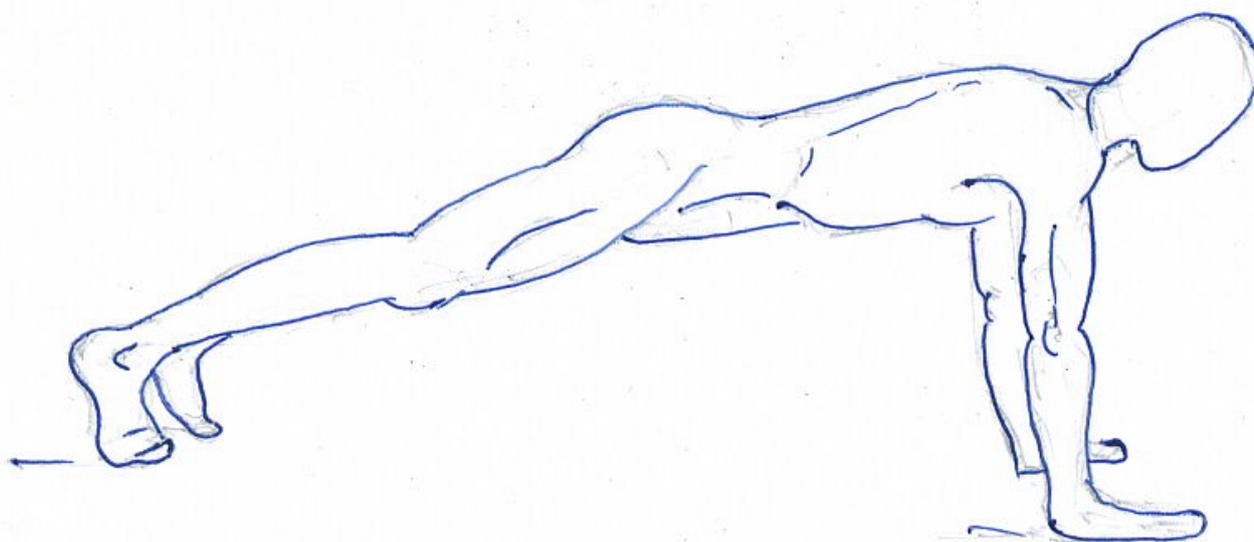


КУМБХАКАСАНА (поза планки) (видео)

Значение и перевод:

Планка на прямых руках

Отстройка асаны:



Ладони рук плотно лежат на полу, пальцы расставлены широко в стороны, средний палец смотрит вперёд. Максимально давим на пол, как будто хотим оттолкнуть коврик. Руки прямые, ладони строго под плечами. Тело висит в воздухе, опираясь на четыре опоры – руки и ноги. Четыре точки опоры и распределения веса через суставы. Коленные чашечки растягиваем, лобковую кость подкручиваем. Главное выстроить положение тела так, чтобы работали нужные группы мышц. Можно потренироваться так: опустить колени на пол, а на руках подниматься на подушечках ладони вверх и вниз.

- задняя поверхность шеи вытянута, а макушка смотрит вперёд, взгляд устремлён вниз
- всё тело составляет прямую линию от макушки до пяток, опора только на ладони и пальцы ног

- поясница удерживается ровно, без лишнего прогиба. Пробуйте копчик толкать вниз, как бы закручивая его, что позволит удерживать поясницу без лордоза
- ноги равномерно вытягиваются, ягодицы и бёдра сильные, пятки стремятся назад, создавая дополнительное вытяжение и работу для ног
- после практики Планки позвольте себе отдохнуть в Шавасане или Позе младенца, максимально расслабив всё тело и наблюдая остаточные ощущения после позы

На выдохе выстроить «внутренние трусы», на вдохе расслабить. Спокойное и размеренное. Слегка шумный плавный вдох сменяет плавный выдох. Не замирайте без дыхания, стараясь во что бы то ни стало «выстоять» в этой позе.

Упрощенные варианты:

- Руки выставить больше, чем 90 градусов и колени положить на пол. В таком положении оставаться с «внутренними трусами»
- Предплечья положить на пол

Подводящие асаны:

- таже планка только с колен, и допустим одну руку приподнять вверх так чтобы рука была продолжением туловища или коснуться ладонью плеча;
- позиция на четвереньках колени на весу, четвереньки с тремя опорными точками.

Точки контроля:

- Спина без прогибов
- Ноги вытянуты
- Плечи под локтями
- Локти ближе к телу

- Соблюдение соосности, удерживать нижний замок, лобковую на себя.

Травмобезопасность :

- Проблемы с сердцем
- Нарушение зрения
- Грыжи и протрузии
- Травма плечевого сустава

Противопоказания :

- Месячные
- Женщинам после родов
- Давление
- обострение болезни суставов рук, запястный синдром
- любые проблемы с позвоночником
- Диастаз

Правки в асане:

- Ремень в петле затянуть вокруг рук, чтобы прочувствовать как должны руки стоять
- Если сильный прогиб в пояснице, то подтянуть лобковую кость на себя.

Варианты усложнения:

- Поднять одну руку и одну ногу
- Чатуранга

Польза асаны:

- Укрепление мышц рук, ног и спины

- **Руки:** Мышцы запястий и кистей укрепляются при регулярной практике Планки – у вас вряд ли получится сильно закрутить банку или поднять тяжёлый предмет, имея слабые запястья. В Планке наши сильные руки давят ладонями вниз, также подключается запястье, благодаря чему эти части укрепляются. Также в Планке сокращаются трицепсы, благодаря тому что руки занимают максимально статичное положение, чтобы удержать всё тело. Сильные трицепсы не позволят вашим рукам стать дряблыми.
- **Шея:** В шее находится 18 мышц, которые ответственны за движения шейных позвонков. А, например, верх трапециевидных мышц становится более сильным при оттягивании шеи назад, при этом происходит удлинение всего позвоночника. Практикуйте такое удлинение в Планке. Сильная шея – это основа правильной осанки
- **Спина:** В Планке активно работают разгибательные мышцы спины и мышцы, служащие каркасом для позвоночника и проходящие вдоль него. Поза помогает укрепить эти ткани, уменьшить боли в пояснице и улучшить осанку.
- **Ноги:** Ягодичные мышцы хорошо работают в Планке, чтобы помочь поддерживать нейтральное вытяжение бёдер и нейтральное положение таза, тогда тяжёлая тазовая кость не будет провисать под воздействием силы притяжения. Провисающий таз в Планке может вывести из равновесия поясницу.

Иное:

Список литературы и других источников:

www.oim.ru