

Exercitii yoga pentru alergatori

By *george*

Created 06/18/2010 - 11:07

De cele mai multe ori alergatorii se confrunta cu aparitia durerilor la nivelul picioarelor, a spatelui si a genunchilor, precum si cu aparitia rigiditatii in zona soldurilor si a tendoanelor. Deasemenea in cazul alergatorilor conditii medicale precum dureri articulare, afectiuni ale spatelui, intinderi musculare, tendinita, sau ruperi musculare sunt extrem de comune.

Una dintre cele mai eficiente forme de prevenire a problemelor de acest gen ia forma practicilor yoga, avand capacitatea de a creste gradul de flexibilitate, rezistenta, forta sau agilitate, precum si functionarea sistemului pulmonar.

1. Postura Cainelui Varianta cu Fata la Sol (Postura Adho Mukha Svanasana)

Stati pe covorul pentru exercitii cu fata spre sol si sprijiniti greutatea corpului pe genunchi si palme. Din aceasta pozitie ridicati bazinul spre tavan, alungind coloana vertebrala si indreptand genunchii. Ridicati calcaiele de pe sol cat de mult puteti, astfel incat sa nu depasiti gradul de confort al organismului. Incordati muschii abdominali si aplecati centrul capului spre sol. Mentineti timp de 3 secunde, apoi reveniti la pozitia initiala. Mai multe informatii despre Postura Adho Mukha Svanasana gasiti [aici](#) [1].

2. Postura Triunghiului (Postura Trikonasana)

Stati pe covorul pentru exercitii cu picioarele departate la o distanta de aproximativ 1 metru. Rotiti piciorul stang intr-un unghi de 30 de grade si piciorul drept intr-un unghi de 90 de grade. Aduceti mainile in forma literei „T” si inhalati profund. Expirati si rotiti trunchiul in partea stanga, apoi aplecati-va in partea dreapta. Asezati mana dreapta peste gamba dreapta si extindeti mana stanga deasupra capului. Mentineti timp de 3 secunde, reveniti la pozitia initiala si repetati pentru cealalta parte.

3. Postura Copacului (Postura Vrksasana)

Stati in picioare pe covorul pentru exercitii. Indoiti genunchiul drept si asezati talpa piciorului cat mai sus pe zona interioara a coapsei stangi. Indoiti coatele si alipiti palmele la nivelul pieptului. Mentineti timp de 3 secunde si repetati pentru cealalta parte. Mai multe informatii despre Postura Vrksasana gasiti [aici](#) [2].

4. Postura Baddha Konasana (Postura Croitorului)

Stati pe covorul pentru exercitii pe sezut, tinand coloana vertebrala dreapta. Din aceasta pozitie indoiti genunchii si aplipiti talpile ridicand picioarele cat mai aproape de zona inghinala. Inspirati si in momentul in care expirati incercati sa aplecati genunchii spre sol. Mentineti aceasta postura timp de 5 minute. Mai multe informatii despre Postura Baddha Konasana gasiti [aici](#) [3].

Source URL: <http://www.i-medic.ro/exercitii/yoga/exercitii-yoga-pentru-alergatori>

Links:

[1] <http://www.i-medic.ro/content/exercitiul-adho-mukha-svanasana-postura-cainelui-varianta-cu-fata-la-sol>

[2] <http://www.i-medic.ro/content/exercitiul-vrksasana-postura-copacului>

[3] <http://www.i-medic.ro/content/exercitiul-baddha-konasana-postura-croitorului>