Где найти хорошие видеоуроки по йоге
Послан Ledi Winter - 24.04.2018 20:19

_____

Всем доброго времени суток!За зиму накопилось пару лишних кг. Хотела пойти в спортзал, но здоровье не позволяет заниматься активными видами спорта. Решила попробовать йогу. Но, к сожалению, в моем городе ее не практикуют. Вся надежда на интернет. Ролики на ютубе меня не впечатлили, так как на видео я не скручусь. Может кто поделится ссылочкой на какой-нибудь хороший сайт, где преподают йогу для начинающих онлайн. Буду очень благодарна за любую информацию.

==========

Re: Где найти хорошие видеоуроки по йоге
Послан ChaskaKofeu - 25.04.2018 10:03

_____

Жаль, конечно, что нет возможности в секцию походить для начальной практики, все-таки онлайн - это уже когда азы освоил и с живым инструктором позанимался хоть немного, можно продолжать и онлайн. Я немного теорию йоги почитала, это цело искусство, у нее много видов и подвидов, в общем, сложно довольно. А может на форуме есть люди, кто проходил начальную практику, поделитесь плиз.

==========

Re: Где найти хорошие видеоуроки по йоге
Послан loha17l - 25.04.2018 14:36

_____

в ютуюбе есть все просто вбиваете в поисковик йога для начинающих онлайн и там уже добавляете занятия для чего.Но я бы посоветовал сходить пару раз в зал для занятия специалист вам подберет комплекс упражнений лично для вас и по началу нужно будет заниматься под его присмотром что бы хотя бы иметь понятие как делать.Это только набирается вес быстро а скинуть хотя бы 2-3 кг за неделю не получится.

==========

Re: Где найти хорошие видеоуроки по йоге
Послан Ledi Winter - 25.04.2018 15:49

_____

Я бы с радостью пошла в зал к живому тренеру. Но повторюсь, в моем городе такой возможности нет. В лучшем случае необходимо ехать в областной центр. А это для меня очень накладно. Один раз ничего не решит, а поездить даже некоторое время в область я не могу, так как у меня маленький ребёнок и оставить его не с кем. Да и финансовая сторона вопроса тоже играет немаловажную роль. Поэтому я и ищу вариант занятий в интернете.

==========

Re: Где найти хорошие видеоуроки по йоге
Послан GorinichZmei - 25.04.2018 19:18

_____

Почитайте для начала теорию немного, пока суть да дело. Действительно, йога - не просто позы и асаны.Это и внутреннее состояние ваше, которое достигается длительными тренировками. Особая атмосфера при занятиях нужна. Тишина. Сосредоточенность и полная отстраненность от внешнего мира при некоторых моментах. Если вы дома сможете создать себе подобные условия для занятий, то можно онлайн-сеансы поэксрериментировать.

==========

Re: Где найти хорошие видеоуроки по йоге
Послан Dayana Kot - 26.04.2018 04:14

_____

Всем доброго дня! Йога - это прекрасный вариант тренировок для того, чтобы освобождать себя от лишнего веса, укреплять своё здоровье, как физическое, так и психологическое. Занятия йогой требуют определённой физической подготовки со стороны человека. Хочу отметить, что самостоятельно, без помощи наставника занятия йогой лучше не проводить, так как можно получить непредсказуемые последствия! Ещё хотела бы отметить, что есть категории людей с серьезными заболеваниями, которым заниматься йогой опасно! Советую Вам перед тем, как начать заниматься йогой, почитать о противопоказания, ведь Вы написали, что у Вас есть какое-то заболевание.

==========

Re: Где найти хорошие видеоуроки по йоге
Послан chayniknet - 26.04.2018 20:08

_____

Понятие «хороший» у всех разное. Для кого то тренер будет шикарен, а кому то покажется что нет не мое. Посмотрите онлайн видеоруки тренеров здесь https://asanaonline.ru/ Я когда то с ними тоже начинала заниматься. Уже год как «вместе» к красоте стремимся

==========

Re: Где найти хорошие видеоуроки по йоге
Послан Ginger - 27.04.2018 19:37

_____

Почему вы выбрали именно йогу? Для того чтобы сбросить кг нужно сесть на диету и ограничится бегом. Но если у вас как и у меня плоскостопие и на беговую дорожку вам путь заказан, то йога вам подойдет намного больше чем другие виды поддержания себя в форме. Тут мышцы статично напрягаются и вы держите в напряжении определенный период времени.

==========

Re: Где найти хорошие видеоуроки по йоге
Послан tarim - 28.04.2018 13:31

_____

Тоже хочу предупредить, когда будете выбирать онлайн занятия, есть разные курсы по йоге. Обратите внимание для кого он . Так как, вы новичок, то выбирайте йогу для начинающих. Обращайте внимание, какое образование у инструктора. В йоге это очень важно. Всё нужно выполнять правильно, останетесь довольны.

==========

Re: Где найти хорошие видеоуроки по йоге
Послан udod-28 - 29.04.2018 10:31

_____

йога для начинающих онлайн есть в ютюбе но я считаю что для эффективного результата и иметь хотя бы понятие что о чем и куда нужно все таки хотя бы пару занятий пройти с тренером он должен подобрать упражнения какие вам подходят а тогда уже можно и самому заниматься.Йога это прекрасно и очень помогает.

==========

Re: Где найти хорошие видеоуроки по йоге
Послан Advanced - 11.10.2018 15:00

_____

В инете всего навалом.

==========