Многие думают, что йога предназначена исключительно для расслабления. Оказывается, с ее помощью можно и накачать мышцы, и даже согнать лишний жирок.

Когда дни становятся короче, а на улице холодно и мрачно, ходить в спортзал ну просто нет никаких сил. И не надо! Ведь поддерживать себя в форме можно и дома. Главное — подобрать подходящие упражнения. Остановив выбор на силовой йоге, вы не ошибетесь. Во-первых, для выполнения этого комплекса вам понадобится самый что ни на есть скромный инвентарь — коврик или плед — и минимум свободного пространства. А во-вторых, что самое ценное, эти упражнения сочетают оба вида нагрузок: удерживание каждой позы требует анаэробных усилий, а переход из одной в другую и динамичное «Приветствие солнцу» — аэробных. Это означает, что одновременно вы будете и укреплять мышцы, и стимулировать работу сердца, и активно расходовать калории. Подсчитано: интенсивное часовое занятие силовой йогой позволяет сжечь около 455 ккал, что эквивалентно часу работы на эллиптическом тренажере или катания на роликах.

 ПЛАН ЗАНЯТИЙ
Делайте эти упражнения 2–4 раза в неделю. Для наилучшего эффекта подкрепите их традиционными кардиотренировками 3–5 раз в неделю.
 РАЗМИНКА. Начните с «Приветствия солнцу». Повторите его 4–6 раз.
 КАРДИОБОНУС. Выполняя все 11 движений «Приветствия солнцу» после каждого силового упражнения, вы увеличиваете аэробную нагрузку и активизируете расход калорий.
 ЗАМИНКА. Из положения сидя, которое вы примете в конце упражнения 4, лягте на спину, подтяните колени к груди и покачайтесь из стороны в сторону. Затем вытяните ноги и руки и полностью расслабьтесь. Проведите в позе трупа не менее 5 минут.

 ПРИВЕТСТВИЕ СОЛНЦУ
Это идеальная разминка перед основной частью тренировки: тело будет разогрето и готово к нагрузке, а душа — спокойна и умиротворена.
 1. Встаньте в позу горы: ноги вместе, руки опущены вдоль тела. Вдохните и поднимите руки над головой параллельно друг другу.
 2. На выдохе наклонитесь вперед, положив ладони на пол. При необходимости колени можно слегка согнуть.
 3. На вдохе выпрямите позвоночник, поднимите голову и посмотрите перед собой; пальцы рук касаются пола.
 4. На выдохе выполните выпад с левой ноги. Делая вдох, приведите корпус в вертикальное положение и поднимите руки над головой. Затем выдохните и снова наклонитесь, опустив пальцы рук по обе стороны от левой ступни.
 5. На вдохе примите позу Планки, поставив левую ногу рядом с правой.
 6. Выдыхая и прижимая локти к корпусу, опуститесь как можно ниже. Это упражнение называется отжимание йога.
 7. На вдохе выпрямите руки, вытяните носки ног и прогнитесь в пояснице, держа колени и бедра на весу, — поза собаки с поднятой головой.
 8. Сделайте вдох и поднимите ягодицы вверх, переходя в позу собаки с опущенной головой.
 9. На вдохе сделайте выпад с правой ноги, после чего проделайте такую же серию движений, как в пункте 4.
 10. Приставьте левую ногу к правой и выпрямите колени. Одновременно переместите ладони немного вперед и опустите голову, выполняя наклон вперед.
 11. Вдохните и примите вертикальное положение, поднимая руки над головой. На выдохе опустите их вдоль туловища, возвращаясь в позу горы.

 1. Поза полумесяца с поворотом. Из позы горы левой ногой сделайте шаг назад и опуститесь в выпад: левая пятка приподнята, правое колено находится точно над лодыжкой. На вдохе поднимите руки вверх и сложите ладони, принимая позу полумесяца . Делая выдох, наклоните корпус вперед, а затем разверните его вправо, опуская левую руку на правое колено. Переведите взгляд по направлению поднятого вверх правого локтя . Задержитесь на 3–5 дыхательных циклов. На вдохе вернитесь в позу полумесяца. На выдохе опустите руки вдоль туловища, а затем поставьте ноги вместе, одновременно потянув позвоночник вверх и снова подняв руки. Вернитесь в позу горы, выполните выпад с правой ноги и повторите упражнение в другую сторону.
Укрепляются все мышцы корпуса, ног, бедер и ягодиц; улучшается координация движений.

 2. Поза Планки с вытягиванием ноги. Оставаясь в позе горы, вдохните и поднимите руки. На выдохе наклонитесь, упираясь ладонями в пол. Поочередно отведите ноги назад и примите позу Планки — тело при этом образует прямую линию от макушки до пят. Поднимите правую ногу на уровень бедра. Вдохните, а на выдохе согните правое колено и подтяните его к груди . Вдохните и снова отведите ногу назад, направляя ее теперь уже вверх и поднимая бедра . На выдохе вернитесь в предыдущую позицию. Повторите подтягивание к груди, отведение и подъем ноги 4–6 раз. По завершении всех повторов перенесите сначала правую, а потом левую ступню поближе к ладоням и примите положение наклона вперед. Вдохните, выпрямитесь и поднимите руки над головой. На выдохе опустите руки, возвращаясь в позу горы. Выполните все в той же последовательности с другой ноги. Повторите упражнение еще по одному разу с каждой ноги.
Укрепляются все группы мышц, развивается выносливость и гибкость. Регулярное выполнение этого упражнения делает движения более изящными и грациозными.

 3. Поза воина-III. Встаньте в позу горы и положите руки на пояс. Прямую правую ногу отведите назад, поставив на носок; левая нога полусогнута, плечи расправлены. Вдохните, а на выдохе наклонитесь вперед и одновременно поднимите правую ногу до параллели к полу . Затем вытяните перед собой руки, сцепив пальцы в замок, а указательные направив вперед . Задержитесь в этом положении на 3–5 дыхательных циклов и медленно вернитесь в позу горы. Повторите упражнение с другой ноги. Сделайте по 2 повтора с каждой стороны.
Укрепляются мышцы ног, бедер и спины; развивается чувство равновесия и координация движений.

 4. Поза Планки с наклоном вперед. Сядьте на коврик с прямой спиной, ноги вместе. Ладони поставьте по обе стороны от бедер. На вдохе поднимите тело вверх, удерживая равновесие на пятках и вытянутых руках . Выдохните и снова сядьте на пол. На вдохе поднимите руки вверх, а на выдохе наклонитесь вперед и обхватите ладонями ступни, стараясь держать ноги расслабленными . Вдохните и снова поднимите руки над головой. На выдохе опустите их вниз и повторите все сначала 4–6 раз.
Укрепляются и растягиваются все группы мышц. Упражнение также оказывает успокоительный эффект и служит прекрасным завершением тренировки. Теперь можно переходить к заминке!