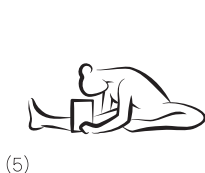
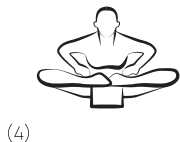
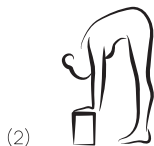
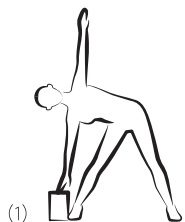


Yoga block exercises

Упражнения с блоком для йоги
Йоғаға арналған блокпен жаттығулар



ENG Yoga block exercises

Taking care of your body is a way to show self-love. Every moment you move adds to your well-being and sense of harmony. This is why we created a product that will help you take care of your body, respect it, and attend to its needs. Sensana fitness accessories provide comfort and support for your exercises so that you can focus on your senses and inner state.

The yoga block improves your flexibility, extends your stretches, and makes your asanas easier and safer to perform. We've picked some exercises to help you master the equipment. Before a workout, we recommend a light warm-up to prepare your body and reduce the risk of injury. Carefully monitor your health condition and perform 1 to 3 sets of exercises.

RUS Упражнения с блоком для йоги

Забота о своем теле - это проявление любви к себе. Каждый момент, проведенный в движении, важен для благополучия и гармонии. Поэтому мы создали продукт, который поможет относиться к своему телу с уважением и вниманием, слушать его потребности и дарить ему заботу. Фитнес-аксессуары Sensana обеспечат комфорт и поддержку во время занятий, позволяя сосредоточиться на своих чувствах и внутреннем состоянии.

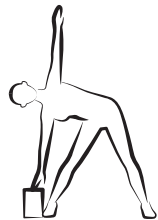
Блок для йоги улучшит гибкость, углубит растяжку и сделает выполнение асан более доступным и безопасным. Мы выбрали несколько упражнений, которые помогут вам освоить аксессуар. Перед упражнениями рекомендуем провести легкую разминку, которая поможет подготовить тело и снизить риск травм. Рекомендуем внимательно следить за своим состоянием и повторить от 1 до 3 подходов упражнений.

KAZ Йоғаға арналған блокпен жаттығулар

Өз денеңнің қамын ойлау — бұл өзіңе сүйіспеншілік таныту. Қозғалыста өткізген әр сәт амандық пен үйлесім үшін маңызды. Сондықтан өз денеңе құрметпен және ықыласпен қарауға, оның қажеттіліктерін тыңдап, оған қамқорлық көрсетуге көмектесетін өнімді жасап шығардық. Sensana фитнес-аксессуарлары өз сезімдеріңе және ішкі күйіңе көңіл тоқтатуға мүмкіндік бере отырып, жаттығу кезінде жайлылық пен қолдау қамтамасыз етеді. Йоғаға арналған блок илгіштікті жақсартады, созылуды тереңдетеді және асаналарды орындауды неғұрлым қолжетімді және қауіпсіз етеді. Сізге аксессуарды игеруге көмектесетін бірнеше жаттығу таңдадық. Жаттығу алдында денені дайындауға және жарақаттану қаупін төмендетуге көмектесетін жеңіл ширатып шынықтыратын жаттығу жүргізуді ұсынамыз. Өз күйіңізді мұқият қадағалап, жаттығулардың 1-3 әрекетін орындауды ұсынамыз.



30 seconds on each side
30 секунд на каждую сторону
Әр жаққа 30 секунд



Triangle pose

Поза треугольника
Үшбұрыш тұрысы

ENG | The exercise engages the abdominal oblique muscles, glutes, and triceps; stretches the leg muscles; and eases the load on the spine.

RUS | В процессе выполнения упражнения задействованы косая мышца живота, ягодичная мышца и трицепс, оно растягивает мышцы ног и облегчает нагрузку на позвоночник.

KAZ | Жаттығуды орындау барысында іштің қиғаш бұлшықеті, бөксе бұлшықеті және трицепс іске қосылады, ол аяқ бұлшықеттерін созады және омыртқа жотасына түсетін жүктемені жеңілдетеді.



30-50 seconds
30-50 секунд
30-50 секунд



Bends

Наклоны
Еңкею

ENG | This exercise engages the spinal extensor muscles, as well as the thigh and calf muscles.

RUS | В процессе выполнения упражнения задействованы мышцы, разгибающие позвоночник; мышцы бедра и икроножные мышцы.

KAZ | Жаттығуды орындау барысында омыртқа жотасын жазатын бұлшықеттер, сан бұлшықеттері мен балтыр бұлшықеттері іске қосылады.



30-50 seconds
30-50 секунд
30-50 секунд



Back stretch

Поза вытяжения задней стороны тела
Дененің артқы жағын созу тұрысы

ENG | The pose stretches the muscles of the back and the back of the legs and increases the mobility of the hip joints.

RUS | Поза растягивает мышцы спины и задней поверхности ног, а также увеличивает подвижность тазобедренных суставов.

KAZ | Дене тұрысы арқа мен аяқтың артқы жағы бұлшықеттерін созады, сонымен қатар жамбас буындарының қозғалғыштығын арттырады.



20-30 seconds
20-30 секунд
20-30 секунд



Butterfly

Бабочка
Көбелек

ENG | The exercise activates the pelvic floor muscles and stretches the hip adductor muscles, relieving tension in the pelvis and hips.

RUS | Упражнение активизирует мышцы тазового дна и растягивает приводящие мышцы бедра, снимает напряжение в области таза и бедер.

KAZ | Жаттығу жамбас қуысының түбін белсендіреді және санның әкелетін бұлшықеттерін созады, жамбас пен сан тұсындағы ширығуды арылтады.



30 seconds on each side
30 секунд на каждую сторону
Әр жаққа 30 секунд



Head-to-knee stretch

Растыжка ноги головой к колену
Аяқты баспен тізеге қарай созу

ENG | It stretches the thigh and spinal extensor muscles and strengthens the back muscles.

RUS | Происходит растяжение мышц бедра и мышц, разгибающих позвоночник, укрепляются мышцы спины.

KAZ | Сан бұлшықеттері мен омыртқа жотасын жазатын бұлшықеттер созылады, арқа бұлшықеттері нығаяды.



30 seconds on each side
30 секунд на каждую сторону
Әр жаққа 30 секунд



Oblique crunches

Боковые скручивания
Бүйірлік бұралу

ENG | This exercise engages the abdominal oblique muscles and spinal extensor muscles and strengthens the abs and back.

RUS | В процессе выполнения упражнения задействованы косая мышца живота; мышцы, разгибающие позвоночник, укрепляется пресс и спина.

KAZ | Орындау барысында іштің қиғаш бұлшықеті, омыртқа жотасын жазатын бұлшықеттер іске қосылады, пресс және арқа нығаяды.