

## День 1 - Йога (Фокус на все тело)

### Разминка:

#### - Дыхательные практики:

сидя на коврике, выполнять глубокие вдохи через нос и медленные выдохи через рот.

#### - Мобилизация:

круговые движения плечами, наклоны и повороты туловища.

### Основная часть:

- Сурья Намаскар (Солнечное приветствие) – 3 повторения
- Воина I (Вирахадрасана I) – 3 повторения на каждую сторону
- Собака с головой вниз (Адхо Мукха Шванасана) – удерживать позу 1 минуту
- Планка (Кумбхакасана) – 3 повторения по 30 секунд
- Крысы (Уштрасана) – 3 повторения

### Заминка:

- Глубокие выдохи и растяжка каждой мышечной группы

### Рекомендации по технике выполнения и типичные ошибки:

- При выполнении поз должно быть ощущение растяжения, но не боли
- Держите спину прямой и аккуратно выполняйте повороты и наклоны
- Следите за дыханием подавая воздух через нос и выводя через рот

## День 2 - Йога (Фокус на все тело)

### Разминка:

#### - Дыхательные практики:

подъем рук вверх на вдохе и опускание на выдохе

#### - Мобилизация:

повороты головы и наклоны вправо и влево

### Основная часть:

- Дерево (Врикшасана) – удерживать 1 минуту на каждой ноге
- Ребенок (Баласана) – удерживать 2 минуты

- Корабль (Навасана) – удерживать 30 секунд
- Кот (Марджариасана) – 10 повторений на каждой стороне

**Заминка:**

- Положение трупа (Шавасана) – расслабление всего тела

**Рекомендации по технике выполнения и типичные ошибки:**

- Держите равновесие в планке и в позе дерево
- Не давите себя в позициях, найдите мягкое растяжение
- Следите за выправлением спины и ведением взгляда

Этот план поможет вам работать над всем телом, укреплять мышцы и снижать вес. Не забывайте дышать правильно и слушать свое тело. Удачи в тренировках!