



 canalyoga

YOGA FITNESS

Kit Iniciante

KRIS FONDRAN

Yoga Fitness - Kit Iniciante

Por Kris Fondran

As informações aqui apresentadas não são, de maneira alguma, intencionadas a servir como uma orientação médica e nem a serem substitutas de um aconselhamento médico. As informações devem ser utilizadas em conjunto com a orientação e os cuidados do seu médico. Consulte o seu médico antes de iniciar este programa, como você faria com qualquer outro programa de exercícios ou de nutrição. Se você optar por não ter o consentimento do seu médico, e/ou não trabalhar com a ajuda dele durante o período que estiver usando as recomendações do programa, você estará concordando e assumindo a plena responsabilidade pelas suas ações.

Continuando com o programa, você reconhece que, apesar de todas as precauções por parte do Canal Yoga, há riscos de lesões e doenças que podem ocorrer devido ao uso da informação acima mencionada. E, você assume explicitamente tais riscos, além de renunciar e abandonar qualquer reivindicação que você possa fazer contra o Canal Yoga, e os seus representantes, ou os seus aliados, como resultado de qualquer outro dano físico ou doença decorridos da ligação, ou como resultado do uso ou o mal uso do programa.

Importante: Se você tiver acesso a uma impressora, **imprima** este relatório (com a nossa total permissão). Assim você vai ficar muito mais por dentro das informações aqui contidas.

O download não autorizado, a retransmissão, a redistribuição ou a republicação para qualquer finalidade é estritamente proibida sem a permissão por escrito do Canal Yoga.



PARTE 1

Introdução ao Canal Yoga

Parte 1

Introdução ao Canal Yoga

Você já ouviu falar do “bumbum de Yoga”?

Não, eu não estou inventando isso. Os praticantes de Yoga são tão famosos por terem belos bumbuns, que eles até inventaram um termo para isso.

Se você quer que o seu corpo tenha uma boa aparência, você tem que lhe dar algumas FORMAS. E é a forma do MÚSCULO sob a pele que muda a sua “aparência”.

O bom Yoga é uma maneira fantástica para moldar esses músculos. Afinal de contas, o Yoga consiste numa abordagem sistemática para o treinamento de resistência. Mas, além de esculpir os seus músculos e te dar uma aparência mais bonita, há evidências sólidas de que a prática regular de Yoga pode te ajudar inclusive a perder gordura.

Em 2005, alguns pesquisadores de Seattle descobriram que as pessoas com excesso de peso que praticam Yoga tendem a perder peso. “Aqueles que praticavam Yoga e que estavam acima do peso começaram por perder cerca de 5 quilos, durante o mesmo período de tempo, aqueles que não praticavam Yoga ganharam 14 quilos”, diz Kristal, a chefe da pesquisa.

Uma das maneiras as quais o Yoga pode ajudar na perda de peso é através da chamada “sensibilidade à insulina”.

A insulina é um tipo de hormônio “armazenado” pelo seu corpo. Ela transporta a energia e os nutrientes do seu sangue para as suas células.

Se a sua sensibilidade à insulina cai, você armazena mais energia na forma de gordura, em vez de armazená-la nos músculos e em outros tecidos magros.

Em 2008, pesquisadores indianos descobriram que a prática regular de Yoga, com a duração de pelo menos um ano, aumenta a sensibilidade à insulina. Esta é uma ótima notícia para quem está tentando perder gordura e esculpir o corpo!



Ter um corpo bonito, bem esculpido, saudável e energético requer equilíbrio, força, estabilidade central e flexibilidade. Todos estes atributos podem ser melhorados com a prática regular das oito posições essenciais de Yoga, presentes no meu Conjunto de Arranque de Yoga Fitness.

Os benefícios do treinamento de flexibilidade vão além do aspecto meramente físico. O Yoga tem sido provada como uma forma de conectar o corpo, a mente e o espírito. E com o tempo, esta conexão pode melhorar as capacidades físicas, emocionais e mentais, aliviar o estresse e ainda melhorar a saúde no geral e o bem-estar.

Ela também vai mudar a sua postura, a sua confiança e o seu equilíbrio de uma forma que você nunca imaginou ser possível.

O Yoga é para todos

Antes de começar, eu gostaria te pedir um favor...

Se você é novo no Yoga, então por favor, esqueça tudo o que você já ouviu falar sobre isso. A mídia tem dado as pessoas a impressão errada de que o Yoga é algo apenas para mulheres magras e extremamente flexíveis. E outras pessoas parecem pensar que o Yoga é uma atividade que você tem que pegar a sua perna e colocá-la em torno de sua cabeça.

Muitas pessoas vão te dizer: "Eu não tenho flexibilidade para fazer Yoga" e isso não é verdade.

O Yoga vai ao seu encontro, não importa onde você esteja.

Todo mundo sabe que nós precisamos ter flexibilidade. Mas infelizmente, poucos de nós trabalhamos para isso.

O Yoga contém muitas ferramentas que te ajudam a melhorar a sua flexibilidade e a sensação geral de bem-estar. Se você não se sente bem fisicamente, então a sua qualidade de vida irá diminuir drasticamente. E isso não tem que ser assim.

Foi por isso que montamos este Kit fácil de Yoga para iniciantes.

Este Kit é para quem não quer gastar muito tempo com os alongamentos ou com o Yoga. É para aqueles que dizem "Eu não sei se sou capaz de cumprir toda uma rotina

de Yoga". E é para aqueles que precisam se aquecer antes de um treino. Algo para ter o seu sangue bombeando os músculos aquecidos, para que você não se machuque. Mas os benefícios vão além do simples aquecimento. Eu aposto que você vai descobrir mais força e mais flexibilidade no seu dia a dia depois de fazer esta sequência de movimentos de Yoga.

Este programa de introdução divertida foi concebido como uma forma rápida para você desenvolver sua prática de Yoga, aumentar a sua aptidão física, começar a perder gordura rapidamente e se preparar para realizar, comigo, o programa completo do Canal Yoga.

O programa completo leva você mais longe que o conjunto de arranque. Ele acelera a sua perda de gordura, aumenta a aparência tonificada e esculpida dos seus músculos, continua aumentando a sua energia e melhora o seu bem-estar, de uma maneira geral.

E tudo isso é baseado em princípios científicos, traçados com a prática de Yoga tradicional, para uma transformação máxima do corpo, no menor espaço de tempo.

As 8 posições que irão tornar o seu corpo tonificado, esculpido, magro e mais equilibrado

Eu escolhi a dedo estas 8 posições para te dar o maior benefício no menor espaço de tempo.

Cada movimento do Fluxo do Yoga Fitness, requer uma contração muscular significativa para realizar, e se manter na posição. Isto é o que ajuda a melhorar a sua sensibilidade à insulina, aquela de que falamos anteriormente. E isso vai aumentar a sua perda de gordura.

Enquanto você constrói a sua força com estas oito posições chaves, elas ainda definem e tonificam o seu corpo, te dando uma aparência, no geral, mais atrativa.

Além dos benefícios físicos deste poderoso Fluxo de Arranque, cada posição também tem benefícios significativos para a saúde e bem-estar.

A **posição da palmeira** ajuda a relaxar o peito e os ombros. Ela aumenta as capacidades respiratórias, e também é ótima para ajudar na digestão.

A **posição da palmeira oscilante** trabalha os lados do corpo. Ela ajuda no equilíbrio dos grupos musculares posturais da direita e da esquerda, e também te oferece um bom alongamento lateral.

A **posição gato/vaca** te proporciona uma extensão e uma flexão da coluna vertebral. A maioria das pessoas tem problemas nas costas por ficarem demasiado tempo sentados a frente de um computador ou dirigindo, e também devido aos treinos insuficientes de flexibilidade. Esta posição é ótima para a extensão e flexão do tronco. Se você só puder fazer uma posição por dia, escolha essa.

A **posição da curva** é outra posição de extensão das costas, e ela também ajuda a alongar os quadris e as coxas.

A **posição da meia lua** é uma extensão do quadril, que também ajuda a alongar os quadríceps. Por ser uma extensão, ela é responsável pelo relaxamento da região lombar. E uma vez que os braços são estendidos para cima, isso ajuda a abrir o peito e os ombros.

A **posição do cachorro virado para baixo** é uma ótima posição de sustentação de peso. O foco é esticar os tendões, mas essa posição também trabalha os quadris e a zona lombar, se você fizer a posição da maneira correta. A ideia é conseguir um alongamento completo das costas. Quando você, eventualmente, baixa os seus calcanhares na posição indicada, o seu corpo vai ficar na forma de uma montanha.

A **posição de oito pontos** é uma outra posição de sustentação de peso. Esta posição ajuda na construção da força da parte superior do corpo. Ela fortalece os músculos das pernas e dos braços, desenvolve o peitoral e consegue ainda atingir as áreas de difícil acesso, entre as omoplatas.

A **posição da criança** é uma ótima posição de descanso. Toda vez que você estiver fazendo um monte de extensões, você deve fazer uma posição de flexão frontal para liberar os músculos das costas.

O único método de Yoga que acelera a perda de gordura e esculpe o corpo

O programa de início que eu projetei para você é realizado utilizando um “fluxo”. Vamos tirar um segundo para definir esse termo. Ao invés de realizar e se manter em cada posição individualmente, você vai fluir, suavemente, de uma posição para a outra, como se estivesse dançando. Depois que você passar por todas as 8 posições, você vai começar a sequência novamente.

Eu sugiro que você faça de 5 a 10 rodadas de todo o fluxo, 3 a 5 vezes por semana, antes de passar para o programa completo do Canal Yoga.

Quando você executa o Yoga em um FLUXO - ou faz um treino contínuo com séries de posições ligadas entre si- você coloca seu corpo na zona ideal de queima de gordura. Eu testei realmente isso em um laboratório.

Durante um estudo informal que eu realizei para o meu Mestrado em Ciência do Exercício na Universidade Estadual de Cleveland, eu usei um equipamento especial para medir a queima de gordura durante um fluxo vigoroso de Yoga. Eu queimei cerca de 7 calorias por minuto. E cerca de 6,3 dessas calorias eram GORDURA. Assim, a porcentagem de calorias de gordura queimada foi de 90%.

Esse resultado é muito parecido ao conseguido com o exercício mais popular de perda de peso do planeta - a corrida – mas, com uma grande diferença.

Os treinos longos, lentos e repetitivos, como correr ou andar de bicicleta podem realmente aumentar um hormônio chamado cortisol. Os níveis elevados de cortisol forçam o seu corpo a ARMAZENAR mais gordura - especialmente ao redor da barriga – e a PERDER músculo!

E isso NÃO é o que você quer, se o seu objetivo for obter um corpo bonito, esculpido, tonificado e em forma. Com o Yoga, você evita o problema do aumento do cortisol, enquanto consegue, simultaneamente, os efeitos de detonação de gordura dos convencionais exercícios de cardio.

De fato, em 2009, pesquisadores indianos concluíram que os pacientes com câncer que seguiram um programa de Yoga tinham níveis mais baixos de cortisol do que aqueles que não praticavam Yoga.

Além disso, as esteiras e as bicicletas ergométricas são muito chatas. E, fazer um fluxo de Yoga faz com que você se sinta como se estivesse dançando.

Que ideia maluca! Tonificar o corpo e perder aquela gordura da barriga pode ser DIVERTIDO!

Vamos começar - perder gordura, tonificar o corpo e se sentir ótimo com apenas alguns minutos por dia

Na próxima seção, você vai encontrar instruções detalhadas para cada uma das 8 posições que eu selecionei para você.

Flua suavemente de cada uma das 8 posições para a outra e, em seguida, inicie a sequência novamente.

Eu sugiro que você execute, em qualquer lugar, cerca de 5 a 10 rodadas do fluxo cada vez que você treinar. Faça a rotina de 3 a 5 vezes por semana, ou uma vez por dia, se você puder.



PARTE 2

Posições de Yoga

Parte Dois

Posições de Yoga

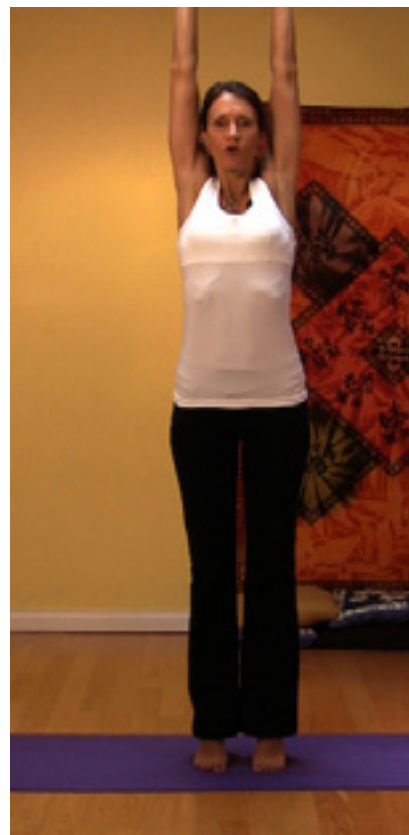
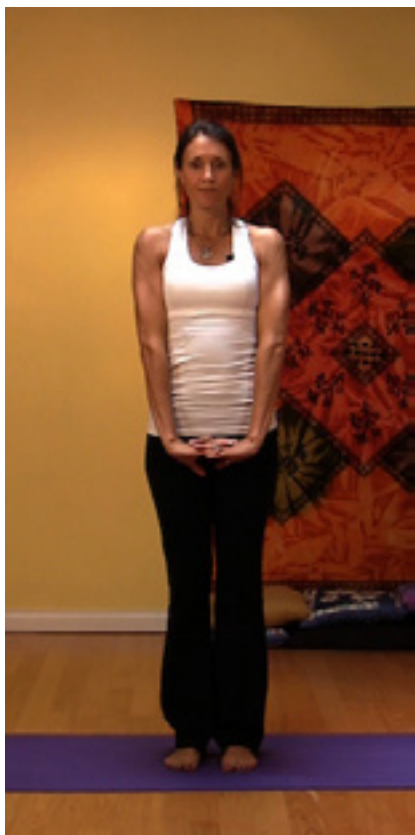
Posição da Palmeira

Comece de pé, com os pés juntos e as mãos cruzadas na frente do corpo. Fixe o seu olhar em algo que esteja ao nível dos seus olhos, a uma distância de 10 a 15 metros na sua frente.

Em uma inspiração, levante os braços, esticando-os ao lado das orelhas com as palmas das mãos voltadas para cima.

Continue o movimento, levantando os calcanhares do chão e se apoiando na ponta dos pés. Faça uma pausa aqui, se equilibre por um momento, enquanto continua esticando os braços para cima.

Em uma expiração, volte lentamente a posição inicial, baixando os braços e os calcanhares.



Palmeira Oscilante

Comece de pé, com os pés a largura dos quadris, dedos dos pés virados ligeiramente para fora, e as mãos unidas na frente do corpo.

Fixe o olhar em algo ao nível dos seus olhos a cerca de 10 a 15 metros de distância.

Em uma inspiração, levante os braços, esticando-os ao lado das orelhas com as palmas das mãos voltadas para cima. Continue o movimento, levantando os calcanhares do chão até se apoiar na ponta dos pés.

Enquanto você segura a respiração e mantém os braços ao lado das orelhas, e os ombros alinhados com os quadris, incline o corpo ligeiramente para a direita, e depois para a esquerda, em seguida, volte para o centro.

Expire e volte lentamente a posição inicial, baixando os braços e os calcanhares.



A posição gato/vaca

Comece ajoelhado no chão. Incline-se para frente e coloque as mãos espalmadas sobre o chão na altura dos ombros, com os dedos voltados para frente.

As mãos devem estar alinhadas com os joelhos, e os braços e as coxas devem estar perpendiculares ao chão. Os joelhos podem estar juntos ou ligeiramente separados. Esta é a posição inicial (posição da mesa).

Inspire enquanto você levanta a cabeça e pressiona a coluna vertebral, de modo a que as suas costas fiquem côncavas. Expanda totalmente o abdômen e encha os pulmões com a quantidade máxima de ar possível.

Expire enquanto você abaixa a cabeça e alonga a coluna para cima.

No final da expiração, contraia o abdômen e puxe as nádegas. A sua cabeça estará, agora, entre os braços, de frente para as coxas.



A posição da curva

Comece deitado de bruços sobre o tapete. Dobre os joelhos trazendo os pés para perto das nádegas. Leve os braços para trás do corpo e segure firme nos tornozelos. Esta é a posição inicial.

Em uma inspiração, faça um arco com as costas e levante, simultaneamente, os ombros e as coxas do chão. Esta é a posição final.

Ainda na posição final, o abdômen deve ser a única parte do corpo em contato com o chão. Deve haver alguma tensão nas pernas, mas o resto do corpo deve estar relaxado.

Em uma expiração, abaixe lentamente os ombros e as coxas até alcançarem o chão.



Posição da Meia Lua

Comece ajoelhado. Inspire e pise o pé direito à frente dobrando o joelho direito. O joelho deve estar alinhado com o pé direito.

Estenda os braços, ao lado das orelhas, e entrelace os dedos, com os dedos voltados para cima.

Mantenha a cabeça entre os cotovelos e faça um arco com as costas. Esta é a posição final.

Expire trazendo os braços para os lados e deslocando o peso para trás, de modo que o joelho direito volte para debaixo do corpo logo depois do esquerdo. Continue alternando os lados direito e esquerdo.



A Posição Do Cachorro Virado Para Baixo

A partir da posição de mesa, coloque as mãos ligeiramente abaixo dos ombros e os joelhos na altura dos quadris, enrole os dedos dos pés para baixo.

Em uma inspiração, levante as nádegas para cima subindo para a ponta dos pés.

Na expiração, pressione os quadris para trás e os calcanhares para baixo, permitindo que a cabeça desça para entre os braços.

Na posição final, as costas e as pernas formam dois lados de um triângulo e os calcanhares devem ficar totalmente apoiados no chão. Mantenha-se nesta posição durante 3 a 5 respirações.

Em uma inalação, libere essa posição, suba de volta para a ponta dos pés, expire e volte à posição inicial.



Posição dos Oito Pontos

Comece na posição do cão virado para baixo.

No final de uma expiração, suba para a ponta dos pés, e mantenha-se com a respiração.

Delicadamente, desça os joelhos para baixo, seguido pelo peito, depois coloque o queixo em frente as mãos.

Em uma inspiração endireite os braços e expire empurrando os quadris para trás e voltando para a posição de cão virado para baixo



Posição da criança

Comece na posição da mesa. Pressione os quadris para trás, de modo que as nádegas descansem sobre a parte de trás das pernas e dos calcanhares.

No final do movimento, as mãos e a testa devem tocar o chão, em frente aos joelhos. Dobre os braços ligeiramente para que eles fiquem totalmente relaxados e deixe os cotovelos descansarem no chão.

Relaxe na posição durante o tempo necessário. Respire naturalmente.



Transição entre as posições

Use essas dicas de treinamento para te ajudar a fazer a transição suave entre cada posição. Ao fazer uma transição mais suave, você começa a desenvolver o movimento fluido.

Palmeira para Palmeira Oscilante

Baixe os braços na frente do corpo. Continue inspirando, estenda os braços novamente para cima, e expire inclinando-se para o lado direito. A cabeça deve permanecer entre os braços e ambos os braços e ombros alinhados com os quadris. Com os braços estendidos para cima, continue com a inspiração enquanto vai para o centro e com a expiração quando vai para a esquerda.

Palmeira Oscilante para Gato/Vaca

De pé, abaixe os joelhos até chegar a posição de mesa e depois faça a posição de gato/vaca.

Posição de gato/vaca para Posição de Curva

A partir da posição de mesa, estenda as pernas por trás do corpo, abaixando-se em uma posição de supino.

Posição de Curva para Meia Lua

Após a conclusão da posição de curva, pressione as costas para a posição de criança e traga o corpo para os joelhos. Esta é a posição de partida para a Meia Lua.

Posição de Meia Lua para Cachorro Virado para Baixo

Traga os braços para o chão voltando à posição de mesa. Esta é a posição inicial para a posição de cachorro virado para baixo.

Posição De Cão Virado Para Baixo Para Os Oito Pontos

Da posição de cão virado para baixo, desça suavemente, sobre o joelho, tórax e queixo.

Posição De Oito Pontos Para Posição De Criança

Após a conclusão da posição de Oito Pontos, mova-se para a posição de cão virado para baixo e lentamente para a posição de mesa. Em uma inspiração, pressione os quadris para trás e para baixo, abaixando-se até chegar a posição de criança.

O Yoga é a única ciência baseada na verdade, *que volta o relógio no tempo diminuindo os sofrimentos, as dores e o estresse e trazendo a calma, enquanto aumenta drasticamente a perda de gordura e promove a definição corporal...*

Eu sei que você vai desfrutar deste Fluxo de Yoga para Iniciantes. É uma rotina poderosa de exercícios, que vai te dar excelentes resultados.

Mas esta é apenas a ponta do iceberg...

Quando você já estiver dominando este fluxo, você estará pronto para explorar os benefícios plenos da minha abordagem única de Yoga fitness.

Depois de uma boa dose de incentivo dos meus mentores, clientes e amigos, eu finalmente decidi disponibilizar todo o meu sistema para o público. Eu mantive esse sistema comigo durante anos, e eu o compartilhei apenas com um pequeno número de clientes pessoais. Mas o incentivo persistente dos meus fãs e clientes, finalmente, me convenceram a criar um recurso para que todos pudessem se beneficiar.

O resultado é uma solução completa para usar o Yoga como forma de melhorar a condição física, perder gordura e aumentar o bem-estar geral. Eu o chamo de Canal Yoga.

Você ficará surpreso com o quão fácil é seguir o programa. Eu criei vídeos individuais de instrução para cada posição única do programa. E eu também filmei o acompanhamento dos vídeos, onde eu te guio entre as extensões e as versões mais curtas dos fluxos. Colocamos tudo em um programa inovador de entrega online que é fácil de usar e instantaneamente acessível.

Eu espero que você dê o próximo passo e se junte a mim lá.

Mas, por agora, por favor, desfrute do seu fluxo de Yoga para iniciantes. Domine-os. Sinta os benefícios. E quando você estiver pronto, você pode avançar o programa completo do Canal Yoga.

Namaste,

Kris



Sobre Kris

A minha jornada de Yoga começou há 12 anos. Desde então eu já assisti a tantos cursos e palestras que eu já perdi as contas. Cada um enriqueceu ainda mais a minha compreensão sobre o Yoga e me deu ferramentas para viver uma vida mais saudável e mais pacífica.

Durante a realização de uma pesquisa sobre os benefícios do Yoga para o meu Mestrado e Licenciatura em Fisiologia do Exercício, eu testemunhei em primeira mão como até mesmo os simples 10 minutos da prática de Yoga, duas vezes por dia, pode ter um efeito profundo, tanto físico como mental, até mesmo para os iniciantes.

Inspirada pelos resultados do meu estudo, e depois de muito incentivo de estudantes e fãs, eu finalmente criei o [programa do Canal Yoga](#) para que eu pudesse compartilhar esses benefícios com o maior número de pessoas possível. Eu continuo apresentando seminários e oficinas de ensino em todo o mundo, na Eslovênia, Alemanha, Holanda, China, Cingapura, Canadá e em todos os Estados Unidos. Eu também tenho sido destaque em importantes publicações como a Shape, Fitness, Girls Life, e Cosmopolitan.

Eu criei este site para espalhar ainda mais a mensagem da yoga sem absurdos para as pessoas mais ocupadas - porque eu acredito, apaixonadamente, que você possa banir esses sofrimentos e dores, voltar o relógio no tempo, aumentar a sua energia natural, e começar a sua vida novamente.

Eu ficaria muito feliz se você tirasse alguns minutos para ver o meu site e ver como eu posso te ajudar a mudar a sua vida. Me deixe mostrar como recuperar a sua saúde e energia, não importa o quão ocupada seja a sua agenda.

Eu conheço os meus métodos. E eu testei eles em mim mesma e em minhas alunas.

[Clique aqui e venha comigo nesta jornada - que vai ser um passeio incrível!](#)