, великий сідничний м'яз, дельтоподібний м'яз, триголовий м'яз плеча, передній зубчастий м'яз.



Рисунок 2.35.
«Поза кобри»

Ляжте на живіт, руки під плечами, пальці рук вперед. Притисніть руки до грудної клітки. Не дозволяйте ліктям відходити в бік. Натисніть на руки, щоб повільно підняти голову, грудну клітку та плечі. Можна піднятися частково, наполовину або повністю. Зберігайте злегка зігнуті лікті (рис. 2.35.). Можна подивитися вверху або відвести голову назад, щоб поглибити позу. На видиху опуститися на килимок. Можна повільно рухати стегнами з боку в бік, щоб зняти навантаження з попереку.

Затримайтеся в цій позі на 3-5 циклів дихання, а потім опустіть тулуб на килимок.

2.5. Комплекс вправ для здоров'я попереку № 5.

1. *«Поза дитини».*
2. *«Поза кішка-корова».*
3. *«Поза собаки, яка дивиться вниз».*
4. *«Поза нахил вперед стоячи».*
5. *«Поза Сфінкса».*
6. *«Поза звільнення вітру».*

7. *«Поза вушко голки».*
8. *«Поза скручування хребта в нахилі».*
9. *«Поза кобри».*
10. *«Поза випад півмісяцем».*
11. *«Поза планки».*
12. *«Поза щасливої дитини».*

1. «Поза дитини». Ця поза – це не лише асана для відпочинку або заспокоєння але й чудова розтяжка спини та стегон.

Почніть в упорі стоячи на колінах, ноги разом. Торкніться великими пальцями ніг разом і сядьте на п'яти, потім розведіть коліна приблизно на рівень стегон. На вдиху опустіть тулуб між стегнами. Відтягніть куприк від задньої частини таза та упріться чолом в килимок. Витягніть руки вперед долонями і широко розведеними пальцями (рис. 2.36.). Відпочивайте в цій асані від кількох циклів дихання до кількох хвилин.



Рисунок 2.36.
«Поза дитини»

2. «Поза кішка-корова». Почніть в упорі стоячи на колінах. Переконайтеся, що коліна розташовані прямо під стегнами, а зап'ястки,

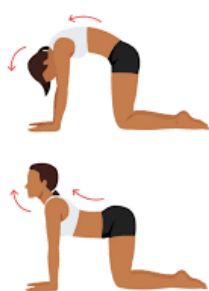


Рисунок 2.37.
«Поза кішка-корова»

лікть та плечі знаходяться на одній лінії та перпендикулярні підлозі. Голова в нейтральному положенні, очі дивляться на килимок. На вдиху, прогнути спину до килимка, підняти голову, щоб дивитися прямо вперед. На видиху, округліть хребет, утримуючи плечі та коліна на місці. Опустіть голову, але не притискайте підборіддя до грудей (рис. 2.37.).

Повторіть 8-10 разів, дотримуючись темпу дихання.

3. «Поза собаки, яка дивиться вниз». Одна з найвідоміших поз фітнес-йоги, яка пропонує подовження та зміцнення м'язів, щоб розслабити плечі, спину, м'язи задньої поверхні стегна та ін.

Почніть в упорі стоячи на колінах. Пальці ніг поставити на килимок, натиснути на руки та підняти таз уверх і назад. Якщо нижня частина спини округлилася, злегка зігніть коліна, щоб можна було підняти стегна вище. Має утворитися пряма лінія від зап'ястя до плечей і стегон, ноги можна повністю не випрямляти. Стопи мають бути на ширині стегон і паралельні. Голова може вільно звисати (рис. 2.38.). Щоб не було напруги в шиї, можна подивитися на стопи.



Затримайтеся в цій позі на декілька циклів дихання (вдих-видих), а потім поверніться в положення упору стоячи на колінах або в «Позу дитини».

4. «Поза нахил вперед стоячи». Ця поза може здатися дуже простою, але вона розтягує та розслаблює м'язи задньої поверхні стегна, гомілки та стегна, зміцнює квадратний м'яз стегна, знімає стрес.

Рисунок 2.38.
«Поза собаки, яка дивиться вниз»

Встаньте прямо та прийміть «Позу гори», руки на стегнах, ноги разом



Рисунок 2.39.
«Поза нахил вперед стоячи»

або на ширині стегон. На видиху, нахилитися вперед у стегнах, а не в талії, щоб подовжити передню частину тулуба. Якщо можливо, то випрямити коліна (рис. 2.39.), якщо ні – то зігнути ноги (рис. 2.39. а). Притиснути долоні або кінчики пальців рук до килимка трохи попереду або поруч із стопами або потягніть долоні до тильних боків щиколоток. Якщо це неможливо, зігнути руки та взятися за лікті або покласти долоні на гомілки. Міцно притиснути п'яти до підлоги і підняти сідничні кістки до стелі.



Рисунок 2.39. а «Поза нахил вперед стоячи»

На кожен вдих трохи піднімати тулуб, на кожен видих пускати його нижче та глибше входити в асану.

Залишайтеся в позі 30-60 секунд.

5. «Поза Сфінкса». Ця поза є варіантом м'якого згинання спини назад, яка чудово підходить для початківців або як розминка на початку тренування, щоб розтягнути грудну клітку, плечі та живіт, одночасно зміцнюючи спину. Під час практики цієї пози активуються наступні м'язи: м'язи, що випрямляють хребет, сідничні м'язи, грудні м'язи, трапецієподібний м'яз, найширший м'яз спини.



Рисунок 2.40.
«Поза Сфінкса»

Ляжте на живіт. Підтягніть куприк до килимка і подовжте його до п'яток. Потім поверніть стегна всередину, повертаючи зовнішню частину стегон ніг до килимка. Це допоможе розширити та подовжити нижню частину спини та крижі. Продовжуйте подовжуватися, коли будете переходите в цю позу, щоб захистити попереk. Лікті під плечами, а передпліччя на підлозі паралельно один одному (рис. 2.40). На вдиху підняти верхню частину тулуба і голову від підлоги в м'якому прогині назад. Дещо відтягніть нижню частину живота від килимка, щоб підтримувати та більш рівномірно розподілити вигин спини по довжині хребта, вирівнюючи попереk. Затримайтеся в цій позі на 5-10 циклів дихання, а потім опустіть тулуб на килимок.

6. «Поза звільнення вітру». Цю позу ще називають «Поза коліна до грудей». Вона розтягує та розслаблює нижню частину спини, що може зменшити біль у попереку.



Рисунок 2.41.
«Поза звільнення вітру»

Ляжте на спину. Зігнути коліна та підняти ступні від килимка по черзі, наближаючи коліна до грудної клітки якомога зручніше. Покладіть обидві руки на гомілки або задню поверхню стегон, притискаючи коліна до грудей (рис. 2.41). Можна м'яко погойдуватися з боку в бік, для масажу попереку.

Залишайтеся в позі 30-60 секунд. Потім опустіть ноги на килимок.

7. «Поза вушко голки». «Поза вушко голки» розтягує м'язи сідниць, стегна та поперек. Ця поза фітнес-йоги покращує приплив крові та кровообіг до ніг і стегон.

Ляжте на спину і зігніть обидва коліна. Покладіть ліву ногу на праве коліно, обхопіть обома руками задню поверхню правої ноги та притягніть коліно до грудної клітки (рис. 2.42). Залишайтеся в позі протягом 30 секунд, потім змініть положення ніг і повторіть.



Рисунок 2.42.
«Поза вушко голки»

Тримайте спину рівно на килимку та на видиху підтягніть коліно до грудної клітки. Притягніть коліно лише настільки, наскільки зручно, і дихайте глибоко та повільно.

8. «Поза скручування хребта з двома ногами». Ця поза схожа на «Позу скручування хребта лежачи на спині», але дещо відрізняється. «Поза скручування хребта в нахилі» розтягує сідничні м'язи та м'язи спини, водночас подовжуючи та розслаблюючи хребет, що чудово допомагає полегшити напругу або біль у попереку. Однак скручування іноді можуть подразнювати запалену нижню частину спини, тому потрібно повільно виходити з розтяжки, якщо відчуваєте біль.



Рисунок 2.43. «Поза скручування хребта з двома ногами»

Ляжте на спину, розведіть руки в сторони на рівні плечей у Т-позицію. Зігніть коліна на вдиху. На видиху опустіть коліна вліво. Тримайте плечі на килимку (рис. 2.43). Можна повернути голову вправо.

Затримайтесь у цій позі на 30-60 секунд. Поверніть ноги назад і виконайте позу в інший бік.

9. «Поза кобри». Ця вправа – це м'який прогин спини, що розтягує м'язи живота, грудей та плечей. Практика цієї сани зміцнює хребет і може полегшити ішіас. Вона також може допомогти зняти стрес і втому, які можуть супроводжувати біль у спині. Під час практики цієї пози

активуються наступні м'язи: м'язи задньої поверхні стегна, великий сідничний м'яз, дельтоподібний м'яз, триголовий м'яз плеча, передній зубчастий м'яз.

Ляжте на живіт, руки під плечами, пальці рук вперед. Притисніть руки до грудної клітки. Не дозволяйте ліктям відходити в бік. Натисніть на руки, щоб повільно підняти голову, грудну клітку та плечі. Можна піднятися частково, наполовину або повністю. Зберігайте злегка зігнуті лікті (рис. 2.44). Можна подивитися ввєрх або відвести голову назад, щоб поглибити позу. На видиху опуститися на килимок. Можна повільно рухати стегнами з боку в бік, щоб зняти навантаження з попереку.



Рисунок 2.44.
«Поза кобри»

Залишайтеся в позі 15-30 секунд. Потім опустіться на килимок.

10. «Поза випад півмісяцем». Ця поза корисна для зняття тиску з нижньої частини спини, оскільки вона націлена на згиначі стегна та квадратний м'яз стегна, дозволяючи їм не тільки розтягуватися, але й зміцнюватися для кращої підтримки.



Рисунок 2.45.
«Поза випад півмісяцем»

Зробіть великий крок вперед лівою ногою, щоб почати в широкій позиції. Зігнути переднє (ліве) коліно, задню ногу тримайте прямою, а п'ятку підняти від килимка. Спробуйте зігнути передню ногу так, щоб стегно було паралельно підлозі. Поверніть таз вперед. Підняти руки ввєрх на вдиху та потягнутися до стелі. Одночасно натискаючи на килимок і відчуваючи розтягування стегон (рис. 2.45).

Затримайтеся на 30-60 секунд і повторіть з іншого боку. Дихайте глибоко.

11. «Поза планки». «Поза планки» – це асана фітнес-йоги, яка може допомогти розвинути силу кора. Це важлива перехідна асана для

послідовності рухів у фітнес-йозі. «По́за планки» є частиною послідовності «Привітання сонця» в практиках стилів Аштанга та віньяса. Ця поза – це асана, яка активує групи м'язів усього тіла.

Почніть в упорі стоячи на колінах. Пальці ніг зігніть і обіпріть на килимок. Підняти коліна повністю випрямити ноги. Перемістіть пальці ніг назад, щоб випрямити тіло. Ваше тіло має утворювати пряму лінію, паралельно підлозі, від маківки до п'яток (рис. 2.46). Куприк не має бути спрямований вгору, а верхня частина спини пряма. Руки повинні бути під плечами. Подовжте попереk. Притисніть лопатки одна до одної, щоб подовжити попереk і направити куприк до п'яток. Зосередьтеся на своєму диханні, щоб допомогти утримувати позу. Якщо важко утримувати цю позу в повному виконанні, можна покласти передпліччя на килимок або опустити коліна на килимок.



Рисунок 2.46.
«По́за планки»

Затримайтесь у позі на 10-30 секунд. Потім опустіться у вихідне положення.

12. «По́за щасливої дитини». «По́за щасливої дитини» – це м'яка та заспокійлива асана, яка чудово підходить для розслаблення та розтягування тіла. Це відносно легкий рух, тому він ідеально підходить для новачків. Ця поза дозволяє розтягнути та розслабити нижню частину спини.



Рисунок 2.47.
«По́за щасливої дитини»

Ляжте на спину. Покладіть голову на килимок, зігніть коліна до грудної клітки під кутом 90 градусів. Візьміться за внутрішній або зовнішній бік стоп. Розведіть коліна в сторони (рис. 2.47). Обережно погойдайтеся з боку в бік.

Залишайтеся в цьому положенні на кілька циклів дихання, глибоко вдихаючи та видихаючи.

2.6. Комплекс вправ для здоров'я попереку № 6.

1. «Поза собаки, яка дивиться вниз».
2. «Поза дитини».
3. «Поза голуба».
4. «Поза трикутника».
5. «Поза кішка-корова».
6. «Поза нахил вперед стоячи».
7. «Поза кобри».

1. «Поза собаки, яка дивиться вниз». Одна з найвідоміших поз фітнес-йоги, яка пропонує подовження та зміцнення м'язів, щоб розслабити плечі, спину, м'язи задньої поверхні стегна та ін.

Почніть в упорі стоячи на колінах. Пальці ніг поставити на килимок, натиснути на руки та підняти таз уверх і назад. Якщо нижня частина спини округлилася, злегка зігніть коліна, щоб можна було підняти стегна вище. Має утворитися пряма лінія від зап'ястя до плечей і стегон, ноги можна повністю не випрямляти. Стопи мають бути на ширині стегон і паралельні. Голова може вільно звисати (рис. 2.48). Щоб не було напруги в шії, можна подивитися на стопи.



Рисунок 2.48.
«Поза собаки, яка дивиться вниз»

Затримайтеся в цій позі на декілька циклів дихання (вдих-видих), а потім поверніться в положення упору стоячи на колінах або в «Позу дитини».

2. «Поза дитини». Ця поза – це не лише асана для відпочинку або заспокоєння але й чудова розтяжка спини та стегон.



Рисунок 2.49.
«Поза дитини»

Почніть в упорі стоячи на колінах, ноги разом. Торкніться великими пальцями ніг разом і сядьте на п'яти, потім розведіть коліна приблизно на рівень стегон. На вдиху опустіть тулуб між стегнами.

Відтягніть куприк від задньої частини таза та упріться чолом в килимок. Витягніть руки вперед долонями і широко розведеними пальцями (рис. 2.49). Відпочивайте в цій асані від кількох циклів дихання до кількох хвилин.

3. «Поза голуба». «Поза голуба», яка може бути трохи складною для новачків фітнес-йоги. Ця поза розтягує м'язи стегна, що може полегшити та зменшити біль в нижній частині спині, оскільки напружені м'язи стегна можуть призводити до болю в попереку.

Можна почати в «Позі собаки, яка дивиться вниз». Потім витягніть ліве коліно вперед і поверніть його вліво, щоб ліва нога була зігнути і майже перпендикулярна правій. Опустіть обидві ноги на килимок. Можна просто тримати задню праву ногу витягнутою позаду себе (рис. 2.50) або якщо таке



Рисунок 2.50.
«Поза голуба»

положення не є зручним, можна зігнути задню ногу та перемістити її вбік для більш зручного положення. Утримуйте позу протягом 30-60 секунд, потім поверніть у вихідне положення та повторіть на іншу ногу.

4. «Поза трикутника». Ця класична поза стоячи може допомогти полегшити біль у спині, ішіас і біль у шії. Ця поза розтягує хребет, стегна та пах, зміцнює плечі, груди та ноги, а також допомагає зняти стрес і тривогу. Під час практики цієї пози активуються наступні м'язи: найширший м'яз спини, внутрішні косі м'язи живота, великий та середній сідничні м'язи, м'язи задньої поверхні стегна, квадратний м'яз стегна.



Рисунок 2.51.
«Поза трикутника»

Почніть стоячи. Розведіть стопи приблизно на 85-100 см одна від одної. Поверніть пальці правої ноги вперед. А пальці лівої під кутом 90 градусів. Руки паралельно підлозі на рівні плечей долонями вниз. Нахиліться вперед (нахил здійснюйте від стегна). Праву руку до правої ноги або блоку для

фітнес-йоги або килимка. Витягніть ліву руку вгору до стелі. Подивіться вгору (рис. 2.51), вперед або вниз. Утримуйте цю позу від 30 до 60 секунд.

Поверніться у вихідне положення та виконайте цю позу в інший бік.

5. «Поза кішка-корова». Почніть в упорі стоячи на колінах. Переконайтеся, що коліна розташовані прямо під стегнами, а зап'ястки, лікті та плечі знаходяться на одній лінії та перпендикулярні підлозі. Голова в нейтральному положенні, очі дивляться на килимок. На вдиху, прогнути спину до килимка, підняти голову, щоб дивитися прямо вперед. На видиху, округліть хребет, утримуючи плечі та коліна на місці.

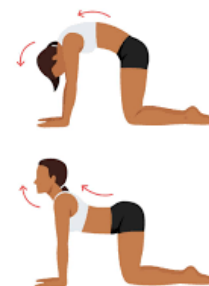


Рисунок 2.52.
«Поза кішка-корова»

Опустіть голову, але не притискайте підборіддя до грудей (рис. 2.52). Повторіть 8-10 разів, дотримуючись темпу дихання.

6. «Поза нахил вперед стоячи». Ця поза може здатися дуже простою, але вона розтягує та розслаблює м'язи задньої поверхні стегна, гомілки та стегна, зміцнює квадратний м'яз стегна, знімає стрес.

Встаньте прямо та прийміть «Позу гори», руки на стегнах, ноги разом або на ширині стегон. На видиху, нахилитися вперед у стегнах, а не в талії, щоб подовжити передню частину тулуба. Якщо можливо, то випрямити коліна (рис. 2.53.), якщо ні – то зігнути ноги (рис. 2.53. а). Притиснути долоні або кінчики пальців рук до килимка трохи попереду або



Рисунок 2.53.
«Поза нахил вперед стоячи»

поруч із стопами або потягніть долоні до тільних боків щиколоток. Якщо це неможливо, зігнути руки та взятися за лікті або покласти долоні на гомілки. Міцно притиснути п'яти до підлоги і підняти сідничні кістки до стелі.



Рисунок 2.53. а «Поза нахил вперед стоячи»

На кожен вдих трохи піднімати тулуб, на кожен видих пускати його нижче та глибше входити в асану.

Залишайтеся в позі 30-60 секунд.

7. «Поза кобри». Ця вправа – це м'який прогин спини, що розтягує м'язи живота, грудей та плечей. Практика цієї сани зміцнює хребет і може полегшити ішіас. Вона також може допомогти зняти стрес і втому, які можуть супроводжувати біль у спині. Під час практики цієї пози активуються наступні м'язи: м'язи задньої поверхні стегна, великий сідничний м'яз, дельтоподібний м'яз, триголовий м'яз плеча, передній зубчастий м'яз.

Ляжте на живіт, руки під плечами, пальці рук вперед. Притисніть руки до грудної клітки. Не дозволяйте ліктям відходити в бік. Натисніть на руки, щоб повільно підняти голову, грудну клітку та плечі. Можна піднятися частково, наполовину або повністю. Зберігайте злегка зігнуті лікті (рис. 2.53).



Рисунок 2.54.
«Поза кобри»

Можна подивитися вверх або відвести голову назад, щоб поглибити позу. На видиху опуститься на килимок. Можна повільно рухати стегнами з боку в бік, щоб зняти навантаження з попереку. Затримайтеся в цій позі на 3-5 циклів дихання, а потім опустіть тулуб на килимок.

2.7. Комплекс вправ здоров'я попереку № 7.

1. *«Поза дитини».*
2. *«Поза кішка-корова».*
3. *«Поза собаки, яка дивиться вниз».*
4. *«Поза випад півмісяцем на колінах».*
5. *«Поза моста».*
6. *«Поза Сфінкса».*
7. *«Поза голова до колін».*

1. «По́за дитини». Ця поза – це не лише асана для відпочинку або заспокоєння але й чудова розтяжка спини та стегон.

Почніть в упорі стоячи на колінах, ноги разом. Торкніться великими пальцями ніг разом і сядьте на п'яти, потім розведіть коліна приблизно на рівень стегон. На вдиху опустіть тулуб між стегнами. Відтягніть куприк від задньої частини таза та упріться чолом в килимок. Витягніть руки вперед долонями і широко розведеними пальцями (рис. 2.55). Відпочивайте в цій асані від кількох циклів дихання до кількох хвилин.



Рисунок 2.55.
«По́за дитини»

2. «По́за кішка-корова». Почніть в упорі стоячи на колінах. Переконайтеся, що коліна розташовані прямо під стегнами, а зап'ястки,

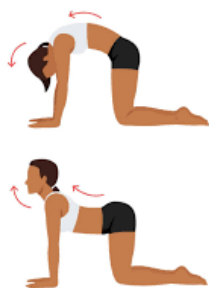


Рисунок 2.56.
«По́за кішка-корова»

лікть та плечі знаходяться на одній лінії та перпендикулярні підлозі. Голова в нейтральному положенні, очі дивляться на килимок. На вдиху, прогнути спину до килимка, підняти голову, щоб дивитися прямо вперед. На видиху, округліть хребет, утримуючи плечі та коліна на місці. Опустіть голову, але не притискайте підборіддя до грудей (рис. 2.56).

Повторіть 8-10 разів, дотримуючись темпу дихання.

3. «По́за собаки, яка дивиться вниз». Одна з найвідоміших поз фітнес-йоги, яка пропонує подовження та зміцнення м'язів, щоб розслабити плечі, спину, м'язи задньої поверхні стегна та ін.

Почніть в упорі стоячи на колінах. Пальці ніг поставити на килимок, натиснути на руки і підняти таз уверх і назад. Якщо нижня частина спини округлилася, злегка зігніть коліна, щоб можна було підняти стегна вище. Має утворитися пряма лінія від зап'ястя до плечей і стегон, ноги можна повністю не випрямляти. Стопи



Рисунок 2.57.
«По́за собаки, яка дивиться вниз»

мають бути на ширині стегон і паралельні. Голова може вільно звисати (рис. 2.57). Щоб не було напруги в шиї, можна подивитися на стопи. Затримайтеся в цій позі на декілька циклів дихання (вдих-видих), а потім поверніться в положення упору стоячи на колінах або в «Позу дитини».

4. «Поза випад півмісяцем на колінах». У школі біхар-йоги ця асана називається «Поза півмісяця». Ця поза – це глибока розтяжка згиначів стегна та квадратного м'яза стегна. Це може бути також згинання назад спини (рис. 2.58. а), що залежить від варіантів виконання цієї пози. Це знайома поза, яку можна знайти в послідовності «Привітання сонця С».



Рисунок 2.58.
«Поза випад півмісяцем»

З «Пози собаки, яка дивиться вниз» зробити крок правою ногою вперед до правої руки. Зігнути переднє (праве) коліно, заднє (ліве) коліно, гомілку та стопу опустіть на килимок. Підняти руки вгору на вдиху та потягнутися до стелі. Одночасно натискаючи на килимок і відчуваючи розтягування стегон (рис. 2.58).



Рисунок 2.58. а
«Поза випад півмісяцем»

Затримайтеся на 30-60 секунд і повторіть з іншого боку. Дихайте глибоко.

5. «Поза моста». Це асана згинання спини назад, яка може стимулювати або відновлювати. Вона розтягує хребет і може полегшити біль у спині та головний біль. Під час практики цієї пози активуються наступні м'язи: прямий та поперечний м'яз живота, сідничні м'язи, м'язи, що випрямляють хребет, м'язи задньої поверхні стегна.



Рисунок 2.59. «Поза моста»

Ляжте на спину, зігніть коліна. Стопи на килимку на ширині стегон. Руки вздовж тулуба. Притисніть ноги та руки до килимка, в той час коли піднімаєте куприк. Продовжуйте підніматися, поки стегна не будуть

паралельні килимку. Руки можуть залишитися на місці або з'єднати пальці рук під стегнами (рис. 2.59), або руки під стегнами для підтримки. Утримуйте цю позу 30-60 секунд. Потім повільно поверніть хребет назад до підлоги, хребець за хребцем. Розслабтеся та глибоко дихайте в цій позі.

6. «Поза сфінкса». Ця поза є варіантом м'якого згинання спини назад, яка чудово підходить для початківців або як розминка на початку тренування, щоб розтягнути грудну клітку, плечі та живіт, одночасно зміцнюючи спину. Під час практики цієї пози активуються наступні м'язи: м'язи, що випрямляють хребет, сідничні м'язи, грудні м'язи, трапецієподібний м'яз, найширший м'яз спини.

Ляжте на живіт. Підтягніть куприк до килимка і подовжте його до п'яток. Потім поверніть стегна всередину, повертаючи зовнішню частину стегон ніг до килимка. Це допоможе розширити та подовжити нижню частину спини та крижі. Продовжуйте подовжуватися, коли будете переходите в цю позу, щоб захистити попереk. Лікті під плечами, а передпліччя на підлозі паралельно один одному. На вдиху підняти верхню частину тулуба і голову від підлоги в м'якому прогині назад. Дещо відтягніть нижню частину живота від килимка, щоб підтримувати та більш рівномірно розподілити вигин спини по довжині хребта, вирівнюючи попереk (рис. 2.60). Затримайтеся в цій позі на 5-10 циклів дихання, а потім опустіть тулуб на килимок.



Рисунок 2.60.
«Поза Сфінкса»

7. «Поза голова до колін».

«Поза голова до колін» розтягує м'язи задньої поверхні стегна, стегна та м'язи паху, що може допомогти зменшити надмірну напругу та біль у попереку. Вона покращує поставу та нейтралізує наслідки тривалого сидіння.



Рисунок 2.61.
«Поза голова до колін»

Почати із положення сидячи, випрямивши ноги перед собою. Зігнути одне коліно та притиснути стопу до протилежного внутрішнього боку стегна, утворюючи зігнутою ногою форму трикутника. Потім розслабити коліно. Підняти руки над головою і опустити тулуб вперед, згинаючись на рівні таза.

Покласти руки на ногу або стопу, якщо можете витягнутися так далеко (рис. 2.61). Затримайтеся на 30 секунд і повторіть для іншої ноги. Дихайте глибоко.

Контрольні завдання

1. Ознайомтесь з комплексом вправ для здоров'я попереку № 1. Уважно прочитайте опис послідовності поз та намагайтеся запам'ятати його. Якщо практикуєте асани вперше, спочатку детально ознайомтесь з позами фітнес-йоги, їх модифікаціями виконання, протипоказаннями та запобіжним заходами. Потім виконайте цей комплекс асан.
2. Ознайомтесь з комплексом вправ для здоров'я попереку № 2. Уважно прочитайте опис цієї послідовності асан та намагайтеся запам'ятати його. Якщо практикуєте асани вперше, спочатку детально ознайомтесь з позами фітнес-йоги, їх модифікаціями виконання, протипоказаннями та запобіжним заходами. Потім виконайте цей комплекс поз.
3. Ознайомтесь з комплексом вправ для здоров'я попереку № 3. Уважно прочитайте опис послідовності поз та намагайтеся запам'ятати його. Якщо практикуєте асани вперше, спочатку детально ознайомтесь з позами фітнес-йоги, їх модифікаціями виконання, протипоказаннями та запобіжним заходами. Потім виконайте цей комплекс асан.
4. Ознайомтесь з комплексом вправ для здоров'я попереку № 4. Уважно прочитайте опис цієї послідовності асан та намагайтеся запам'ятати його. Якщо практикуєте асани вперше, спочатку детально ознайомтесь з позами фітнес-йоги, їх модифікаціями виконання,

протипоказаннями та запобіжним заходами. Потім виконайте цей комплекс поз.

5. Ознайомтесь з комплексом вправ для здоров'я попереку № 5 Уважно прочитайте опис послідовності поз та намагайтеся запам'ятати його. Якщо практикуєте асани вперше, спочатку детально ознайомтесь з позами фітнес-йоги, їх модифікаціями виконання, протипоказаннями та запобіжним заходами. Потім виконайте цей комплекс асан.
6. Ознайомтесь з комплексом вправ для здоров'я попереку № 6. Уважно прочитайте опис цієї послідовності асан та намагайтеся запам'ятати його. Якщо практикуєте асани вперше, спочатку детально ознайомтесь з позами фітнес-йоги, їх модифікаціями виконання, протипоказаннями та запобіжним заходами. Потім виконайте цей комплекс поз.
7. Ознайомтесь з комплексом вправ для здоров'я попереку № 7. Уважно прочитайте опис послідовності поз та намагайтеся запам'ятати його. Якщо практикуєте асани вперше, спочатку детально ознайомтесь з позами фітнес-йоги, їх модифікаціями виконання, протипоказаннями та запобіжним заходами. Потім виконайте цей комплекс асан.

Рекомендовані інформаційні джерела

Воловик Наталія. Основи фітнес-йоги: навч. посіб. для студентів закладів вищ. освіти. Київ: Вид-во УДУ ім. Михайла Драгоманова, 2024. 163 с.

Воловик Н.І. Оздоровчий фітнес: навч. посіб. для студентів. вищ. навч. закладів. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2022. 297 с.

Воловик Наталія. Пілатес: навч. посіб. для студентів закладів вищ. освіти. Київ: Вид-во УДУ ім. Михайла Драгоманова, 2023. 183 с.

Kaminoff, Leslie, Matthews Amy. Yoga anatomy. 3rd edition. Champaign, IL: Human Kinetics, 2022. 344 p.

<https://www.yogajournal.com/poses/yoga-by-benefit/back-pain/>

<https://www.yogajournal.com/poses/anatomy/lower-back/>

<https://www.spine-health.com/blog/7-tips-protect-your-lower-back>

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Воловик Наталія. Основи фітнес-йоги: навч. посіб. для студентів закладів вищ. освіти. Київ: Вид-во УДУ ім. Михайла Драгоманова, 2024. 163 с.
2. Воловик Н.І. Оздоровчий фітнес: навч. посіб. для студентів. вищ. навч. закладів. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2022. 297 с.
3. Воловик Наталія. Пілатес: навч. посіб. для студентів закладів вищ. освіти. Київ: Вид-во УДУ ім. Михайла Драгоманова, 2023. 183 с.
4. Воловик Наталія. Фітнес: прес: навч.-метод. посіб. для студентів закладів вищ. освіти. Київ: Вид-во УДУ ім. Михайла Драгоманова, 2023. 33 с.
5. Воловик Наталія. Фітнес: фітбол: навч.-метод. посіб. для студентів закладів вищ. освіти. Київ: Вид-во УДУ ім. Михайла Драгоманова, 2023. 37 с.
6. Воловик Наталія. Фітнес: найкращі вправи для сідниць: навч.-метод. посіб. для студентів закладів вищ. освіти. Київ: Вид-во УДУ ім. Михайла Драгоманова, 2023. 54 с.
7. Воловик Н.І. Оздоровчий фітнес для студентів: навч. посіб. для студентів. вищ. навч. закладів. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2012. 141 с.
8. Воловик Н.І. Сучасні програми оздоровчого фітнесу: навч. посіб. для студентів. вищ. навч. закладів. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2015. 48 с.
9. Воловик Н.І. Оздоровчий фітнес: Склад тіла: навч. посіб. для студентів. вищ. навч. закладів. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2014. 43 с.
10. Воловик Н.І. Основи оздоровчого фітнесу: навч. посіб. для студентів. вищ. навч. закладів. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2010.

240 с.

11. Воловик Н.І., Підвальна О.В. Фітнес-йога – як ефективний засіб поліпшення фізичного та ментального здоров'я молоді. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. Київ: Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2024. Випуск 3К (176) 24. С. 166-169.
12. Воловик Н.І. Підвальна О.В. Фітнес-йога – як ефективний засіб збереження стресостійкості у здобувачів вищої освіти. Матеріали VI Міжнародного симпозиуму «Освіта і здоров'я підростаючого покоління»: Зб. наук. Праць / За ред. Білик В.Г. Вип. 6. К.: Алатон, 2024. С. 41-43.
13. Воловик Н.І. Фітнес-йога – як сучасна інноваційна технологія збереження здоров'я здобувачів вищої освіти. «Молодий вчений: сучасні тенденції формування та збереження здоров'я людини»: збірник тез VII Всеукраїнської молодіжної науково-практичної конференції з міжнародною участю, 28-29 березня 2024 року. Харків: ХДАФК, 2024. С. 33-36.
14. Воловик Н.І., Підвальна О.В. Застосування фітнес-йоги для навчання стресостійкості в закладах вищої освіти // Фізичне виховання в контексті сучасної освіти: тези доповідей XIX Міжнародної науково-методичної конференції. Національний авіаційний університет. Київ, 2024. С. 25 - 27.
15. Воловик Н.І. Пілатес і фітнес-йога – як засіб формування здоров'язбережувальної культури особистості студента. Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи: матеріали X Всеукраїнської науково-практичної онлайн-конференції. 15 грудня, 2023 р., Київ / Київ. Ун-т імені Бориса Грінченка; за заг.

- ред. О. В. Ярмолук. К.: Київ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2023. 542 с. С. 44-46.
16. Volovyk Nataliia Ivanivna, Pidvalna Olena Vasylivna. Fitness-yoga – an effective means of application in physical education of students // Abstracts of I International Scientific and Practical Conference. Bilbao, Spain. 2024. Pp. 260-262.
17. Воловик Н. І., Підвальна О. В. Растосування фітнес-йоги для покращення фізичного та ментального здоров'я молоді в закладах освіти // Innovative development of science, technology and education. Proceedings of the 4th International scientific and practical conference. Perfect Publishing. Vancouver, Canada. 2024. Pp. 271-274.
18. Воловик Н.І. Підвальна О.В. Ментальний фітнес – як засіб здоров'язбережувальної технології в здобувачів вищої освіти. Матеріали п'ятого міжнародного симпозіуму «Освіта і здоров'я підростаючого покоління»: Зб. наук. Праць / За ред. Білик В.Г. – Вип. 5. – К.: Алатон, 2023. С. 37-38.
19. Arnold G., Kokkonen Jouko J. *Stretching Anatomy*. 3rd edition. Champaign, IL: Human Kinetics, 2020.
20. Arya, S., Yadav, R. K., Venkataraman, S., Deepak, K. K., & Bhatia, R. (2022). Objective evidence for chronic back pain relief by Medical Yoga therapy. *Frontiers in pain research (Lausanne, Switzerland)*, 3, 1060685.
21. Chopra, D., Stern, E., Bushell, W. C., & Castle, R. D. (2023). Yoga and pain: A mind-body complex system. *Frontiers in pain research (Lausanne, Switzerland)*, 4, 1075866. <https://doi.org/10.3389/fpain.2023.1075866>
22. Cramer H, Sellin C, Schumann D, Dobos G. Yoga in arterial hypertension: A three-armed, randomized controlled trial. *Deutsches Ärzteblatt International*. 2018 Dec;115(50):833.

23. Cramer H, Lauche R, Haller H, Steckhan N, Michalsen A, Dobos G. Effects of yoga on cardiovascular disease risk factors: a systematic review and meta-analysis. *International journal of cardiology*. 2014 May 1;173(2):170-83.
24. Grabara M. (2021). Spinal curvatures of yoga practitioners compared to control participants-a cross-sectional study. *PeerJ*, 9, e12185.
25. Hagen, I., Skjelstad, S., & Nayar, U. S. (2023). Promoting mental health and wellbeing in schools: the impact of yoga on young people's relaxation and stress levels. *Frontiers in psychology*, 14, 1083028. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1083028>
26. Hartley, J. E. K., & Henderson, M. (2018). Mental health promotion for young people - the case for yoga in schools. *Education in the north*, 25(3), 139–147.
27. Kaminoff, Leslie, Matthews Amy. *Yoga anatomy*. 3rd edition. Champaign, IL: Human Kinetics, 2022. 344 p.
28. Khunti, K., Boniface, S., Norris, E., De Oliveira, C. M., & Nicola Shelton (2023). The effects of yoga on mental health in school-aged children: A Systematic Review and Narrative Synthesis of Randomised Control Trials. *Clinical child psychology and psychiatry*, 28(3), 1217–1238. <https://doi.org/10.1177/13591045221136016>
29. Knezevic, N. N., Candido, K. D., Vlaeyen, J. W. S., Van Zundert, J., & Cohen, S. P. (2021). Low back pain. *Lancet (London, England)*, 398(10294), 78–92. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)00733-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)00733-9)
30. Koncz, Á., Csala, B., Körmendi, J., Horváth, Á., Dömötör, Z., Selmeçi, C., Bogdán, Á. S., Köteles, F., & Boros, S. (2024). Effects of a complex yoga-based intervention on physical characteristics. *Biologia futura*, 10.1007/s42977-023-00197-w.

31. Li, Y., Yan, L., Hou, L., Zhang, X., Zhao, H., Yan, C., Li, X., Li, Y., Chen, X., & Ding, X. (2023). Exercise intervention for patients with chronic low back pain: a systematic review and network meta-analysis. *Frontiers in public health*, *11*, 1155225. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1155225>
32. Luo X, Huang X. The effects of a yoga intervention on balance and flexibility in female college students during COVID-19: A randomized controlled trial. *PLoS One*. 2023 Mar 22;18(3):e0282260. doi: 10.1371/journal.pone.0282260. PMID: 36947533; PMCID: PMC10032532.
33. Pal, R., Adhikari, D., Heyat, M. B. B., Ullah, I., & You, Z. (2023). Yoga Meets Intelligent Internet of Things: Recent Challenges and Future Directions. *Bioengineering (Basel, Switzerland)*, *10*(4), 459. <https://doi.org/10.3390/bioengineering10040459>
34. Park, C. L., Finkelstein-Fox, L., Groessl, E. J., Elwy, A. R., & Lee, S. Y. (2020). Exploring how different types of yoga change psychological resources and emotional well-being across a single session. *Complementary therapies in medicine*, *49*, 102354. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2020.102354>
35. Patel J, Ibrahim S, Bhawra J, Khadilkar A, Katapally TR. 2024. Association between yoga and related contextual factors with moderate-to-vigorous physical activity among children and youth aged 5 to 17 years across five Indian states. *PeerJ* 12:e17369 <https://doi.org/10.7717/peerj.17369>
36. Patel, R., & Veidlinger, D. (2023). Exploring the Benefits of Yoga for Mental and Physical Health during the COVID-19 Pandemic. *Religions*, *14*(4), 538. <https://doi.org/10.3390/rel14040538>
37. Poses for Your Lower Back Pain. *Yoga Journal*. веб-сайт. URL: <https://www.yogajournal.com/poses/anatomy/lower-back/> (дата звернення: 25. 06. 2024).

38. Ross A., Friedmann E., Bevans M., Thomas S. National survey of yoga practitioners: Mental and physical health benefits. *Complement. Ther. Med.* 2013;21:313–323. doi: 10.1016/j.ctim.2013.04.001.
39. Sengupta P. (2012). Health Impacts of Yoga and Pranayama: A State-of-the-Art Review. *International journal of preventive medicine*, 3(7), 444–458.
40. Starkweather, A. R., Xu, W., Gnall, K. E., Emrich, M., Garnsey, C. L., Magin, Z. E., Wu, W., Fetta, J., Groessl, E. J., & Park, C. (2024). Testing Biological and Psychological Pathways of Emotion Regulation as a Primary Mechanism of Action in Yoga Interventions for Chronic Low Back Pain: Protocol for a Randomized Controlled Trial. *JMIR research protocols*, 13, e56016.
41. Stec, K., Pilis, K., Pilis, W., Miodek, P., Pilis, A., & Letkiewicz, S. (2023). Body Loading during an Intensive Yoga Exercise Routine and a Cycle Ergometer Test. *International journal of environmental research and public health*, 20(5), 4157. <https://doi.org/10.3390/ijerph20054157>
42. Telles, S., Sharma, S. K., Gandharva, K., Prasoon, K., & Balkrishna, A. (2023). Yoga Practice and Choices of Foods, Physical Activity, and Leisure: A Convenience Sampling Survey from India. *International journal of yoga*, 16(1), 20–26. https://doi.org/10.4103/ijoy.ijoy_195_22
43. The safe way to do yoga for back pain. Harvard Medical School: веб-сайт. URL: <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/the-safe-way-to-do-yoga-for-back-pain> (дата звернення: 26. 06. 2023).
44. The 10 Best Yoga Poses for Back Pain. Healthline. веб-сайт. URL: <https://www.healthline.com/health/fitness-exercise/yoga-for-back-pain> (дата звернення: 29. 08. 2024).
45. Yoga: A gateway to healthier habits? Harvard Medical School: веб-сайт. URL: <https://www.health.harvard.edu/heart-health/yoga-a-gateway-to-healthier-habits> (дата звернення: 26. 08. 2024).

46. Yoga for better mental health. Harvard Medical School: веб-сайт. URL: <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/yoga-for-better-mental-health> (дата звернення: 27. 08. 2024).
47. Yoga for Exercise. Harvard School of Public Health: веб-сайт. URL: <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/yoga/> (дата звернення: 29. 08. 2023).
48. Yoga for Health. National Center for Complementary and Integrative Health: веб-сайт. URL: https://files.nccih.nih.gov/s3fs-public/Yoga-eBook-2020_06_FINAL_508.pdf (дата звернення: 26. 08. 2024).
49. Yoga Poses for Back Pain. Yoga Journal. веб-сайт. URL: <https://www.yogajournal.com/poses/yoga-by-benefit/back-pain/> (дата звернення: 30. 08. 2024).
50. Yoga: What You Need To Know. National Center for Complementary and Integrative Health: веб-сайт. URL: <https://www.nccih.nih.gov/health/yoga-what-you-need-to-know> (дата звернення: 30. 08. 2024).
51. Zhang, X., Chang, T., Hu, W., Shi, M., Chai, Y., Wang, S., Zhou, G., Han, M., Zhuang, M., Yu, J., Yin, H., Zhu, L., Zhao, C., Li, Z., & Liao, X. (2023). Efficacy and safety of yoga for the management of chronic low back pain: an overview of systematic reviews. *Frontiers in neurology*, 14, 1273473. <https://doi.org/10.3389/fneur.2023.1273473>

Воловик Наталія

**ФІТНЕС-ЙОГА
ДЛЯ ЗДОРОВ'Я
ПОПЕРЕКУ**



Підписано до друку 25.11.2024 р. Формат 60x84/16.
Папір офсетний. Гарнітура Times.
Облік.видав.арк. 2,75. Зам. № 131.
Віддруковано з оригіналів.

Видавництво Українського державного університету
імені Михайла Драгоманова.
01601, м. Київ-30, вул. Пирогова, 9
Свідоцтво про реєстрацію ДК 7896 від 25.07.2023.
(044) 239-30-26.



Воловик Наталія –
кандидат педагогічних наук,
доцент УДУ імені Михайла Драгоманова.
Авторка навчальних та навчально-
методичних посібників для закладів вищої
освіти:

- *Основи фітнес-йоги*
- *Оздоровчий фітнес*
- *Пілатес*
- *Фітнес-йога: «Привітання сонця»*
- *Фітнес-йога для правильної постави*
- *Фітнес: прес*
- *Фітнес: фітбол*
- *Фітнес: найкращі вправи для сідниць*
- *Основи оздоровчого фітнесу*
- *Оздоровчий фітнес для студентів*
- *Оздоровчий фітнес: склад тіла*
- *Сучасні програми оздоровчого фітнесу*