



ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПРИРОДНЫЙ БИОСФЕРНЫЙ
ЗАПОВЕДНИК
КОМАНДОРСКИЙ
ИМЕНИ С.В. МАРАКОВА

ЗАПОВЕДНАЯ ЙОГА:

АНТУР



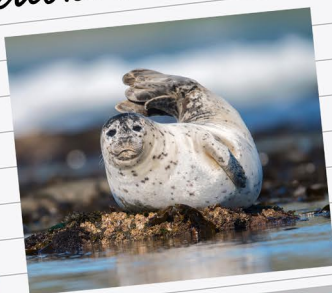
ПРИЛОЖЕНИЕ №5
К МЕТОДИЧЕСКОМУ
ГИДУ «АНТУР»

Предлагаем тебе тоже
стать
йогом и попробовать
позы,
которые принимают
антуры

ЧТО ТАКОЕ ЙОГА?

Йога - это древнее искусство, которое появилось более 2000 лет назад. Йоги наблюдали за окружающим миром, чтобы найти равновесие и внутреннюю гармонию. Упражнения в йоге называются асанами и многие из них получили названия в честь животных. В глубокой древности люди обратили внимание на то, что позы, которые принимают животные, могут принести пользу организму человека. Ведь все самые удобные положения - у животных!

У антуров
чрезвычайно
гибкое тело.



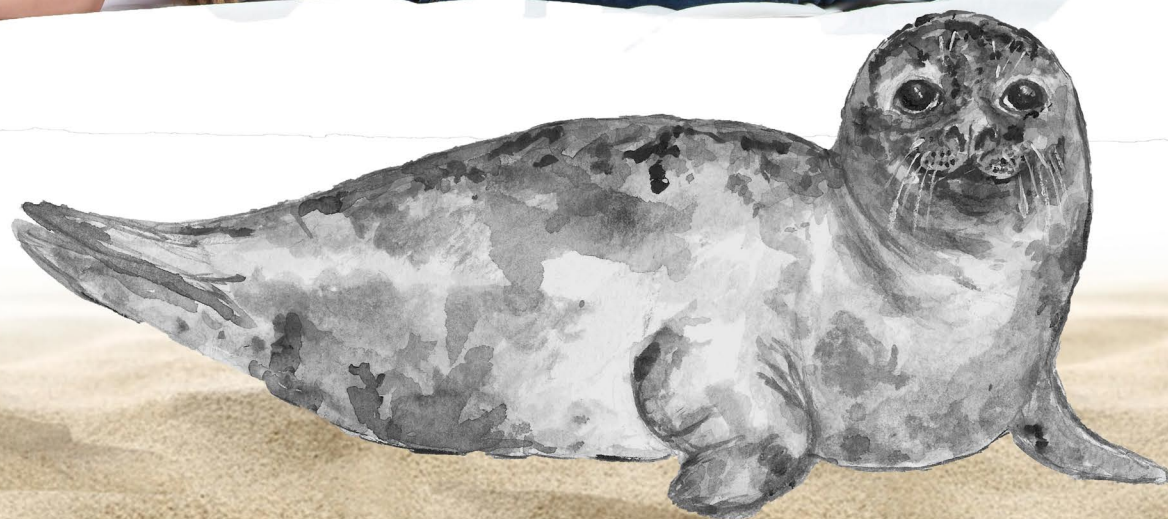
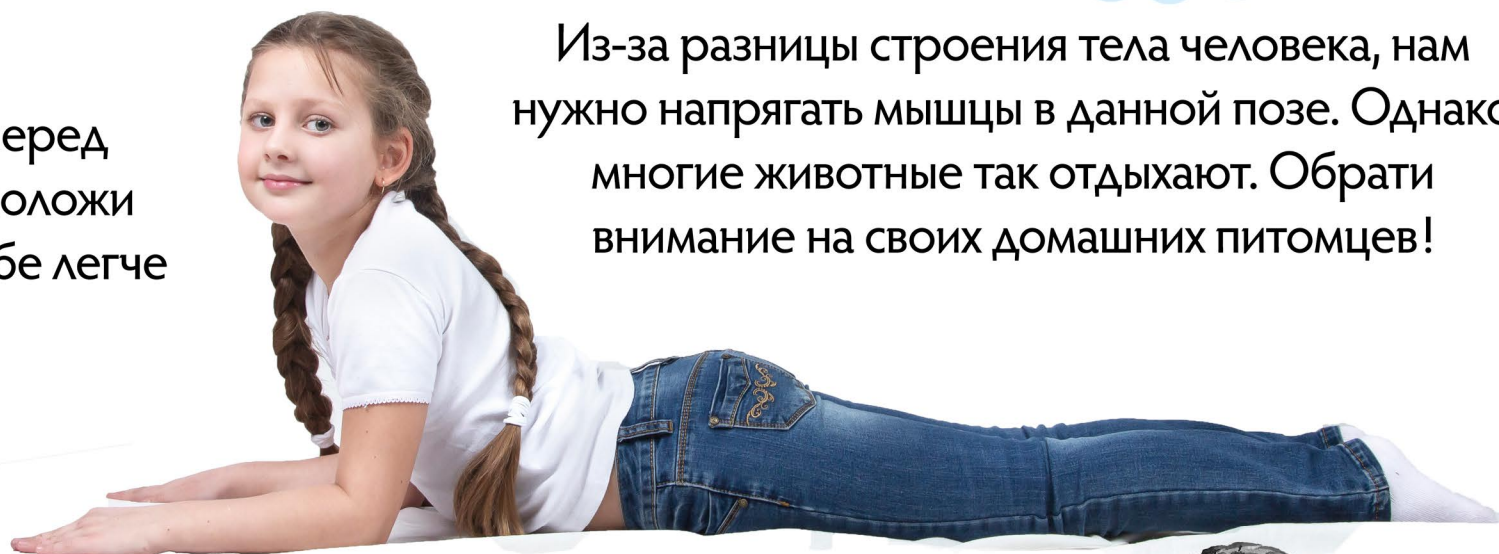
Антур отдыхает на берегу

Ляг на живот, руки положи перед собой, согнув их в локтях. Расположи локти на уровне плечей - так тебе легче будет поднять корпус.

Когда антуры не заняты добычей пищи, они проводят время на суше.



Из-за разницы строения тела человека, нам нужно напрягать мышцы в данной позе. Однако многие животные так отдыхают. Обрати внимание на своих домашних питомцев!



Антур
отдыхает
на рифе или поза
«бананчика»

Ляг на бок, обопрись руками о пол. Максимально выпрями ноги и вытяни носочки. Напряги мышцы и приготовься поднять ноги...Раз-два-три, поднимай! Правда нелегко?

Давай попробуем снова! В этот раз немного отклонимся назад и напряжем мышцы пресса, ведь благодаря ним тебе будет проще поднять ноги.

Для нас эта поза требует усилий, какой там отдых!



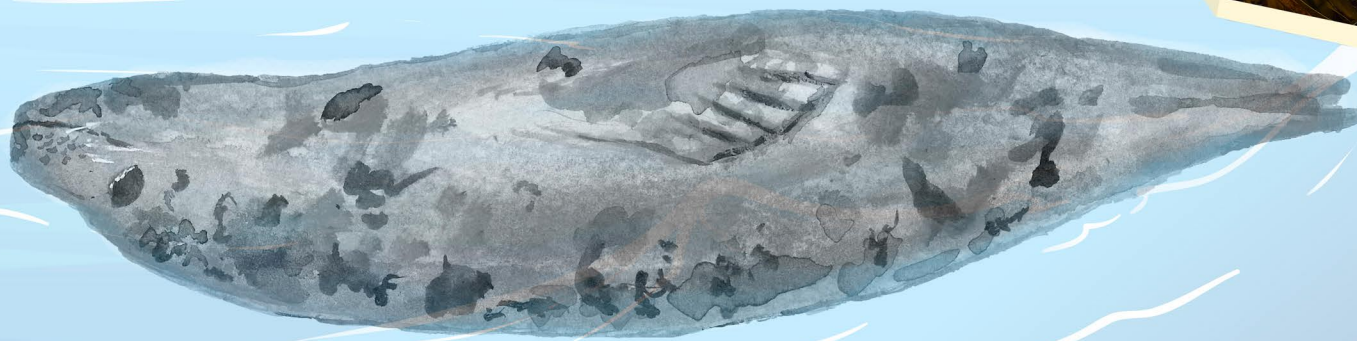
Антуры отдыхают в этой позе, когда чувствуют себя в безопасности. Также, поднимая части тела, они не дают своему меху намокнуть.



Антур плывет

Ляг на спину , вытяни руки вдоль тела и
напряги их. Вяпрями ноги и вытяни
носочки. Напряги мышцы одновременно!
На выдохе расслабься. Повтори
упражнение 3 раза.

Напряженные мышцы помогают нам сгруппироваться.
Антур делает так, например, когда под водой набирает
скорость или резко поворачивает.



Медлительные на суше,
в воде антуры развивают
впечатляющую скорость



A photograph of two seals resting on a rocky shore covered in seaweed. The seal in the foreground is white with dark spots and is looking upwards. A blue thought bubble is positioned above its head, containing the Russian text "А вот так сможешь повторить?". The background shows a blurred ocean and sky.

А вот так сможешь повторить?



*Благодаря заповедной
йоге ты сможешь
стать очень гибким!*