



SENSANA



ENG Yoga strap 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 strap helps you stay properly aligned, extend further in challenging asanas, and relax. 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 ремнем 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.

Ремеш для йоги помогает обеспечить правильное выравнивание, углубления в позах, делает сложные асаны более доступными и обеспечивает расслабление. 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.

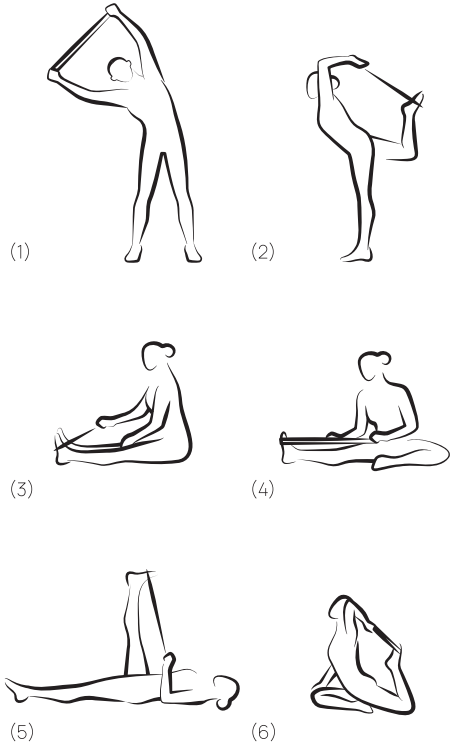
KAZ Йога белдігімен жаттығулар

Өз дененің 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.

Йога белдігі тұрыстағы дұрыс теңестеуді, тереңдетуді қамтамасыз етуге көмектеседі, күрделі асаналарды неғұрлым қолжетімді етеді және босаңсуды қамтамасыз 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.

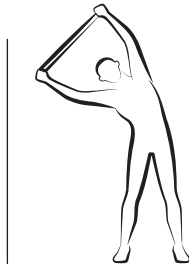
Yoga strap exercises

Упражнения с ремнем для йоги
Йога белдігімен жаттығулар





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



Lateral stretch

Боковое вытяжение
Бүйір жаққа созылу

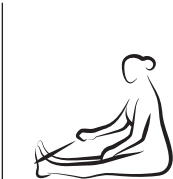
ENG | The exercise engages the abdominal oblique muscles and back muscles, strengthens the back and abs, and relieves muscle fatigue.

RUS | Упражнение задействует косые мышцы живота и мышцы спины, укрепляет спину, пресс и снимает мышечную усталость.

KAZ | Жаттығу іштің қиғаш бұлшықетін және арқа бұлшықеттерін іске қосады, арқаны, престі нығайтады және бұлшықет шаршауынан арылтады.



30 seconds
30 секунд
30 секунд



Seated forward bend

Наклон вперед сидя
Отырып, алдыға қарай еңкею

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

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

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



30 seconds for each leg
30 секунд на каждую ногу
Әр аяққа 30 секунд



Stretching legs lying down

Растяжка ног лежа
Аяқты жатып созу

ENG | The exercise strengthens the muscles of the hips, back, and abdomen relieves strain, and improves blood circulation.

RUS | Упражнение укрепляет мышцы бедер, спины и живота, избавляет от перенапряжения и улучшает кровообращение.

KAZ | Жаттығу сан, арқа мен іш бұлшықеттерін нығайтады, артық ширығудан арылтады және қан айналымын жақсартады.



30 seconds for each leg
30 секунд на каждую ногу
Әр аяққа 30 секунд



Dancer pose

Поза Танцора
Биші тұрысы

ENG | The exercise stretches the muscles of the back of the thigh and back, strengthens the back, and trains balance.

RUS | Упражнение растягивает мышцы задней поверхности бедра и спины, укрепляет спину и тренирует равновесие.

KAZ | Жаттығу санның артқы беті мен арқа бұлшықеттерін созады, арқаны нығайтады және тепе-теңдікті жаттықтырады.



30 seconds for each leg
30 секунд на каждую ногу
Әр аяққа 30 секунд



Head-to-knee stretch

Растяжка ноги головой к колену
Аяқты баспен тізеге қарай созу

ENG | It stretches the thigh and spinal extensor muscles. The exercise relieves muscle fatigue and strengthens the back muscles.

RUS | Происходит растяжение мышц бедра и мышц, разгибающих позвоночник. Упражнение снимает мышечную усталость и укрепляет мышцы спины.

KAZ | Сан бұлшықеттері мен омыртқа жотасын жазатын бұлшықеттер созылады. Жаттығу бұлшықет шаршауынан арылтады және арқа бұлшықеттерін нығайтады.



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



Pigeon pose stretch

Растяжка из позы голубя
Көгершін тұрысынан созылу

ENG | Stretching strengthens the abs, thigh muscles, glutes, and pectoral muscles, and develops back flexibility.

RUS | Растяжка укрепляет прямую мышцу живота, мышцы бедер, ягодичные и грудные мышцы, в процессе выполнения развивается гибкость спины.

KAZ | Созылу іштің тік бұлшықетін, бөксе бұлшықеттерін, бөксе және кеуде бұлшықеттерін нығайтады, орындау барысында арқа иілгіштігі дамиды.