

PORADNIK

WEŹ
ROZBIEG
Z JOGĄ

program na 12 dni

WYZWANIE

JOGA
PRZECIWKO
URAZOM



PORTAL
YOGI



URAZ

BÓL KOLANA

Kolano biegacza jest ogólnym określeniem wielu zaburzeń spowodowanych różnymi czynnikami często są to urazu wywołane przez biomechaniczną nieregularność, która pojawia się, gdy rzepka przesuwa się niewłaściwie podczas ruchu nad kością udową. Głównymi przyczynami są nierównowaga mięśni lub niewspółosiowość w stopach, kostkach i biodrach.

JAK POMOŻE JOGA?

Rozciąga zbyt napięte mięśnie czworogłowe,
Wzmacnia wewnętrzne mięśnie ud,
Wzmacnia stabilizatory bioder,
Wzmacnia rdzeń.

POZYCJE

Roll-outy pasma biodrowo-piszczelowego i czworogłowych,

Bohater (Virasana),

Przysiady przy ścianie,

Malasana,

Wypady (Anjaneyasana),

Wszystkie asany stojące z naciskiem na te, w których występuje skurcz mięśni czworogłowych, gdy nogi są proste, wzmacnianie gluteus medius (m. pośladkowy średni)



URAZ

SYNDROM NAPIĘCIA PRZYŚRODKOWEJ STRONY PISZCZELI

Uraz przeciążeniowy, w którym ścięgno i przylegające tkanki piszczeli są zaognione, z tkliwością, bólem, a czasami obrzękiem doświadczanym wzdłuż środkowej do dolnej goleni.



JAK POMOŻE JOGA?

Rozciąga łydki,
Wzmacnia golenie,
Wzmacnia łuki stóp.

POZYCJE

Pies z głową w dół,
Wojownik I i II,
Bohater (virasana),
Malasana,
Wypady (Anjaneyasana, Alanasana)





URAZ

ZAPALENIE ROZCIĘGNA PODESZWOWEGO

Zapalenie dużego ścięgna w tylnej części kostki; Objawy obejmują od obrzęku i tkliwości do ostrego i silnego bólu w dolnej kostce; jeśli nie jest leczone, rozciągnie może pęknąć.

JAK POMOŻE JOGA?

Rozciąga łydki,
Wzmacnia golenie,
Wzmacnia łuki stóp.

POZYCJE

Pies z głową w dół,
Bohater (virasana),
Malasana,
Rozciąganie stopy i praca zginania,
Pozycje równoważne stojące.





URAZ

ZAPALENIE ŚCIĘGNA ACHILLESA

Uraz przeciążeniowy, w którym ścięgno przylegające tkanki piszczeli są zaognione, z tkliwością, bólem, a czasami obrzękiem doświadczanym wzdłuż środkowej do dolnej goleni.

JAK POMOŻE JOGA?

Rozciąga łydki,
Wzmacnia golenie,
Wzmacnia łuki stóp.

POZYCJE

Pies z głową w dół,
Wojownik I i II,
Bohater (Virasana),
Malasana,
Wypady (Anjaneyasana, Alanasana)





URAZ

PŁASKOSTOPIE

Przyczyna bólu stopy, który może wpływać na długość kroku w biegu i przyczyniać się do bólu kolana, zapalenia ścięgna Achillesa, zapalenia powięzi podeszwowej, syndromu napięcia przyśrodkowej strony piszczeli (SHIN SPLINT).

JAK POMOŻE JOGA?

Wzmacnia mięśnie nóg,
Zmniejsza wpływ masy dolnej nogi poprzez
wzmocnienie rdzenia i bioder.

POZYCJE

Rozprzestrzenianie palców (w tadasanie),
Bohater (virasana),
Asany stojące z naciskiem na podnoszenie łuków
stóp o wewnętrznej kostki.



URAZ

ZESPÓŁ PASMA BIODROWO- PISZCZELOWEGO (ITBS)

Gruby pas tkanki (powięzi) rozciągający się wzdłuż zewnętrznego biodra i uda i wsuwający się pod kolano, działający jako stabilizator bioder, nóg i kolan, który staje się stanem zapalnym i podrażnionym w wyniku nadużywania.

JAK POMOŻE JOGA?

Rozciąga ścięgna,
Rozciąga mięśnie czworogłowe,
Zwiększa mobilność stawu biodrowego,
Rozciąga spięte mięśnie pośladkowe,
Wzmacnia odwodziciele.

POZYCJE

Ćwiczenia wzmacniające mięsień pośladkowy średni,

Parivrtta trikonasana,

Ardha bhekasana,

Supta matsyendrasana,

Rozciąganie uda w Anjaneyasanie,

Rozciąganie pasma biodrowo-piszczelowego.

**WSZYSTKIE POZYCJE
ZNAJDZIESZ PODCZAS
WYZWANIA W INTERNETOWYM
STUDIO PORTALYOGI**

od
30 sierpnia
w Studio

**PORTAL
YOGI**

**WEŹ
ROZBIEG
Z JOGĄ**

program na 12 dni

WYZWANIE

Dołącz do Studia