

Современные оздоровительные системы

К основным современным оздоровительным системам физических упражнений относятся:

аэробика, калланетика, бодифлекс, йога, пилатес, ДГ А.Стрельниковой, ВГ А. Микулина.



Аэробика (ритмическая гимнастика) – комплекс физических упражнений легкой или средней интенсивности, выполняемый под ритмичную музыку.



«Аэро» – это «воздушный». Термин «аэробика» придумал американский кардиолог Кеннет Купер. Так он назвал упражнения, в процессе которых организм работает в циклическом режиме с относительно высоким пульсом. Тело расходует кислород и гликоген, а также жировые отложения, если гликогена недостаточно. Самый древний вид аэробики – оздоровительная ходьба.

Виды аэробики

Классическая аэробика. Классическая аэробика включает в себя стандартный набор базовых движений. Целью классической аэробики является улучшение физической формы и укрепление здоровья.



Аквааэробика. Аэробике в воде. В отличие от обычной аэробики занятия в воде значительно снижают нагрузку на весь организм. Различные прыжки дают меньшую нагрузку на мышцы, суставы и связки, а это в свою очередь снижает риск возможных травм.

Танцевальная аэробика. Суть этого вида аэробики в выполнении танцевальных упражнений характерных определенным танца под соответствующую музыку. Например: танго-аэробика, хип-хоп аэробика, латино-аэробика, фанк-аэробика, сальса-аэробика и многие другие.



Степ-аэробика. Это разновидность кардио тренировки на основе выполнения танцевальных элементов с применением специальной степ-платформы. Ее можно считать одним из наиболее эффективных способов добиться снижения веса и формирования красивой фигуры, не превышая при этом своих физических возможностей.

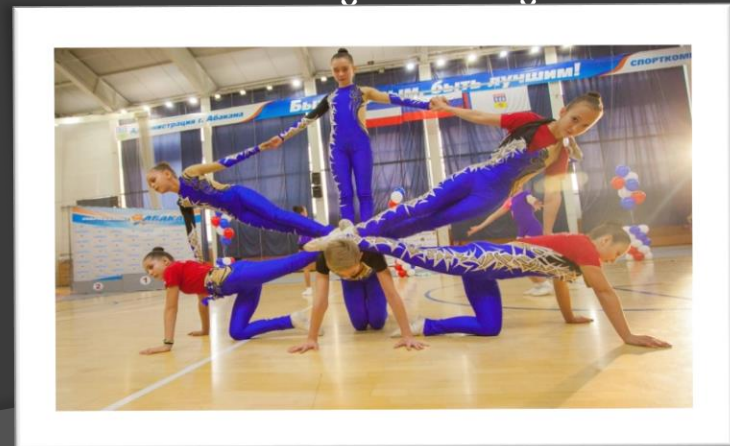
Фитбол-аэробика. Упражнения выполняются со специальным надувным мячом.



Спортивная аэробика. Данный вид аэробики включает в себя элементы из аэробики, акробатики, гимнастики и различных танцев. Данный вид аэробики подходит только для физически подготовленных людей



Силовая аэробика. Упражнения выполняются со специальным силовым оборудованием или отягощением. Существует несколько разных



Польза аэробики:

Регулярные занятия аэробикой замечательно тренируют и улучшают работу сердечно-сосудистой системы.

Очень полезна аэробика для костей и суставов.

Аэробика является прекрасным помощником в борьбе с лишним весом. Этот вид физической активности помогает в формировании красивой и гармонично развитой фигуры.

Обладают общеукрепляющим действием на организм.

Оказывает хорошее влияние на бронхо-легочную систему.

Помогает тренировать практически все группы мышц.

Аэробика полезна еще и для нервной системы. Дает отличную физическую и эмоциональную разрядку, помогает справиться со стрессами и улучшить настроение.

Противопоказания к занятиям аэробикой:

Аэробика может быть противопоказана при некоторых заболеваниях сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, а также после тяжелых болезней, травм или недавно перенесенных операций.

Поэтому перед началом занятий аэробикой стоит проконсультироваться с врачом.

Калланетика или гимнастика неудобных поз – это система упражнений, в основу которой положены асаны из йоги. Так же, как и в восточной практике, здесь нет прыжков и резких движений, зато в изобилии статические упражнения с фиксацией до 2 минут и упражнения на растяжку.



Основная задача калланетики – заставить работать глубинные мышцы, те, которые никак не задействованы в нашей обычной жизни. Они больше похожи на тонкую паутинку, слабую и безжизненную. Включая их в работу, можно за очень короткий срок подтянуть все тело, добиться красивой осанки и приобрести легкую походку.

Пауз между упражнениями не предусмотрено, как и задержек дыхания.

На протяжении всей тренировки нужно следить, чтобы оно оставалось ровным и спокойным.

Никаких шумных выдохов и резких вдохов, смеха и разговора. Калланетика требует внимания и сосредоточенности.

Главное правило: все упражнения калланетики выполняются многократно, до ощущения жжения. Новичкам будет достаточно 40 секунд напряжения, продвинутым спортсменам – 90-100 секунд.



Большинство упражнений калланетики выполняются в статодинамическом варианте:

- сначала в работу включается определенная группа мышц.

!!! Для начинающих – совсем небольшая, с развитием уровня подготовки каждое упражнение включает в себя все большее количество задействованных мышц;

- далее - напряженное положение фиксируется;

- затем начинается выполнение движений: плавных, с небольшой амплитудой, напоминающих покачивание.

Полезьа калланетики не только в ее неспешности, а, следовательно, и низком уровне травматичности. По отзывам врачей, фитнес-инструкторов и самих практикующих, эта гимнастика:

отлично укрепляет мышечный каркас без излишней нагрузки на суставы и сухожилия

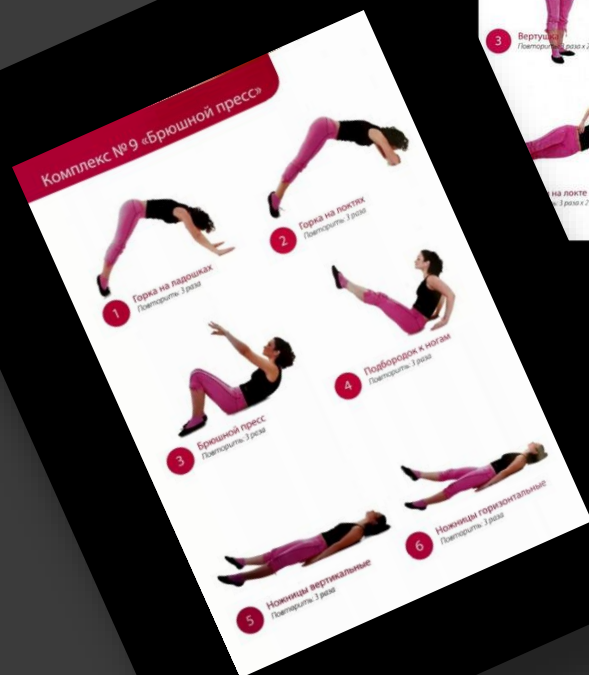
улучшает осанку, придает движениям плавности и грациозности

прорабатывает те группы мышц, до которых не может добраться классический фитнес

нормализует обменные процессы в организме путем стимуляции синтеза белка и мобилизации жировых депо

успешно борется с шейным остеохондрозом, снимает боли в поясничном отделе позвоночника

По характеру своего воздействия на организм калланетика схожа с массажем. Она так же подтягивает кожу и делает ее более упругой. Это удивительно, но спустя 3-5 месяцев регулярных тренировок многие женщины даже отмечают, что их менструальный цикл стал таким четким, как никогда ранее.



Противопоказания к занятиям калланетикой



- астма;
- повышенное АД;
- заболевания сердечно-сосудистой системы;
- серьезные проблемы со зрением: близорукость высокой степени, отслойка сетчатки, глаукома;
- болезни позвоночника: грыжи, протрузии.

Относительными противопоказаниями являются геморрой и варикозное расширение вен.

В первом случае нужно полностью исключить из комплекса упражнений приседания, во втором — упражнения на ноги.

Дыхательная
гимнастика
«Боди-флекс»





«**Боди-флекс**» – это гимнастика, основанная на аэробном принципе. В первую очередь это дыхательная гимнастика, основанная на сочетании глубокого диафрагмального типа дыхания и комплекса упражнений на растяжку

Дыхательная гимнастика «Боди - флекс»

Цель:

*Придание здорового тонуса,
упругости, эластичности
и хорошей формы мышцам;*



*Увеличение гибкости
и подвижности всего тела*

- Бодифлекс, в отличие от других техник, **основан на задержке дыхания после выдоха**. Именно за счет этого в организме происходит увеличение концентрации углекислого газа, вследствие чего артерии расширяются, и клетки готовы к полному усвоению кислорода. Именно «добавочный» кислород и способствует борьбе с лишним весом, улучшает самочувствие и помогает справиться с недостатком энергии. Также метод хорош тем, что не требует больших затрат времени. Вы можете уделять занятиям 20 минут в день, и, поверьте, это принесет свои плоды!



!!! Бодифлексом необходимо заниматься каждый день утром натощак.

Эта методика подходит абсолютно всем, не важно сколько вам лет и какой у вас уровень физической подготовки.

Главное достоинство БФ в том, что это не изнуряющая физическая тренировка, вам не нужно прыгать, бегать, качать пресс и ноги.

Все, что нужно – это просто правильно дышать.

7 принципов Боди-флекс:

1. **БФ** необходимо делать каждый день в течение 1-2 месяцев. Это зависит от вашего исходного размера и веса.
2. **БФ** необходимо заниматься **НАТОЩАК**. Когда вы просыпаетесь утром, после ночного сна, то запасы гликогена почти исчерпаны. Вам необходимо всего 8 минут, чтобы их окончательно исчерпать. И вводя в организм избыток кислорода, организм начинает использовать в виде энергии жировые запасы.
3. Ваша тренировка не должна превышать 25 минут.
4. Принимать пищу после тренировки можно только через час.
5. Совмещать **Боди-флекс** с другими видами физической активности категорически нельзя.
6. Не стремитесь к частой смене комплекса упражнений. Необходимо дать организму привыкнуть к определенной нагрузке и потом постепенно ее увеличивать.
7. Необходимо воздержаться от приема лекарств и дополнительных косметических процедур.

Ступени диафрагмального дыхания «Боди-флекс»:

Резкий вдох
носом



Резкий выдох
ртом



Втягиваем
живот



Не дышим
10 секунд



ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭФФЕКТЫ БОДИ-ФЛЕКСА

*Укрепляет желудочно-кишечный
тракт.*

Усиливает перистальтику.

*Способствует выведению токсинов
из пищеварительного тракта и
очищению прямой кишки.*

*Делает самый лучший массаж
внутренних органов.*

*Укрепляет и омолаживает все
железы внутренней секреции
брюшной полости.*

*Укрепляет глубоко лежащие
мышцы спины.*

*Вытягивает позвоночник,
особенно его нижнюю часть.*

Уменьшает объем желудка.

*Способствует поднятию матки
вверх.*

*Дает бодрость и легкость всему
телу.*

*Лечит заболевания внутренних
органов и желудка.*

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ЗАНЯТИЯМ БОДИ-ФЛЕКС

узлы и кисты в
щитовидной железе

пороки сердца

КИСТЫ

повышенное
внутричерепное
давление

беременность

аритмия и ишемическая
болезнь сердца

заболевания внутренних
органов, прилегающих
к диафрагме

язва желудка

Пилатес – это комплекс упражнений, направленных на развитие мышц и увеличение плотности тела. При регулярных занятиях исправляется осанка, улучшается координация. Мышцы становятся более эластичными, повышается подвижность суставов и гибкость позвоночника.

На занятиях Пилатес основное внимание уделяется контролю за техникой дыхания и мышцам брюшного пресса. Эффективность тренировок достигается не за счет количества выполненных упражнений, а за счет их качества. Специальное глубокое дыхание и точные упражнения способствуют укреплению мышц брюшной полости, таза, спины.

Очень важно соблюдать технику упражнений, потому что результата возможно добиться только таким образом. Пилатес больше направлен на укрепление и тонизирование мышц, но он не дает силовой и аэробной нагрузки.

Основное преимущество пилатеса заключается в сбалансированности мышечной нагрузки, что снижает вероятность получения травм. Силовые и кардиотренировки предполагают направленную нагрузку на определенные группы мышц, при занятиях Пилатес мышцы работают равномерно.

Занятия проходят в спокойном темпе, упражнения сменяют друг друга постепенно, становясь все более сложными. И усталость будет другая, не такая как при фитнесе – более глубокая, но не такая сильная.



Основная цель тренировок – восстановление подвижности и естественной гибкости позвоночника и суставов, вокруг которых формируется красивая, плотная, удлиненная мышца. В результате позвоночник восстанавливает нормальное положение, позвоночные диски вновь обретают амортизационные свойства.

Следует помнить, что Пилатес – это не просто набор упражнений, выполняемых в определенном порядке.

Джозеф Пилатес подходил к своей методике именно как к способу гармонизировать и объединить тело, разум и дух.

Философия пилатеса базируется на шести принципах:

Центрирование. Основа всего – сильный центр. Напрягите мышцы живота, подтяните пупок к позвоночнику. Важно, чтобы позвоночник был прямой. Вы должны ощущать напряжение мышц в течение всего занятия.

Концентрация. Предельная собранность и внимание каждому движению. Если все ваше внимание уделено правильности выполнения упражнений, результат начнет появляться очень быстро.

Точность и симметрия. Необходимо следить за тем, чтобы положение тела было ровным, без перекосов – лопатки, плечи должны находиться на одной линии.

Контроль. Упражнения выполняются с осознанным контролем за каждым движением и полным погружением в действие.

Дыхание. Нет дыхания – нет пилатеса. На занятиях применяют так называемое среднее грудное дыхание со вдохом через нос, выдохом – через рот.

Вытяжение. Во время тренировки необходимо чувствовать вытяжение во всем позвоночнике.



Противопоказания к занятиям Пилатес

- перенесенные недавно операции;
- сердечно-сосудистые заболевания;
- болезни опорно-двигательного аппарата в период обострения;
- большой избыточный вес или ожирение;
- беременность — противопоказаны интенсивные занятия



Важно: после 40 лет
перед началом занятий
рекомендовано посетить
врача.



Можно ли заниматься беременным

Отдельные упражнения по методике пилатеса включены в комплексы занятий для беременных.

Тренировки проходят в спокойном режиме с минимальным напряжением.

Основное внимание уделяется правильному дыханию и укреплению, растяжке мышц брюшного пресса и спины.

Эластичный и прочный мышечный корсет позволяет снизить нагрузку на позвоночник, уменьшить риск возникновения болей в пояснице.

Грамотно поставленное дыхание облегчит схватки и обеспечит полноценное поступление кислорода к ребенку в родах.

Йога в переводе с индийского означает «связывать», «соединять», «сосредотачивать внимание», «применять». **Основная цель йоги** — просветление, объединение духа, ума и тела. Йога помогает познать себя и свои возможности, обрести полную гармонию физического здоровья и нравственно-духовной красоты.

Движение тела и течение мысли неразрывно связаны с дыханием. Поэтому особо пристальное внимание уделяется обучению практике правильного дыхания, как во время занятий, так и в жизни.



Кроме того — это эффективный способ нейтрализовать депрессию и стресс, или просто отдохнуть, расслабиться. Занятия протекают в спокойном режиме и состоят из различных асан. Асаны — физические упражнения, укрепляющие и оздоравливающие тело. С их помощью можно добраться до каждого органа, проработать все связки, сосуды, мышцы. Продолжительность занятий — около 1,5–2 часов.

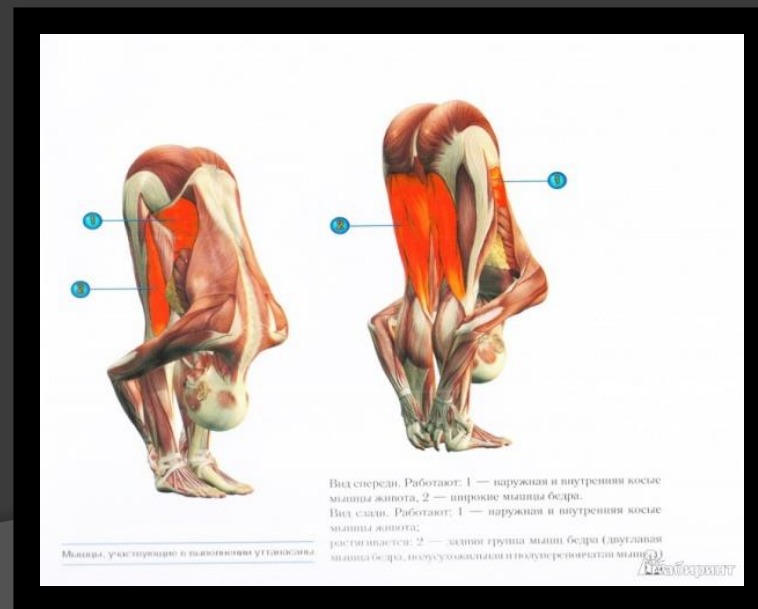
ПОЛЬЗА ЙОГИ ДЛЯ ОРГАНИЗМА: ФИЗИЧЕСКИЕ ЭФФЕКТЫ

Эластичность мышц. Люди, которые занимаются йогой, становятся более гибкими. Этому способствуют выполнения сложных и запутанных асан.

Снижение веса. Не все разновидности йоги помогают быстро сбросить лишние килограммы, но, если йога становится образом жизни, можно достичь постоянного эффекта. Для быстрого похудения идеально подходят силовая и динамическая йога.

Другие виды практики действуют не так быстро.

В современном мире хатха-йога имеет широкую популярность. В отличие от обычной физической культуры, которая направлена только на работу с мышцами, хатха-йога включает в себя как физические упражнения (асаны), так и дыхательные упражнения (пранаяма), что ведет к совершенству ума и духа и отличному здоровью.



ПОЛЬЗА ЙОГИ ДЛЯ ОРГАНИЗМА: ФИЗИЧЕСКИЕ ЭФФЕКТЫ



Меньше стресса. Практика йоги помогает успокоиться, сконцентрироваться на «здесь и сейчас», забыть о проблемах и заботах. В результате снижается выработка кортизола — гормона стресса.

Меньше болезней. Регулярные занятия йогой снижают риски появления множества заболеваний. Это обусловлено тем, что йога помогает нормализовать давление, работу сердечно-сосудистой, иммунной, лимфатической систем. Йога также улучшает кровообращение и препятствует развитию сахарного диабета.

Крепкие кости. Йога предотвращает ломкость костей, что особенно важно для пожилых людей и профессиональных спортсменов. Регулярные занятия способны остановить развитие серьезных заболеваний, в том числе артроза и остеопороза.

Идеальная осанка. Йога укрепляет мышцы спины и помогает исправить искривления позвоночника.

Прекрасная координация. В число упражнений входят различные виды балансировки. Они учат управлять своим телом, делают движения уверенными и четкими.

Меньше боли. Медитативные практики действуют как обезболивающие.

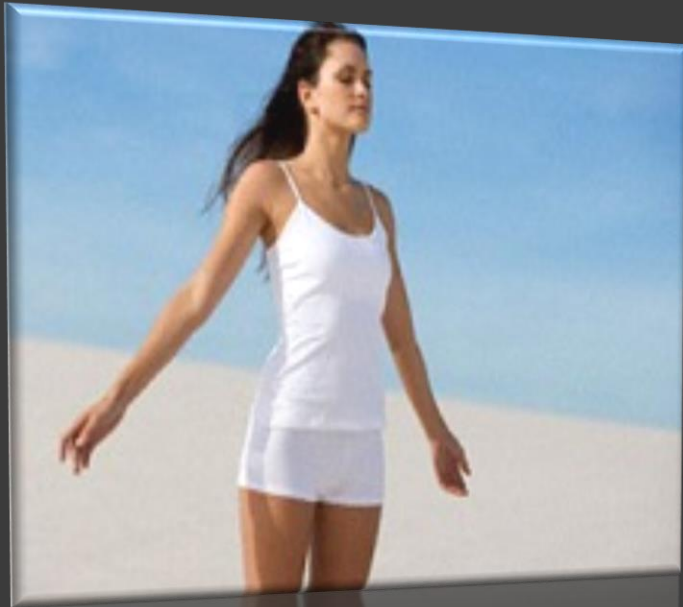
Противопоказания к занятиям йогой

- ! Психические заболевания (особенно шизофрения);
- ! Гипертоническая болезнь (артериальная гипертензия от 2 стадии и выше)
- ! Повышенное внутричерепное давление (внутричерепная гипертензия)
- ! Тяжелые поражения сердечно-сосудистой системы (ишемическая болезнь, ревматизм в активной фазе, пароксизмальная тахикардия, мерцательная аритмия; аневризм аорты и некомпенсированные пороки сердца);
- ! Инфекционные поражения суставов: например, инфекционный или реактивный артрит;
- ! Инфекции головного или спинного мозга;
- ! Злокачественные новообразования (то есть при раке или саркоме);
- ! Тяжелые заболевания крови.

*Парадоксальная дыхательная гимнастика
Александры Николаевны Стрельниковой*

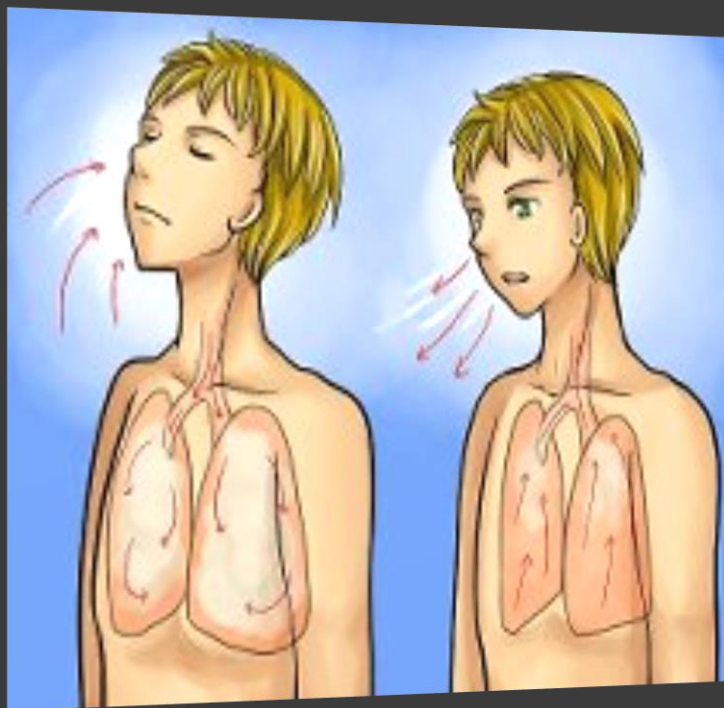


Считается, что дыхательная гимнастика Стрельниковой является уникальным методом, помогающим укрепить здоровье и избавиться от некоторых заболеваний.



Целью дыхательной гимнастики по методике А.Н. Стрельниковой является профилактика и лечение органов дыхания.

В первый день начать с первых трех упражнений и делать два раза в день, а потом ежедневно добавлять ещё по одному упражнению.



Если вначале будет тяжело, то перерывы внутри упражнений можно делать не 3 – 5сек., а увеличить до 10сек. Вдох носом должен быть резким и шумным – это основа данного метода, выдох должен быть пассивным, желательно через рот. Также вдох должен осуществляться вместе с движениями, а все движения должны выполняться с частотой от 100 до 120 в минуту.

Эффекты дыхательной гимнастики Стрельниковой

- способствует восстановлению нарушенного дыхания через нос;
- содействует устранению морфологических изменений в системе легких и бронхов (например, спайки),
- повышает сопротивляемость организма к различным неблагоприятным условиям внешней среды,
- повышает тонус;
- положительно действует на все обменные процессы, улучшает кровоснабжение органов, особенно легких;
- восстанавливает нарушенные из-за патологических процессов нервные регуляции органов и систем;
- делает дренажную функцию бронхов намного лучше;

Эффекты дыхательной гимнастики Стрельниковой

- оказывает оздоровительный эффект при нервно-психических расстройствах;
- помогает в исправлении различных деформаций (небольших) грудной клетки и позвоночника;
- помогает привести в хорошее состояние некоторые нарушенные функции системы кровообращения, укрепляют сосуды;
- помогает в рассасывании воспалительных инфильтратов, расправляет спавшиеся участки легких;
- способствует реабилитации после перенесенных различных форм туберкулеза;
- способствует реабилитации при бронхиальной астме;
- способствует быстрому восстановлению после острого и хронического бронхита, в том числе аллергической природы
- является профилактикой ринита острого и хронического;
- улучшает лимфообращение;
- снимает местные застойные явления.

***Противопоказания к выполнению
дыхательной гимнастики
Стрельниковой:***

острые лихорадочные состояния

**тяжелая патология любых
органов и систем**

острые тромбофлебиты

Упражнения дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой

Первое упражнение – “ладошки”:

И. П.: встать прямо, затем согнуть верхние конечности в локтевых суставах (локти должны быть внизу, а ладони должны быть направлены вперед).

Необходимо делать громкие, краткие и ритмичные вдохи через нос и в то же время сжимать ладони в кулаки.

Подряд необходимо сделать четыре таких вдоха носом.

Далее опустить руки и отдохнуть секунды четыре.

Выдыхать необходимо через рот медленно и тихо.



Таких подходов необходимо сделать 24 (по 4 вдоха и отдыха). Это упражнение можно осуществлять в разных положениях (стоя, лежа, сидя). В начале выполнения упражнений может возникнуть небольшое головокружение, но оно ближе к окончанию занятия исчезнет. Если голова кружится сильно, то можно сесть и проделать все упражнение, сидя, а паузы увеличить до 10 секунд.

Второе упражнение - “погончики”:
И. П.: необходимо прямо встать, руки сжать в кулаки и на уровне пояса к животу прижать. Когда происходит вдох, то необходимо резко толкать кулаки вниз (при этом плечи напрячь, руки должны быть прямые и тянуться к полу). Далее руки возвращаются обратно, на уровень пояса, плечи расслабить и сделать выдох.



Во время выполнения этого упражнения кисти выше пояса не поднимать. Сделайте необходимо так восемь вдохов, после перерыв четыре секунды. Делается 12 таких подходов (по 8 вдохов и перерыв). Делается, как и предыдущее - в любом положении.

Третье упражнение – “насос”:
И. П.: встать ровно и прямо, поставить ноги уже плеч, руки направить вдоль тела. Затем сделать небольшой наклон вперед, при этом руки тянутся в сторону пола, но не достают его, производится громкий и короткий вдох носом (он должен закончиться одновременно с поклоном). Затем выдохнуть и слегка выпрямиться (не полностью).

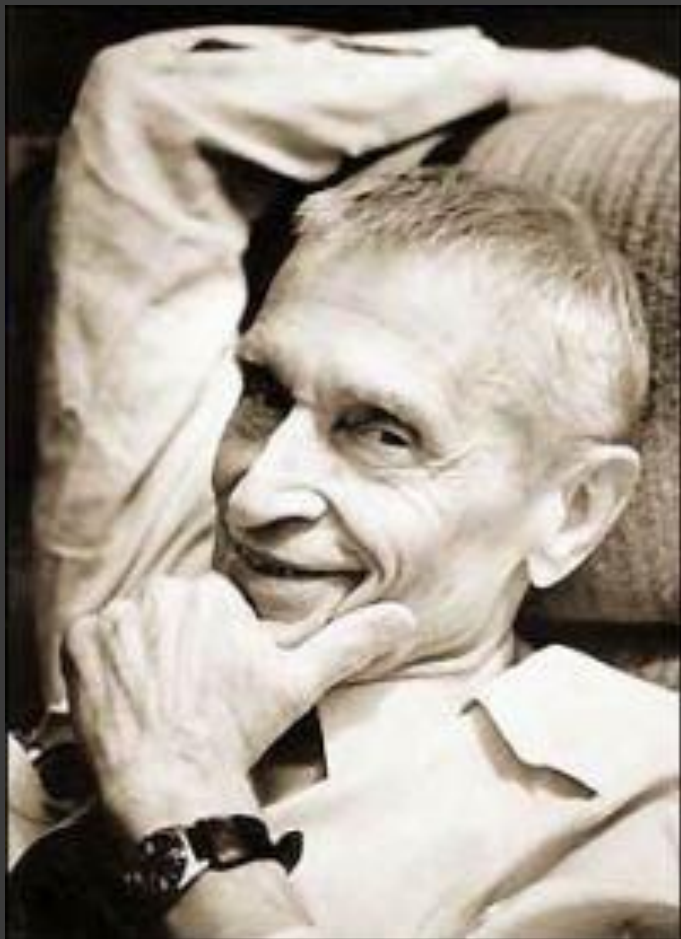


При наклонах спина должна быть круглая, голова опущена. Наклоны выполнять в быстром темпе (свыше ста в минуту). Делается как предыдущее, 12 раз и делать по 8 вдохов (стоя или сидя). При наличии травм головы и области спины; при частых радикулитах; при высоком давлении; при патологии почек и печени не стоит сильно наклоняться, но обязательно с громки и коротким носовым вдохом.

Четвертое – “маятник головой”, стоять прямо, ноги уже плеч, наклонить голову вперед – вдох, сразу же назад – опять вдох, выдох между вдохами, в середине голову не останавливать. 12 раз и выполнять по восемь вдохов.



Осторожно: при травмах головы, эпилепсии; при повышенном давлении, патологии шейного или грудного отделения позвоночника – 7 – 9 повороты и наклоны можно делать не до конца, но вдыхать резко и сильно.



Система здоровья

Николая
Михайловича
Амосова

"Чтобы быть здоровым, надо иметь силу характера".

Н. М. АМОСОВ.

Методика строится на трех главных «китах».

Первый – пищевой рацион с минимумом жиров, 300 г овощей и фруктов ежедневно. Масса тела должна быть меньше цифры, равной росту минус 100.



Важный фактор достижения здоровья - это **пищевые ограничения!** Прежде чем что-то положить себе в рот, подумайте, а что это принесет моему организму, какая польза от той или иной еды.

Второй — физкультура. Амосов писал: «Физкультура всем нужна, а детям и старикам — особенно.



Н. М. Амосов выделил три
состояния суставов:

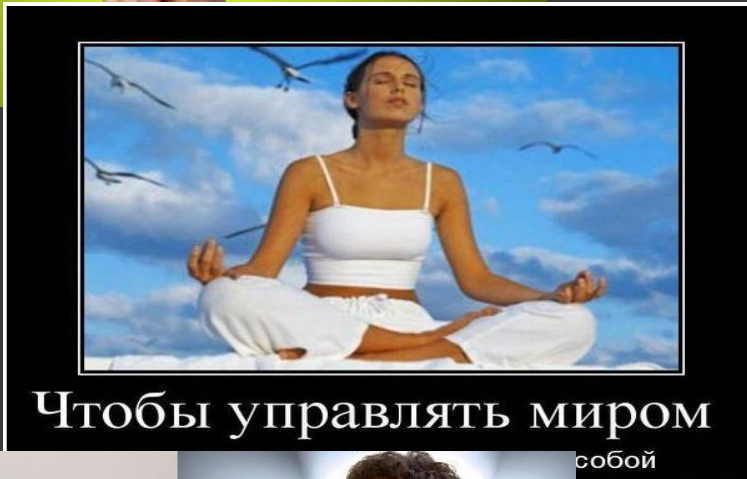
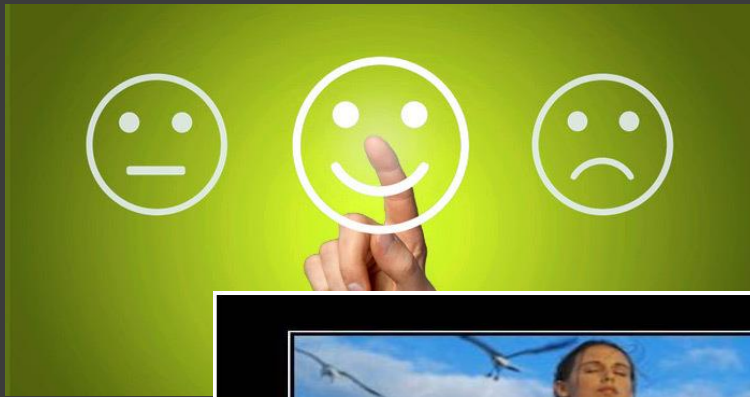
*суставы в порядке,
гимнастика для
профилактики; (20 упр.)*

*в суставах есть отложения, и
они дают о себе знать (боли);
(50-100 упр.)*

*изменения в суставах: артриты,
артрозы, сращение позвонков. (200-
500 упр.)*



Третий – самый трудный: умение управлять своей психикой. Учись властвовать собой!



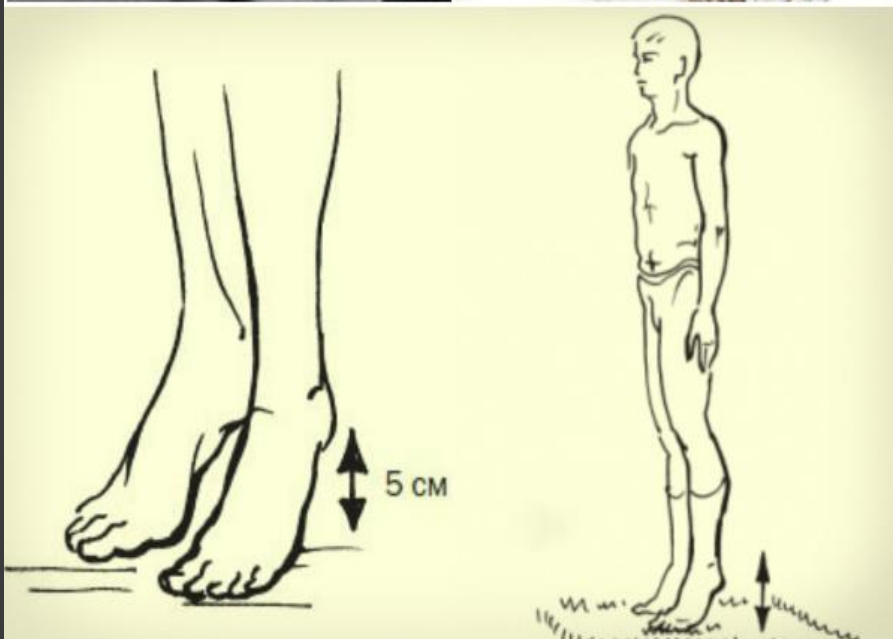
Чтобы управлять миром
собой





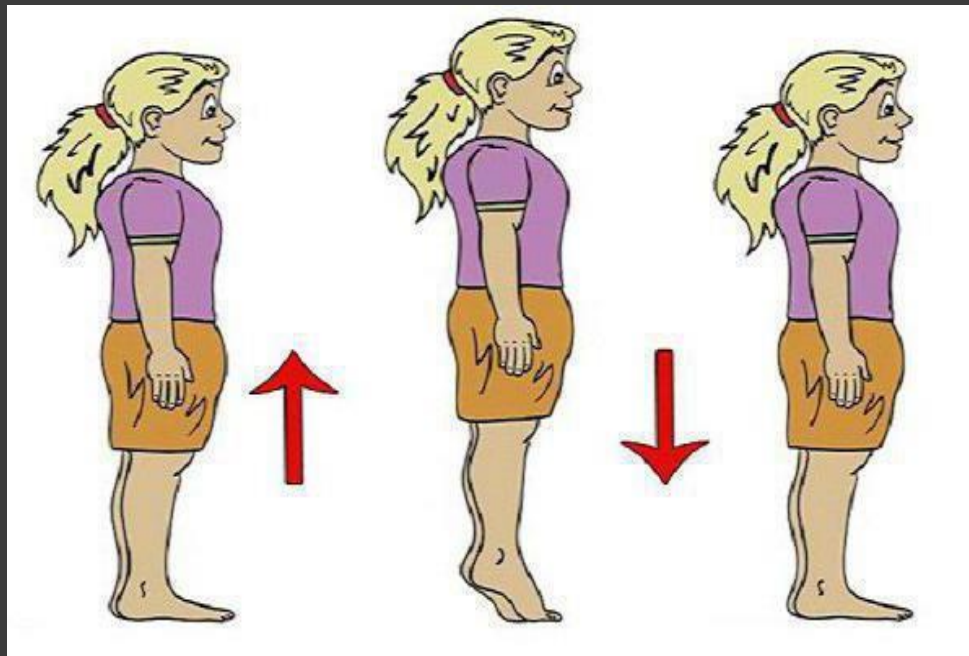
Вибрационная гимнастика

Анатолия Алексеевича
Микулина

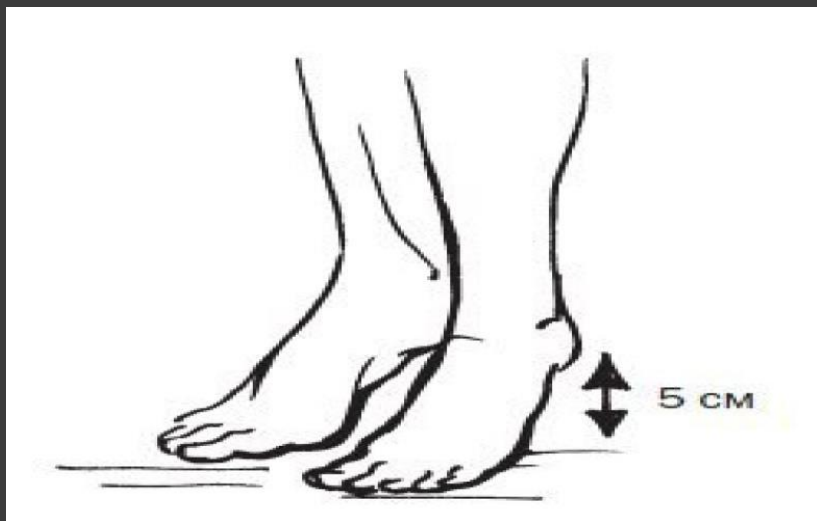


При выполнении комплекса:

- ✓ венозные сосуды приходят в тонус, тренируются их клапаны;
- ✓ кровь при сотрясении получает дополнительный импульс;
- ✓ этот импульсивный толчок вызывает усиление притока свежей насыщенной кислородом крови;
- ✓ улучшаются процессы циркуляции крови и лимфы, а следовательно, и обмена веществ во всех органах и системах человека.



Показания



Также особенно рекомендовано упражнение и тем, кто испытывает высокие умственные нагрузки, так как, по мнению автора, методика отлично снимает чувство тяжести в голове и усталости после длительной напряженной умственной работы.

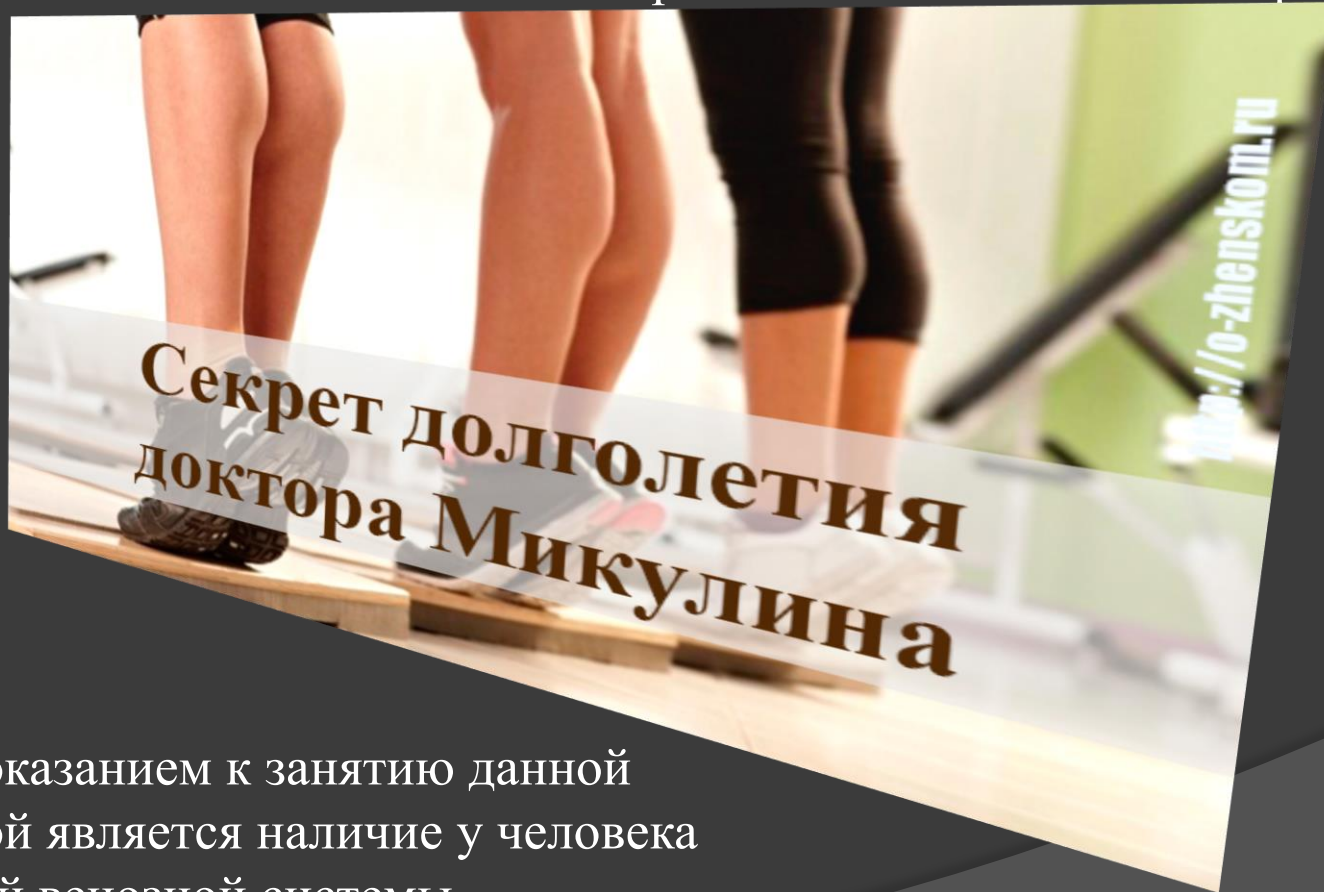
Виброгимнастику академик Микулин относил к виду лечебной физкультуры, которая будет полезна всем без исключения.

В первую очередь она необходима людям, вынужденным в силу профессии подолгу сидеть или стоять.



Показания

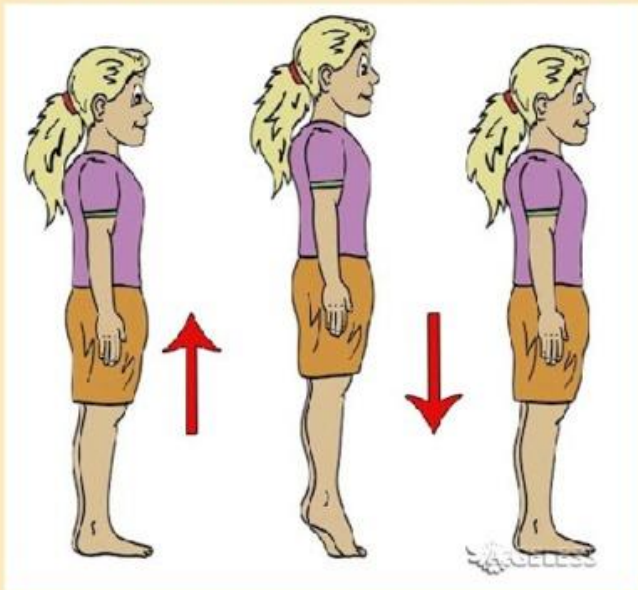
Также изобретатель рекомендовал данный комплекс упражнений пациентам, которым по состоянию здоровья противопоказаны бег и быстрая ходьба.



Прямым показанием к занятию данной гимнастикой является наличие у человека заболеваний венозной системы.

Упражнение очень простое – в положении стоя повторять следующие действия: слегка подниматься на носочки и резко опускаться на пятки. Но, чтобы виброгимнастика была эффективной и безвредной, необходимо обязательно учитывать следующие нюансы:

ВИБРОГИМНАСТИКА А.А. МИКУЛИНА



- ! отрывать пятки от пола нужно на высоту не более пяти сантиметров.
- ! «приземляться» на пятки следует достаточно резко, но не до такой степени, чтобы это вызывало неприятные ощущения в голове или позвоночнике.
- ! выполнять "встряхивания" нужно в достаточно медленном темпе: не чаще чем один раз в секунду.

упражнение состоит из двух серий по 30 встряхиваний, с перерывом между сериями 5-10 секунд. В сутки необходимо повторять 3-5 раз.

Противопоказания к виброгимнастике Микулина:

наличие камней в почках или желчном пузыре;

выраженный остеохондроз и остеопороз;

сердечно-сосудистые заболевания;

наличие тромбов в венах;

пяточная шпора.

*Спорт – это жизнь!
Живите красиво!*



Спасибо за внимание!