



Т.Е. Старовойтова
Т.В. Мискевич

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ НЕТРАДИЦИОННЫМИ ВИДАМИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ



Могилев 2009

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ

«МОГИЛЕВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

им. А.А. КУЛЕШОВА»

Т.Е. Старовойтова,

Т.В. Мискевич

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ НЕТРАДИЦИОННЫМИ ВИДАМИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Методические указания



Могилев 2009

УДК 796 (075.8)

ББК 75.1

C77

Печатается по решению редакционно-издательского совета УО «МГУ им. А.А. Кулешова»

Рецензент

**доцент кафедры методики преподавания
спортивных дисциплин**

В.Г. Иванов

Старовойтова, Т.Е.

C77

Самостоятельные занятия нетрадиционными видами физической культуры: метод. указания / Т.Е. Старовойтова, Т.В. Мискевич. – Могилев: УО «МГУ им. А.А. Кулешова», 2009. – 96 с.

ISBN 978-985-480-574-0.

Методические указания содержат практический материал по нетрадиционной оздоровительной физической культуре. Приведены комплексы упражнений с иллюстрациями – дозировкой по степ-аэробике, пилатесу, калланетике, стретчингу, йоге. Рассмотрены вопросы по самоконтролю, даны рекомендации проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Рекомендуются средства и методы самоконтроля при организации самостоятельных занятий.

Методические указания предназначены для студентов основной, подготовительной и специальной медицинских групп высших учебных заведений, преподавателей физической культуры, учителей и учащихся средних школ.

УДК 796 (075.8)

ББК 75.1

ISBN 978-985-480-574-0

© Старовойтова Т.Е., Мискевич Т.В., 2009

© Оформление.

УО «МГУ им. А.А. Кулешова», 2009

ВВЕДЕНИЕ

В наше время научно-техническая революция оказывает существенное влияние на характер и содержание учебного процесса в вузах. Его интенсификация сопряжена с увеличением умственного напряжения студентов, которое превалирует в значительной степени над физическим. Такое несоответствие нередко приводит к ухудшению состояния здоровья и снижению работоспособности молодежи.

Здоровье студентов в процессе обучения в вузе требует коррекции по многим причинам. Это высокий уровень психоэмоциональной нагрузки, нерациональное питание, отсутствие систематических занятий по физическому воспитанию на старших курсах и низкая двигательная активность.

Физическая культура позволяет сохранить, укрепить здоровье студентов, помогает подготовить их к активной жизни и будущей профессиональной деятельности, служит важным фактором формирования у студентов потребности вести здоровый образ жизни.

Поиск путей повышения эффективности учебного процесса по физической культуре, формирование у студентов устойчивой потребности в двигательной активности предполагает использование нетрадиционных видов физических упражнений, пользующихся большой популярностью у студенческой молодежи.

В настоящее время появились новые направления оздоровительной физической культуры, дающие несомненный оздоровительный эффект. К ним можно причислить оздоровительную аэробику и ее разновидности (степ и аэробику с фитболом), фитнес, пилатес, калланетик, стретчинг, йогу.

Большую популярность в высших учебных заведениях получила аэробика, которая подразумевает не просто регулярные занятия физическими упражнениями под музыкальное сопровождение, способствующие развитию физических качеств, но и длительную физическую нагрузку разной степени интенсивности, что укрепляет сердечно-сосудистую систему, благотворно воздействует на нервную и эндокринную системы.

Степ-аэробика, один из самых молодых, простых и эффективных стилей и направлений в аэробике. Шаговая аэробика проста и не требует излишнего сосредоточения и концентрации мыслей на правильном усвоении тех или иных движений. Все что нужно – это уметь красиво ходить. В степе используют те же упражнения, что и в классической гимнастике. Степ-аэробика оказывает положительное действие на весь организм, укрепляя дыхательную, сердечно-сосудистую, мышечную, нервную системы, а также нормализуется артериальное давление и деятельность вестибулярного аппарата.

Калланетика – программа из 30 упражнений, выполняемых в основном в изометрическом режиме и вызывающих активность глубоко расположенных мышечных групп. Упражнения выполняются в тишине без музыки, сосредоточив внимание на выполнении упражнений. При выполнении упражнений следует избегать резких движений, чрезмерного напряжения, используются в основном изгибы, наклоны, прогибы, поднимание ног и туловища в положении лежа, полушпагаты, качания с акцентом на растягивание мышц.

В настоящее время большой популярностью пользуется система Пилатеса. Основанная на 6 принципах (концентрация, контроль, использование центральной части тела, плавность движений, дисциплина, дыхание), программа настолько безопасна, что показана людям, перенесшим травму позвоночника, т.к. в пилатесе нет ударной нагрузки. Упражнения составлены таким образом, что слабые мышцы подтягиваются до уровня сильных, в чем и заключается основной эффект. Результаты научных исследований в области современной медицины показали, что система Пилатеса обучает и совершенствует сенсомоторику (управление движениями и развитие движений), улучшает самочувствие занимающихся, предотвращает боли в спине и поддерживает внутреннюю силу. Особое место в системе Пилатеса отводится дыханию.

"Йога" в переводе с древнеиндийского языка означает "союз, соединение, связь, единение, гармония". Упражнения основаны на понимании не только физических, но и духовных, нравственных правил усовершенствования личности, – это и есть система йоги.

Стретчинг (растягивание) – эффективное средство для укрепления здоровья и совершенствования телосложения людей различного возраста. Он включает в себя комплекс поз, способствующих эластичности различных мышечных групп.

Таким образом, с помощью нетрадиционных видов физических упражнений, можно улучшить общее состояние организма и отдельных его систем. Поэтому, мы рекомендуем студентам больше заниматься самостоятельно, выбирая для этого более удобное время.

В предлагаемых методических рекомендациях подобраны комплексы упражнений нетрадиционной оздоровительной физической культуры.

Методические рекомендации предназначены для преподавателей и студентов высших учебных заведений, учителей и учащихся средних школ.

АЭРОБИКА С ФИТБОЛОМ

Аэробика – это упражнения под музыку, относящиеся, естественно, к аэробным нагрузкам. Аэробика существует уже много лет, поэтому появилось огромное количество ее разновидностей, которые могут отличаться как по стилю музыкального сопровождения, так и по методике выполнения упражнений. Остановимся подробнее на некоторых из них.

Упражнения нужно выполнять со средней интенсивностью, в том темпе, который поддерживает частоту сердечных сокращений на уровне от шестидесяти до девяноста процентов от максимальной. Продолжительность тренировки не должна быть меньше получаса, но начинающие могут приближаться к этому постепенно.

Фитбол (большой гимнастический мяч) – эффективный тренажер для самых разных проблемных зон. Занятия фитбол-аэробикой дают возможность тренировки вестибулярного аппарата, развития координации движений, а также снимают дополнительную нагрузку на позвоночник, что позволяет людям с проблемами позвоночника, людям с избыточным весом, чувствовать себя достаточно комфортно.

Занятия с фитболом дают уникальную возможность воздействовать на мышцы спины и позвоночника. Для здоровых людей – это новая форма занятий с новым распределением акцентов ударной нагрузки: с одной стороны, практически полное ее отсутствие на нижние конечности, что немаловажно для людей с варикозным расширением вен и избыточным весом, с другой – увеличение роли мышц спины в поддержании равновесия на сферической поверхности мяча.

Научно разработанная и методически обоснованная система фитбол – занятий, предлагая целый комплекс упражнений, восстанавливает тонус мышц спины. Другая специфическая область воздействия – вестибулярный аппарат. Занятия на мячах прекрасно развивают чувство равновесия, что особенно важно как для детей, так и для людей среднего и старшего возраста.

Оздоровляющий эффект комплекса:

- укрепляет сердечную мышцу, улучшает работу по кровоснабжению всех органов тела, нормализует кровяное давление;

- улучшает работу легких, увеличивает глубину дыхания;
- улучшает подвижность позвонков, обеспечивает активную деятельность мышц спины, плеч, поясницы, грудной клетки, шеи, живота, рук и ног;
- разблокирует суставы рук и ног, нормализует их функционирование, устраняет боли в суставах.

Лечебный эффект занятий на мячах обусловлен воздействием колебаний мяча. Вибрация, ощущаемая при сидении на мяче, по своему физиологическому воздействию сходна с райттерапией (верховая езда). Верховая езда – сложнокоординационное движение, особенностью которого является то, что мышечная деятельность происходит в условиях подвижной опоры, и для сохранения равновесия необходимо совмещение центров тяжести всадника и лошади. То же происходит при выполнении упражнений на фитболах. Вибрация обладает обезболивающим действием, оказывает стимулирующее воздействие на функцию коры надпочечников, усиливает перистальтику кишечника, функцию желудка, печени, почек и других органов. При выполнении покачиваний волны от колебаний мяча передаются по всему позвоночнику до головного мозга, положительно на него воздействуя. На позитивном эмоциональном фоне ускоряется выработка новых условно-рефлекторных связей, необходимых при психическом и интеллектуальном развитии детей. Улучшается способность к самоконтролю и самоанализу.

Упражнения на мячах могут выполняться в разных исходных положениях: сидя и лежа (на животе, на спине, на боку). Во время выполнения упражнений, лежа на мяче, происходит переход от напряжения мышц к расслаблению, растяжка, необходимая сегодня для снятия психоэмоционального напряжения.

Начинать каждое занятие с фитболом следует с разминки.

РАЗМИНКА. Сидя на фитболе, попрыгайте на нем 2–3 минуты, не забывая "держаться за спину". Затем, перебирая ногами, обернитесь вокруг своей оси сначала по часовой стрелке, а потом против: начните с 1–2 оборотов, постепенно доводя их количество до 10. Далее 10 раз покачайтесь вперед-назад, работая в основном мышцами ягодиц и бедер. Завершите разминку 10 медленными покачиваниями бедер из стороны в сторону (это движение напоминает танец живота). Затем переходите к комплексу упражнений. Заканчивать же каждое занятие рекомендуется стрейчингом.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ С ФИТБОЛОМ № 1

Упражнение 1

Исходное положение (и.п.) – лежа на мяче, руками обхватить мяч. Прогнуться назад и отвести руки в стороны, удерживая положение на два счета. Вернуться в и.п.



Упражнение 2

И.п. – упор стоя на коленях на мяче. Выпрямляя правую ногу назад-вверх, поднять левую руку вперед-вверх. Вернуться в и.п. То же с левой ноги.



Упражнение 3

И.п. – упор лежа, ноги на мяче скрестно. Сгибание и разгибание рук в упоре.



Упражнение 4

И.п. – лежа бедрами на мяче с упором на предплечья. Поочередное поднятие правой и левой ноги назад вверх.



Упражнение 5

И.п. – упор стоя на левом колене, правая прямая в сторону на мяче. Поднятие правой в сторону-вверх. Повторить упражнение с другой ноги.



Упражнение 6

И.п. – лежа на спине, ноги врозь, согнуты в коленях, руки на бедрах, корпус параллелен полу. Выполнить присед, прижимая мяч спиной.

Метод указ. – не поднимать бедра выше коленей, движения не резкие.



Упражнение 7

И.п. – то же, руки за головой. Отрывая лопатки от мяча, поднять верхнюю часть корпуса и потянуться подбородком вверх. Вернуться и.п.



Упражнение 8

И.п. – стоя на правом колене, левая прямая в сторону. Мяч прижат правым боком, правая рука за головой, левая опирается на мяч.

Выполнить наклон влево и вернуться в и.п.



Упражнение 9

И.п. – упор сидя сзади на предплечья, ноги на мяче.

Поочередное сгибание и разгибание ног.



Упражнение 10

И.п. — лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на мяче. Упираясь ногами в мяч, поднять нижнюю часть корпуса до уровня лопаток, выпрямляя туловище. Вернуться и.п.



Упражнение 11

И.п. — лежа на спине, ноги согнуты голенью на мяче.

Зажав мяч голенью и бедром, коснуться коленями груди и вернуться в и.п.



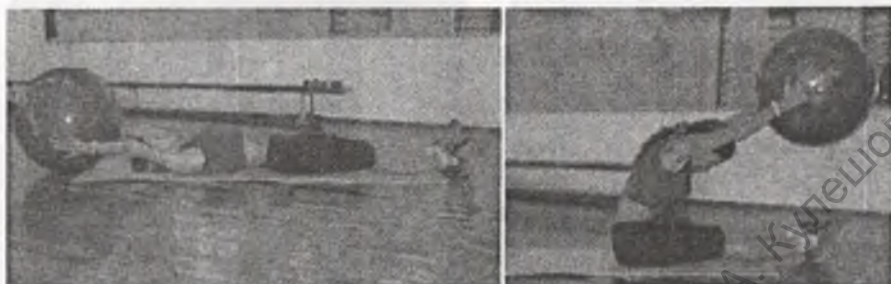
Упражнения 12.

И.п. — стоя на коленях, ноги скрестно, упор предплечьями на мяч. Выполнить перекаат мяча вперед в упор плечом, выпрямить туловище. Вернуться в и.п.



Упражнение 13

И.п. – лежа на спине мяч вверх. Подъем туловища, мячом потянуться вперед-вверх, затем медленно принять и.п.



Упражнение 14

И.п. – лежа на животе, мяч зажат стопами, руки под подбородком, локти в стороны. Согнуть ноги назад и вернуться в и.п.



Упражнение 15

И.п. – лежа на спине, мяч между стопами, руки вдоль туловища. Коснуться мячом за головой и вернуться в и.п.

Метод. указ. – возвращаясь в и.п., вначале опустить бедра, а затем ноги.



Упражнение 16

И.п. — лежа на спине, мяч между стопами, руки вдоль туловища. Поднять мяч вперед и вернуться в и.п.

Метод. указ. — поднимать прямые ноги без рывка.



Упражнение 17

И.п. — лежа на спине, мяч зажат стопами, руки в стороны. Левым носком коснуться пола справа и вернуться в и.п. То же выполнить в др. сторону.

Метод. указ. — руки от пола не отрывать.



Упражнение 18

И.п. — лежа на животе, мяч зажат стопами, руки под подбородком, локти в стороны. Прогибаясь, отвести мяч назад и вернуться в и.п.



Упражнение 19

И.п. – упор сидя сзади на предплечья, мяч между ног. Поднимая прямые ноги, над мячом сомкнуть и вернуть в и.п.



Упражнение 20

И.п. – лежа на спине мяч вверх.

Мяч вперед и махом правой коснуться мяча. Вернуться в и.п. То же с левой.

Метод. указ. – бедра от пола не отрывать. Ноги не сгибать.



Упражнение 21

И.п. – лежа на спине мяч вверх.

Ноги и мяч вперед. Вернуться в и.п.

Метод. указ. – ноги под прямым углом, мячом тянуться к носкам.



Упражнение 22

И.п. – лежа на спине, ноги прямые на мяче. Опираясь на плечи, поднять бедра, правую вперед. Зафиксировать положение на 2-3 секунды и вернуться в и.п. То же с другой ноги.

Метод. указ. – на пол опускаться медленно.



КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ С ФИТБОЛОМ № 2

Упражнение 1

И.п. – стойка ноги врозь, мяч внизу.

Поднять мяч вперед, затем вверх, вперед и вернуть в и.п.

Метод. указ. – для уменьшения нагрузки на позвоночник стопы параллельны, не прогибаться.



Упражнение 2

И.п. – стойка ноги врозь, мяч вверх.

Наклон вправо, левую ногу отвести в сторону. Вернуться в и.п.

Метод. указ. – выполнять без рывков. Удерживать равновесие

Упражнение 3.

И.п. – стоя на правой, левая согнута в сторону на мяче. Откатывая мяч левой в сторону, выполнить наклон вправо, левая рука вверх.

Выполнив несколько раз, поменять и.п.

Метод. указ. – удерживать равновесие; откатывая мяч, ногу выпрямлять.



Упражнение 4

И.п. – стоя на левой ноге, правая согнута вперед на мяче.

Откатывая мяч вперед, наклониться назад, руки за голову. Выполнив несколько раз, поменять и.п.

Метод. указ. – при наклоне назад ногу на мяче выпрямлять, удерживать равновесие.



Упражнение 5

И.п. – стоя на левой ноге, правая согнута назад на мяче, руки перед грудью. Откатывая мяч правой назад, выполнить наклонный выпад левой. Вернуться в и.п. Повторив упражнение несколько раз, выполнить то же с другой ноги.

Метод. указ. – в выпаде нога на мяче прямая.



Упражнение 6

И.п. – упор согнувшись, руки на мяче.

Выполнить наклон, откатывая мяч вперед. Вернуться в и.п.

Метод. указ. – ноги в коленях не сгибать.



Упражнение 7

И.п. – стоя ноги врозь, мяч поясицей прижат к стене.

Выполнять полуприсед, удерживая мяч спиной у стены.

Упражнение 8

И.п. – сидя на мяче ноги врозь, руки вперед.

Приподнявшись, наклониться вперед, отводя руки назад. Вернуться в и.п.

Метод. указ. – движения следует выполнять энергично.



Упражнение 9

И.п. – широкая стойка, мяч внизу.

Выполнить полуприсед, поднимая мяч вверх. Вернуться в и.п.

Метод. указ. – не прогибаться, спина ровная.

Упражнение 10

И.п. – Сидя на мяче, ноги врозь, колени наружу, руки на поясе.

Приподнявшись, наклониться вправо, левой рукой через сторону вверх.

Вернуться в и.п., повторить упражнение в другую сторону.



Упражнение 11

И.п. – Сидя на мяче, ноги широко врозь, руки перед грудью. Выполнить наклон, предплечьями коснуться пола. Задержаться 3–4 секунды и вернуться в и.п.



Метод. указ. – ноги в коленях не сгибать.

Упражнение 12

И.п. – Стойка ноги врозь, мяч зажат коленями, руки на поясе.

Сведение и разведение ног в коленных суставах.

Метод. указ. – тазобедренный сустав вперед.



СТЭП-АЭРОБИКА

Степ-аэробика, один из самых молодых, простых и эффективных стилей и направлений в большом семействе аэробики. "Степ" в переводе с английского языка буквально означает "шаг". Шаговая аэробика проста, она не требует излишнего сосредоточения и концентрации мыслей на правильном усвоении тех или иных движений. Все, что нужно, – это уметь красиво ходить. Степ-аэробика интересна и разнообразна.

Стэп-аэробика больше напоминает танец, чем спортивную тренировку, и именно поэтому она получила столь широкое распространение. Танцевальные движения вокруг небольшой платформы-скамеечки, спуск и подъем на нее под музыку, ритм которой должен совпадать с ритмом сердечных сокращений, оказались легкими для выполнения и эффективными в борьбе с лишним весом.

Стэп-аэробика отлично подходит для начинающих, поскольку не требует выдающейся координации движений и растяжки. Вводный курс позволит постепенно увеличить интенсивность тренировок, преодолеть неловкость и страх перед упражнениями.

Занятия стэп-аэробикой укрепляют мышцы нижней части тела и брюшного пресса, повышают работоспособность сердечно-сосудистой системы. И, конечно, сжигают большое количество калорий, быстро уменьшая жировые отложения.

Как и все аэробные упражнения, стэп-аэробика имеет эффект только при достаточно длительных – не менее получаса – тренировках со средней интенсивностью. Начинающие, конечно, должны входить в полноценный тренировочный режим постепенно, избегая перенапряжения, и медленно повышать нагрузку.

Все упражнения выполняются на степ-платформе с одинаковой нагрузкой на обе ноги поочередно. Начинать с правой ноги, затем повторить с левой.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА СТЕП-ПЛАТФОРМЕ № 1

1. И.п. – лицом к степ-платформе, стоя на полу.

1-2 – поочередное касание ступни сначала пяткой, затем носком правой ноги;

3-4 – продолжить с левой ноги.

Выполнить 8 раз.

2. И.п. – лицом к степ-платформе, стоя на полу.

1-2 – шаг правой ногой на степ, приставляя левую;

3-4 – шаг правой ногой вниз, приставляя левую.

Выполнить 8 раз. Стопу ставим на середину степа.

3. И.п. – лицом к степ-платформе, стоя на полу.

1-4 – повторить упр. 2;

5-8 – один приставной шаг вправо, затем влево, руки согнуты в локтях.

На каждый шаг разводить руки вперед-назад. Выполнить 4 раза, делая широкий приставной шаг.

4. И.п. – лицом к степ-платформе, стоя на полу.

1-4 – повторить упр. 2;

5-8 – два приставных шага вправо, затем влево.

Выполнить 4 раза с активным движением рук.

5. И.п. – лицом к степ-платформе, стоя на полу.

1-4 – повторить упр. 2;

5-6 – приставной шаг вправо;

7-8 – приставной шаг вперед вдоль степа.

Выполнить 4 раза.

Упражнения 6–9 повторяют упражнения 2–5, но с левой ноги.

10. И.п. – лицом к степ-платформе, стоя на полу.

1 – правая нога на степ, руки на уровне плеч;

2 – левая нога: подъем колена вперед вверх, руки поднять вверх;

3 – левая нога вниз, руки опустить вниз;

4 – правая нога вниз;

5 – левая нога вверх, руки на уровне плеч;

6 – правая нога: подъем колена вперед вверх, руки поднять вверх

7 – правая нога вниз, руки опустить вниз;

8 – левая нога вниз.

Выполнить 8 раз, как можно выше поднимая колено.

11. И.п. – лицом к степ-платформе, стоя на полу.

То же, что в упр. 10, только подъем колена выполняется 3 раза поочередно правой и левой ногой.

Выполнить 8 раз, при этом опорная нога чуть согнута в коленном суставе.

В последующих упражнениях (до 20-го) схема выполнения упражнений одинакова, меняется только положение ног.

12. И.п. – лицом к степ-платформе, стоя на полу.

То же, что в упр. 10, но колено поднимается в сторону. Руки на уровне груди, потом вперед. Выполнить 8 раз, подъем колена на 90°.

13. И.п. – лицом к степ-платформе, стоя на полу.

То же, что в упражнении 12 (по 3 раза).

Руки выпрямить вперед. Выполнить 8 раз.

14. И.п. – лицом к степ-платформе, стоя на полу.

То же, что в упражнении 10, нога с захлестом, колени назад, руки вниз.

Выполнить 8 раз.

15. И.п. – лицом к степ-платформе, стоя на полу.

То же, что в упр. 14, но по 3 раза.

Выполнить 8 раз. Во время "захлеста" ногой касаться ягодиц.

16. И.п. – лицом к степ-платформе, стоя на полу.

То же, что в упр. 10, с махом ноги вверх по диагонали, правая рука тянется к левой ноге, и наоборот.

Выполнить 8 раз. Мах ноги от колена невысокий.

17. И.п. – лицом к степ-платформе, стоя на полу.

То же – по 3 раза каждой ногой.

Выполнить 8 раз.

18. И.п. – лицом к степ-платформе, стоя на полу.

То же, что в упр. 10, с подъемом ноги назад вверх, руки в замке внизу. При подъеме ноги руки поднять вверх. Носок на себя, прогнуться в спине.

19. И.п. – лицом к степ-платформе, стоя на полу.

То же по 3 раза каждой ногой. Во время подъема нога прямая.

20. И.п. – на степ-платформе руки согнуты в локтях.

1 – правая нога вниз, правая рука вниз

2 – левая нога вниз, левая рука вниз;

3 – правая нога вверх, правая рука в и.п.;

4 – левая нога вверх, левая рука в и.п.

Широко расставлять ноги.

Выполнить 6 раз.

21. И.п. – на степ-платформе.

То же, что в упр. 20, но движение начинаем с левой ноги.

Выполнить 6 раз.

22. И.п. – на степе.

Поочередно шаги вниз-вверх с правой, потом с левой ноги.

Выполнить 6 раз.

23. И.п. – сбоку от степа, шаг навверх через центр.

1 – правая нога вверх, руки согнуты в локтях;

2 – приставить левую ногу;

3 – правая нога вниз;

4 – приставить левую ногу.

Выполнить 8 раз.

24. И.п. – сбоку от стен-платформы.

1 – правая нога вверх;

2 – левая нога вверх;

3 – правая нога вниз, руки согнуты в локтях;

4 – левая нога в сторону-вверх на 90° , руки в стороны;

5-8 – то же с левой ноги влево, правая нога в сторону.

25. То же, что в упр. 24, только подъем ноги выполнять по 3 раза.

Угол подъема ноги – $50-60^\circ$.

Выполнить 8 раз.

26. И.п. – на степ-платформе.

1 – правая нога вниз назад, руки вниз;

2 – правая нога вверх на степ, руки согнуты в локтях;

3 – левая нога вниз назад, руки вниз;

4 – левая нога вверх на степ.

Пятка касается пола.

27. То же, что в упражнении 26, только каждой ногой по 3 раза поочередно.

Выполнить 8 раз.

28. И.п. – на степ-платформе.

1 – правая нога вниз в сторону;

2 – правая нога вверх на степ;

3 – левая нога вниз в сторону;

4 – левая нога вверх на степ.

Выполнить 8 раз, разворачивая стопу перпендикулярно ступу.

29. То же, выполняя по 3 раза каждой ногой.

Выполнить 8 раз.

30. И.п. – на степ-платформе.

1 – правая нога вниз вперед;

2 – правая нога вверх на степ;

3 – левая нога вниз вперед;
4 – левая нога вверх на степ.

Выполнить 8 раз.

31. То же, что в упр. 30, по 3 раза одной ногой.

Выполнить 8 раз.

32. Прыжки на степ-платформу.

И.п. – лицом к ступу.

1-2 – два пружинистых прыжка правой ногой на степ, руки вверх;

3-4 – два пружинистых прыжка левой ногой на степ, руки к плечам.

Выполнить 8 раз.

33. И.п. – ноги врозь сбоку от платформы.

1-2 – два прыжка вниз, ноги врозь;

3-4 – два прыжка на степ, ноги вместе.

Выполнить 10 раз.

34. То же, что в упр. 33, но по одному прыжку вниз и на степ.

Выполнить 5 раз.

35. Ходьба на месте с выполнением дыхательных упражнений.

Выполнить 10 раз.

Производится подсчет пульса.

36. И.п. – сидя на степ-платформе, ноги вместе.

1-3 – наклон вниз;

4 – и.п., спина прямая.

Колени не сгибать, выполнить 4 раза.

37. И.п. – сидя на степе, ноги врозь.

1-3 – наклон к правой ноге;

4 – и.п.;

5-7 – то же к левой ноге;

8 – и.п.

Стараться коснуться ладонью стопы. Выполнить 4 раза.

38. И.п. – сидя на степе, ноги врозь.

1-3 – наклон вперед вниз, руки вместе, тянуться вперед.

4 – и.п.

Выполнить 4 раза. Спина прямая, голова поднята вверх.

39. И.п. – сидя на степе, ноги врозь согнуты в коленях, стопы соприкасаются.

1-3 – наклоны вниз к стопам;

4 – и.п.

Стараться носком достать пятки. Выполнить 4 раза.

40. То же, что в упр. 39, только одна нога впереди другой: сначала правая, потом левая.

Выполнить 4 раза.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА СТЕП-ПЛАТФОРМЕ № 2

Упражнение 1

И.п. – о.с.

1 – шаг левой на степ;

2 – и.п.;

3 – шаг правой на степ;

4 – и.п.



Упражнение 2

И.п. – о.с.

1 – шаг левой на степ;

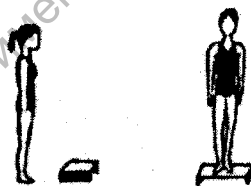
2 – приставить правую, о.с. на ступе;

3 – шаг левой со ступа;

4 – и.п.;

5 – шаг правой на степ;

6-8 – то же, с правой.



Упражнение 3

И.п. – о.с. перед ступом.

1 – шаг левой на степ;

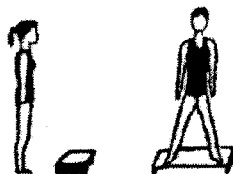
2 – шаг правой на степ,

ноги на ширину плеч;

3 – шаг левой со ступа;

4 – и.п.

6-8 – то же, с правой.



Упражнение 4

И.п. – о.с. перед ступом.

1 – шаг левой на степ;

2 – отвести правую назад,
левая рука вверх, прогнуться;

3 – шаг правой со ступа;

4 – и.п.

6-8 – то же, с правой.



Упражнение 5

И.п. – о.с. перед степом.

1 – шаг левой на степ;

2 – правую согнутую в колене вперед, коснуться левым локтем;

3 – шаг правой со степа;

4 – и.п.

6-8 – то же, с правой.



Упражнение 6

И.п. – о.с. перед степом.

1 – шаг левой на степ;

2 – захлест правой назад, правой рукой коснуться носка;

3 – шаг правой со степа;

4 – и.п.

6-8 – то же, с правой.



Упражнение 7

И.п. – о.с., левым боком к ступу.

1 – шаг левой на степ с разворотом налево;

2 – шаг правой на степ, ноги шире плеч;

3 – шаг левой со степа с разворотом направо;

4 – и.п. – о.с., правым боком к ступу.

6-8 – то же, с правой ноги.



Упражнение 8

И.п. – о.с., левым боком к ступу.

1 – шаг левой на степ;

2 – отвести правую в сторону, руки на пояс;

3 – шаг левой со степа;

4 – и.п.

То же, правым боком к ступу.



Упражнение 10

И.п. – о.с., левым боком к ступу.

1 – шаг левой на степ;

2 – захлест правой назад, левой рукой коснуться носка;

3 – шаг правой со степа;

4 – и.п.



Упражнение 11

И.п. – о.с., правым боком к ступу.

- 1 – шаг правой на ступ;
- 2 – захлест левой назад, правой рукой коснуться носка;
- 3 – шаг левой со ступа;
- 4 – и.п.



Упражнение 12

И.п. – о.с., левым боком к ступу.

- 1 – шаг левой на ступ;
- 2 – правую согнутую в колене вперед, коснуться левым локтем;
- 3 – шаг правой со ступа;
- 4 – и.п.



Упражнение 13

И.п. – о.с., правым боком к ступу.

- 1 – шаг правой на ступ;
- 2 – левую согнутую в колене вперед, коснуться правым локтем;
- 3 – шаг левой со ступа;
- 4 – и.п.



Упражнение 14

И.п. – о.с., левым боком к ступу.

- 1 – шаг левой на ступ;
- 2 – правую приставить, о.с. стоя на ступе;
- 3 – шаг левой со ступа;
- 4 – и.п. – о.с. правым боком к ступу
- 6-8 – то же, с правой ноги.



Упражнение 15

И.п. – о.с. перед ступом, левая пятка на ступе, носок на себя, правая согнута в колене, туловище наклонено вперед, с опорой руками на колено впереди стоящей ноги.

- 1-8 – пружинистые наклоны вперед;
- 8-16 – то же, с правой.



ФИТНЕС

Одни специалисты полагают, что фитнес – это комплексное восстановление и поддержание здоровья с помощью правильного питания, очищения организма, индивидуальных физических нагрузок. Другие говорят, что фитнес – синтез физических упражнений, ритмической гимнастики, занятия на тренажерах. Третьи дают научное объяснение: фитнес – способность сердца, кровеносных сосудов, легких и мышц работать с максимальной эффективностью.

В переводе с английского fitness означает "соответствие", т.е. соответствие различных спортивных упражнений, занятий и прочих способов улучшения здоровья, корректировку фигуры для общего укрепления организма. При этом фитнес – не спорт, а философия здорового образа жизни.

КОМПЛЕКС ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ

Укрепление верхней части брюшного пресса

1. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях под углом 90° , руки вдоль туловища.

Приподнимите верхнюю часть туловища, руки вытяните вперед. Задержитесь две секунды и медленно возвращайтесь в и.п. Повторите упражнение 8-10 раз в 1-3 подхода.



2. И.п. – то же, руки скрестите на груди.

Приподнимите верхнюю часть туловища, задержитесь на две секунды, медленно возвращайтесь в и.п. Повторите упражнение 8-10 раз в 1-3 подхода.



3. И.п. – то же, руки за головой.

Приподнимите верхнюю часть туловища, задержитесь на две секунды, медленно возвращайтесь в и.п. Повторите упражнение 8-10 раз в 1-3 подхода.



4. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, параллельно полу, руки скрестно на груди.

Приподнимите верхнюю часть туловища, задержитесь на две секунды, медленно возвращайтесь в и.п. Повторите упражнение 8-10 раз в 1-3 подхода.



5. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях и слегка разведены, руки за головой.

Приподнимите верхнюю часть туловища, и потянитесь к коленям. Через две секунды возвратитесь в и.п. Повторите упражнение 8-10 раз в 1-3 подхода.



Укрепление нижней части брюшного пресса

6. И.п. – лежа на спине, поднимите ноги вверх и оттяните носки.

Приподнимите бедра и ноги, стараясь не отклонять от вертикального положения, и не напрягая сильно колени. Задержаться на две секунды и медленно возвращайтесь в и.п. Повторите упражнение 8-10 раз в 1-3 подхода.



7. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вдоль туловища. Немного приподнимите голову и плечи от пола.

Поднимите одну ногу к груди, так, чтобы бедро заняло перпендикулярное положение полу, а голень – параллельное. Задержитесь две секунды, и медленно вернитесь в и.п. Повторите упражнение 8-10 раз в 1-3 подхода каждой ногой.



8. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях под углом 90° , руки за головой.

Прижмите поясницу к полу и втяните живот. Поднимите верхнюю часть тела, не двигая при этом руками. Сохраняйте положение две секунды, и медленно возвращайтесь в и.п. Повторите упражнение 8-10 раз в 1-3 подхода.



9. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за головой.

Подведите колени к груди, так, чтобы голени заняли вертикальное положение, а бедра – почти горизонтальное. Через две секунды осторожно примите и.п. Повторите упражнение 8-10 раз в 1-3 подхода.



Укрепление верхней и нижней частей брюшного пресса

10. И.п. — лежа на спине, ноги согнуты в коленях под углом 90° , руки за головой.

Поднимая верхнюю часть туловища и согнутую ногу, локтями коснуться колена. Задержитесь две секунды и медленно вернитесь в и.п. Повторите упражнение 8-10 раз в 1-3 подхода каждой ногой.



Укрепление наружных косых мышц живота

11. И.п. — лежа на спине, ноги согнуты в коленях под углом 90° , руки вдоль туловища.

Приподнимая верхнюю часть туловища, наклонитесь, вытянутыми вперед прямыми руками потянитесь влево. Спустя две секунды, медленно вернитесь в и.п. Повторите упражнение 8-10 раз в 1-3 подхода в каждую сторону.



12. И.п. — то же, руки скрестно на груди.

Приподнимая верхнюю часть туловища, наклонитесь, поворачиваясь в одну сторону. Задержитесь на две секунды, медленно вернитесь в и.п. Повторите упражнение 8-10 раз в 1-3 подхода в каждую сторону.



14. И.п. – то же, руки за головой.

Приподнимая верхнюю часть туловища, наклонитесь, поворачиваясь в одну из сторон. Задержитесь на две секунды, медленно вернитесь в и.п. Повторите упражнение 8-10 раз в 1-3 подхода в каждую сторону.



15. И.п. – лежа на правом боку, ноги согнуты под углом 90°. Правую руку положите на левый бок чуть выше талии, а левую за голову. Отклонитесь влево, задержитесь на две секунды, медленно вернитесь в и.п. Повторите упражнение 8-10 раз в 1-3 подхода в каждую сторону.



16. И.п. – то же. Поднимите вверх правую ногу таким образом, чтобы голень оказалась параллельна полу, а бедро – перпендикулярно. Одновременно приподнимайте верхнюю часть туловища, как бы скручиваясь. Задержитесь на две секунды и плавно вернитесь в и.п. Повторите упражнение 8-10 раз в 1-3 подхода каждой ногой.



17. И.п. – стоя, ноги врозь, немного согнуты в коленях, руки за головой.

Наклоняясь вправо, медленно потянитесь правым локтем к правому колену. Повторите упражнение 8-10 раз в 1-3 подхода в каждую сторону.



Укрепление четырехглавой мышцы бедра

18. И.п. – упор сидя сзади, левая нога согнута на 90° , правая прямая расслаблена. Правую поднимите вверх до уровня колена опорной ноги таким образом, чтобы она составляла с полом угол сорок пять градусов. Медленно вернитесь в и.п.

Повторите упражнение 8-10 раз в 1-3 подхода каждой ногой.



19. И.п. – стоя, ноги врозь (между стопами примерно 15 сантиметров). Сделайте выпад левой вперед, медленно опуститесь, почти касаясь пола коленом правой ноги. Вернитесь в и.п. Повторите упражнение 8-10 раз в 1-3 подхода каждой ногой.



20. И.п. – стоя, ноги врозь. Присядьте, сгибая ноги в коленях таким образом, чтобы бедра в нижней точке были параллельны полу. Вернитесь в и.п. Повторите упражнение 8-10 раз в 1-3 подход.



21. И.п. – стоя спиной к стене, ноги врозь, руки за головой. Не отрывая спину от стены, поставьте стопы на расстоянии 40 сантиметров от стены так, чтобы голени оставались параллельны ей. Медленно опускайтесь вниз, пока бедра не будут параллельны полу. Вернитесь в и.п. Повторите упражнение 8-10 раз в 1-3 подхода.



Укрепление двуглавой мышцы бедра

22. И.п. – упритесь прямыми руками на уровне плеч в стену.

Сгибайте правую ногу назад, пока голень не будет параллельна полу. Вернитесь в и.п. Повторите упражнение 8-10 раз в 1-3 подхода каждой ногой.



Укрепление двуглавой мышцы бедра и ягодичных мышц

23. И.п. – лежа на животе, руки согнуты, кисти тыльной стороной под головой. Отведите назад ногу с напряжением ягодичных мышц. Стопа не должна быть напряжена, а колено следует слегка согнуть. Вернитесь в и.п. Повторите упражнение 8-10 раз в 1-3 подхода каждой ногой.



24. И.п. – упор стоя на коленях. Выпрямите и поднимите правую ногу назад. Напрягите мышцы ягодиц и вернитесь в и.п. Повторите упражнение 8-10 раз в 1-3 подхода каждой ногой.



25. И.п. – то же. Сохраняя угол 90° между голенью и бедром, поднимите ногу назад до положения, в котором бедро будет параллельно полу, а голень – перпендикулярна, при этом стопа не должна быть напряжена. Вернитесь в и.п. Повторите упражнение 8-10 раз в 1-3 подхода каждой ногой.



26. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях под углом 90° , руки вдоль туловища. Напрягая ягодичцы, выпрямитесь, не отрывая лопатки от пола. Вернитесь в и.п. Повторите упражнение 8-10 раз в 1-3 подхода.



Укрепление двуглавой мышцы бедра, ягодичных мышц и мускулов, отводящих бедро

27. И.п. – упор стоя на коленях. Сохраняя угол 90° , поднимите правую ногу и опустите так, чтобы колено в нижней точке опустилось слева от голени левой ноги. Вернитесь в и.п. Повторите упражнение 8-10 раз в 1-3 подхода каждой ногой.



Укрепление ягодичных мышц и мускулов, отводящих бедро

28. И.п. – лежа на левом боку, голова на согнутой левой руке, правая ладонью упирается в пол около живота. Поднимите правую ногу на тридцать сантиметров вверх, стопа должна быть расслаблена. Вернитесь в и.п. Повторите упражнение 8-10 раз в 1-3 подхода каждой ногой.



29. И.п. – стоя правым боком, немного согните ноги в коленях, обопритесь правой рукой о стену. Поднимите левую ногу выше в сторону, не напрягая стопу. Вернитесь в и.п. Повторите упражнение 8-10 раз в 1-3 подхода каждой ногой.



Укрепление мускулов, отводящих бедро

30. И.п. – упор сидя сзади на слегка согнутые руки, левая нога согнута в колене на 90° , правая слегка согнута в колене, стопа расслаблена, носок на себя. Отведите правую ногу дальше в сторону. Вернитесь в и.п. Повторите упражнение 8-10 раз в 1-3 подхода каждой ногой.



31. И.п. – лежа на левом боку, левая нога прямая, а правая согнута в колене так, чтобы бедро было перпендикулярно верхней части туловища, голень – параллельна. Левая рука под головой, правая ладонью упирается в пол около груди. Поднимите правую ногу, стараясь сохранить угол в 90° между бедром и туловищем. Вернитесь в и.п. Повторите упражнение 8-10 раз в 1-3 подхода каждой ногой.



Укрепление ягодичных мышц, мускулов, приводящих и отводящих бедро

32. И.п. – упор стоя на коленях, спина прямая. Отведите правую ногу, согнутую под углом 90° , в сторону (в высшей точке бедро должно принять параллельное полу положение). Вернитесь в и.п. Повторите упражнение 8-10 раз в 1-3 подхода каждой ногой.



Укрепление мускулов, приводящих бедро

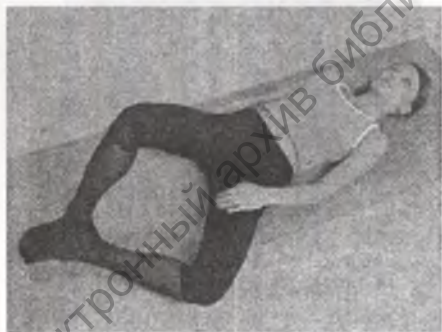
33. И.п. – лежа на левом боку, правая согнута, касаясь стопой пола перед коленом левой ноги; левая рука под головой, правая упирается в пол около живота. Как можно выше поднимите левую ногу. Вернитесь в и.п. Повторите упражнение 8-10 раз в 1-3 подхода каждой ногой.



34. И.п. – упор сидя сзади, левая согнута в колене на 90° , правая вытянута, слегка согнута в колене, носок наружу. Слегка приподнимите правую ногу и отведите в сторону как можно дальше. Вернитесь в и.п. Повторите упражнение 8-10 раз в 1-3 подхода каждой ногой.



35. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях под углом 90° . Левым коленом коснуться пола (при этом подошва должна быть направлена в сторону опорной ноги). Положите руку на внутреннюю поверхность бедра левой ноги и надавите рукой, одновременно пытайтесь сомкнуть колени. Опорная нога неподвижна. Вернитесь в и.п. Повторите упражнение 8-10 раз в 1-3 подхода.



Укрепление ягодичных мышц и приводящих бедро

36. И.п. – лежа на спине, правая согнута под углом 90° , левая внешней поверхностью лодыжки лежит на правом колене, руки вдоль туловища ладонями вниз. Поднимите таз таким образом, чтобы он составил прямую линию с бедром опорной ноги. Вернитесь в и.п. Повторите упражнение 8-10 раз в 1-3 подхода каждой ногой.



Укрепление мышц, приводящих бедро, и мышц, отводящих бедро

37. И.п. – лежа на спине, прямые ноги перпендикулярно вверх, носки на себя и немного разведены в стороны, руки вдоль туловища ладонями вниз.

Разведите ноги в стороны. Вернитесь в и.п. Повторите упражнение 8-10 раз в 1-3 подхода.



Укрепить спину, улучшить осанку, избавиться от дискомфорта, от мышечных зажимов в области спины поможет комплекс упражнений для осанки. Он вполне подойдет для ежедневных самостоятельных занятий, можно в вечернее время, поскольку не дает чрезмерного, перевозбуждающего выброса адреналина в кровь.

Предложенные упражнения не являются "изобретением велосипеда". Но эта подборка хороша тем, что опробована не только людьми абсолютно здоровыми, но и теми, кто уже столкнулся с проблемами спины и нацелен на решение этой проблемы.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОСАНКИ

1. Поднимание ребер.

И. п. — лежа на спине, руки — вдоль туловища. Не открывая головы, плеч и ягодиц от пола, прогните позвоночник вперед и вверх, чтобы раздвинулись ребра. Задержитесь в таком положении на 5-7 циклов "вдох-выдох".



2. Растяжка разгибателей позвоночника (низа спины).

И. п. — лежа на спине, согнуть ноги и разместить скакалка на середине бедра. Локти прижаты к полу. Запрокинуть ноги, помогая руками подтянуть колени к носу. Задержаться на 8 счетов. Опуститься в и.п.



3.1. Измененная поза голубя.

И. п. — левую вытянуть назад в шпагат, колено смотрит в пол; правую согнутую в колене вытянуть вперед (перед собой). Спина — вверх, грудная клетка расправлена, позвоночник вытянут. В этом положении задержаться на 5-7 циклов "вдох-выдох". Выполнить упражнение на другую ногу.



3.2. Поза голубя.

То же и.п. 3.1., но с выдохом. Принять упор предплечьями, тянуться затылком вперед. В этом положении задержаться, досчитав до 8. Выполнить упражнение в зеркальную сторону.



4. Крест-накрест.

Из и.п. лежа на животе, попеременно поднимать правую руку – левую ногу и левую ногу – правую руку. Выполнить по 15-20 раз для каждой стороны попеременно.



5. Наутилус

И. п. – упор стоя на коленях. Как и в предыдущем варианте "крест-накрест", подтягиваем левое колено к правой руке и затем вытягиваем назад вверх. Сделать 15-20 подходов для одной стороны, затем для другой.



6. Одним крылом

И. п. – лежа на животе, руки вверх, опираемся на пальцы (плечи к ушам не подтягивать!). Отводим одну руку на середину бедра и поворачиваем голову. Смотрим на плечо отведенной руки. Выполнить попеременно 15-20 раз для каждой стороны.



7. Взмах крыльями.

И. п. – то же. Обе руки отводятся одновременно назад – к середине бедер, прогибаясь в спине и смотря перед собой. Выполнить 15-20 раз.



8. Натянутый лук

И. п. – лежа на животе, одна рука вытянута вверх. Противоположной рукой берем одноименную ногу за лодыжку и прогибаемся, отрывая от пола опорные руку и ногу. Задержаться в верхней точке на 8 счетов. Затем выполнить упражнение в другую сторону. Повторить упражнение 3-4 раза.



9. Собака.

И. п. – упор стоя на коленях, пальцы ног упираются в пол. Опираясь на руки, медленно выпрямить ноги (поставить пятки на пол), чтобы руки и корпус образовали прямую линию. Задержитесь на 10-15 счетов.



10. Планка с отведением прямой ноги назад.

И.п. – опираемся на руки, ладони располагаются на полу на уровне плеч. Стараемся выпрямиться (создать прямую линию от макушки до пяток). Слегка сгибаем колени и отрываем ногу максимально назад. Выполняется упражнение медленно на 4 счета. Выполнить по 5-6 подходов для каждой ноги. Помимо основной работы (на корсетные мышцы) при выполнении вы должны чувствовать напряжение в ягодичной мышце.



11. Перекатывание.

И. п. – сидя по-турецки, охватить ноги на уровне середины голени руками в замок. На "раз" вытянулись вверх до боли в спине и давящим движением рук подтянули ноги к туловищу. В таком положении задержались на 8 счетов. После чего ухватиться ладонями за середину голени, напрягая пресс, и круглой спиной откатились назад на лопатки. Вернулись в И. п. и повторили 3-4 раза.



12. Скручивания.

И. п. – сидя по-турецки, выпрямиться, завести согнутые в локтях руки за спину и покрутиться из стороны в сторону. Вдох – смотрим перед собой, выдох – поворот.

Выполнять 30 секунд



12. Поза стула

И. п. – встали прямо, носки вместе, пятки врозь. Руки – вдоль туловища. На счет "1" присели так, как если бы хотели присесть на стул, поднимаясь на носочки и одновременно переводя руки вверх. Почувствовать напряжение мышц спины. Задержаться 3-5 циклов "вдох-выдох". Выполнить 5-7 раз.



ПИЛАТЕС

В настоящее время у нас в стране большой популярностью пользуется система Пилатеса. Основатель этого комплекса упражнений – Джозеф Пилатес. Это одно из направлений аэробики, сочетающее в себе западный атлетизм и восточную размеренность. Врачи-травматологи и реабилитационные центры всего мира пользуются этой системой для восстановления больных после травм и ортопедических операций. Техника упражнений системы Пилатеса доступна для всех желающих. Основанная на 6 основных принципах (концентрация, контроль, использование центральной части тела, плавность движений, дисциплина, дыхание), программа настолько безопасна, что показана людям, перенесшим травму позвоночника, т.к. в пилатесе нет ударной нагрузки. Цель методики – укрепить мышцы, не наращивая объема мускулов, развить гибкость, грацию, пластику, улучшить осанку. Осознанное отношение к каждому движению приближает пилатес к йоге или тайчи. Повторы упражнений здесь, сведены до минимума, так как дело не в количестве, а в качестве. Упражнения составлены так, что слабые мышцы подтягиваются до уровня сильных, в чем и заключается основной эффект.

Существует три разновидности тренировок Пилатеса:

1. Тренировка на полу, включающая комплекс упражнений, которые выполняются сидя или лежа.
2. Тренировка со специальным оборудованием (кольцо Pilates ring, гантели, резиновые амортизаторы, мячи).
3. Тренировка на специальных тренажерах, где опора не жестко фиксирована, что заставляет прикладывать дополнительные усилия к удержанию равновесия.

Результаты научных исследований в области современной медицины показали, что техника Пилатеса обучает и совершенствует сенсомоторику (управление движениями и развитие движений), улучшает самочувствие, предотвращает боли в спине и поддерживает внутреннюю силу.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ № 1

Двойное растяжение ног

Укрепляет спину и мышцы брюшного пресса.

1 – лягте на спину, ноги согнуты в коленях, руки вдоль туловища, позвоночник расслаблен, живот втянут.

2 – поднимите ноги, согнутые в коленях, вдохните.

3 – выпрямите руки и ноги под одним углом (45° или 60°), поднимите голову и плечи.

4 – медленно выдохните и, сделав большой круг руками, отведите их назад, параллельно ногам. Согните ноги в коленях и, не останавливаясь, повторите 5-10 раз.



Растяжка позвоночника

Рассчитано на растяжение позвоночника, при выполнении упражнения, можно согнуть ноги в коленях.

1 – сядьте на мат, выпрямив вперед широко расставленные ноги. По возможности ноги в коленях прямые. Расслабьте и отведите плечи назад.



2 – вдохните, втяните живот, сфокусируйтесь на мышцах брюшного пресса, наклонитесь вперед до предела, затем вернитесь в исходное положение, выпрямив спину и держа голову прямо.

3 – выпрямите руки вперед и медленно выдохните. Выполняйте упражнение плавно, повторить 5-10 раз.

Перекат с раскрытыми ногами

Укрепляет мышцы сердца

1 – сядьте на мат, расслабьте плечи, ноги в коленях согнуты, плечи отведены назад.

2 – держась за голеностопный сустав, вдохните, втяните живот, приподнимите ноги от пола.



3 – широко разведите и выпрямите ноги, выдохните.

4 – сохраняя живот втянутым, мягко перекатитесь на спину, вдохните.

5 – плавно вернитесь в исходное положение, выдох, повторить 5-10 раз.

Штопор

Укрепляет мышцы брюшного пресса.

1 – лягте на мат, поднимите ноги вверх, втяните живот и вдохните.

2 – отведите ноги в правую сторону и нарисуйте ими круг, выдох, при этом не отрывайте бедра от мата, шея и плечи расслаблены.

3 – то же выполняйте в левую сторону. Повторите движения по 5 раз в каждую сторону.



Пила

Укрепляет мышцы спины

1 – сядьте на мат, ноги выпрямлены и разведены в стороны, спина прямая, отведите руки в стороны, вдохните, втяните живот.

2 – поверните туловище в правую сторону, выдохните. Продолжайте выдыхать, пока не коснетесь левой рукой до кончиков пальцев правой ноги.

3 – вернитесь в исходное положение, вдох и выполните наклон в другую сторону. Повторить по 5 раз в каждую сторону.

Ныряющий лебедь

Укрепляет мышцы спины, шеи и плеч

1 – лягте на мат, руки согнуты в локтях, ладони точно под плечами.

2 – упираясь в пол руками и ногами, выпрямите руки, вдохните, втяните живот.

Шея и голова прямо. Выдохните и вернитесь в исходное положение. Повторите еще 2 раза, чтобы спина привыкла к движениям.

3 – на четвертый раз выпрямите руки вперед, вдохните и поднимите ноги вверх, выдохните, опустите ноги и приподнимите верхний плечевой пояс. Повторить 5 раз.

Бросок одной ногой

Это упражнение укрепляет мышцы бедер и брюшного пресса, а также предплечья

1 – лягте на мат, поднимите верхний плечевой пояс, поддерживаясь на локтях, расставленных на ширине плеч. Упритесь бедрами в пол и втяните живот.



2 – вытяните спину, вдохните и согните правую ногу в колене.

3 – выдохните и повторите с левой ноги. Повторите 5 раз, сохраняя живот втянутым.

Растяжка шеи

Это упражнение направлено на растягивание спины

1 – исходное положение лежа на спине, руки в замке за головой, живот втянут, вдохните.

2 – не упираясь на шею, перекатом примите положение сидя, выдохните.

3 – наклонитесь вперед.

4 – затем, вдохните и опуститесь на мат, спина прямая. Повторите 5-10 раз.

Ножницы

Это упражнение на гибкость позвоночника, укрепление мышц бедер

1 – лягте на мат, ноги согнуты в коленях. Выдохните, втяните живот.

2 – медленно поднимите ноги, согнутые в коленях, вертикально полу.

3 – поддерживая руками спину, поднимите ноги вверх, "стойка на плечах".

4 – одну ногу отведите назад, другую – вперед, выдохните, ноги равноудалены от центра тяжести, вдохните и поменяйте позицию ног. Движения должны быть медленными и контролируемыми. Повторите 5-10 раз. Дышите в ритме

Велосипед

Это упражнение направлено на растягивание передних мышц бедра.

1 – исходное положение, лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вдоль туловища.

2 – перейдите в позицию "стойка на плечах" как в упражнении "ножницы", втяните живот и задержитесь в таком положении.



3 – разведите ноги и представьте, что вы едете на велосипеде (крутите педали).

Плечевой мостик

Данное упражнение направлено на мобилизацию всей длины позвоночного столба.

1 – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, ступни на полу. Представьте свою спину как цепочку, состоящую из многих звеньев, растянутых на всю возможную длину;

2 – сделайте вдох, втягивая живот. Осторожно (не резко) поднимите бедра вверх на выдохе;

3 – медленно выдыхая, ложитесь на мат. Представьте, что звенья длинной цепи снова расположены один за один. Когда вы вернетесь в исходное положение (1), сделайте вдох и повторите упражнение 10 раз.

Складной нож

Данное упражнение способствует силе вашего тела. Очень важно помнить, упражнение выполнять медленно.

1 – лягте на спину, ноги подняты в угол 90°, руки – вдоль туловища;

2 – сделайте вдох, втяните живот и отведите ноги назад;

3 – поднимая ноги, не забрасывайте их за голову, не перекачивайтесь на шею, а весь вес "положите" на плечи.

4 – сделайте выдох и вернитесь в исходное положение. Повторить 10 раз.

Боковой удар (толчок)

Данное упражнение направлено на растяжку задней поверхности ног и на развитие устойчивости и баланса туловища при движении ногами.

1 – лежа на боку, опора на локоть, руки за головой. Голова, шея, позвоночник и ноги должны представлять собой прямую линию. Втяните живот и сделайте вдох;



2 – отведите ногу вперед до того положения, когда трудно удержать равновесие. В данном упражнении важно контролировать движения. Повторить по 10 раз на каждом боку.



Подготовка (тренировка) к упражнению "Головоломка"

Данное упражнение направлено на развитие способности поддержания равновесия. Перед выполнением самого упражнения "Головоломка" вы должны убедиться, что выполняете данное упражнение без труда.

1 – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, ступни на полу, руки вдоль туловища;

2 – сделайте вдох, втяните живот и выпрямите левую ногу так, чтобы она была параллельно вашему правому бедру;

3 – затем, сделайте выдох, приподнимите туловище, напрягая мышцы пресса, до положения тела в угол 90° . Сделайте вдох, примите исходное положение. Повторить по 10 раз, поднимая каждую ногу.



Головоломка

Если вы уверенно выполняете предыдущее упражнение, приступайте к выполнению данного упражнения в полном варианте.

1 – исходное положения сидя, ноги согнуты, в коленях, спина прямая, втяните живот, сделайте вдох;

2 – наклонитесь назад, опираясь на ягодицы, и приподнимите ноги под углом 45° от пола. Сделайте выдох и поддерживайте ноги руками для сохранения равновесия;

3 – выпрямите руки и ноги параллельно друг другу. Поддерживайте равновесие;

4 – сделайте вдох и примите исходное положение. Повторите, это упражнение из исходной положения лежа. Не забывайте поддерживать равновесие. Повторите 10 раз.



КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ № 2

Вращение бедер

Упражнение направлено на поддержание равновесия туловища при работе ног, укрепляет мышцы брюшного пресса.

1 – исходное положения сидя, ноги подняты в угол 45° , руки согнуты в локтях, спина прямая. Втяните живот и сделайте вдох;

2 – сделайте выдох и выполните круговые движения ногами небольшой амплитуды в левую и правую стороны, при этом туловище остается неподвижным. Повторить по 5 раз в каждую сторону.



Плавание

Упражнение для мышц спины.

1 – исходное положение лежа на животе, голова лежит на руках согнутых в локтях. Вдох, втяните живот и отведите левую ногу в сторону;

2 – поочередно поднимайте ноги на 5-7 см от пола. Выдох. Не должно быть давления на поясницу;

3 – упражнение можно усложнить, одновременно поднимайте левую руку и правую ногу, то же с другой руки, ноги. Не забывайте при этом приподнимать голову. Не напрягайте спину, живот втянут. Делайте выдох при опускании и вдох – при поднятии. Повторить 10 раз.



Толчок ногой (вниз)

Упражнение для туловища и верхнего плечевого пояса, также на растягивание задней поверхности бедра.

1 – исходное положение – упор лежа. Вдох, втяните живот;

2 – выдох, очень медленно приподнимите правую ногу, потяните носок, напрягите пресс. То же выполнить с левой ноги. Повторить 10 раз.

Толчок ногой (вверх)

Задействованы мышцы рук и плеч, а также мышцы груди и задней поверхности бедра.

1 – исходное положение – упор сидя сзади, ноги прямые, руки на ширине плеч, пальцы смотрят вперед;



2 – вдох, втяните живот, поднимите таз (бедра) вверх. Плечи, бедра и ступни составляют прямую линию;

3 – выдох, поднимите правую ногу вверх. Потяните носок, мышцы пресса напряжены. Туловище абсолютно неподвижно, живот подтянут. Вдох, медленно опустите ногу и поднимите левую ногу, выдох. Повторить 10 раз.

Приседание с боковым толчком

Упражнение помогает туловищу оставаться в неподвижном состоянии, в то время как при движении ног меняется центр тяжести

1 – встаньте на колени, спина прямая, ноги немного разведены. Втяните живот, наклонитесь в одну сторону, опуская руку от себя на пол перпендикулярно плечам. В то же время выпрямите противоположную ногу с другой стороны;

2 – потяните спину и согните свободную руку, поднося ее к уху. Удостоверьтесь, что вы поддерживаете баланс между коленом, на котором стоите и рукой. Живот втянут, вдох. Вытяните носок выпрямленной ноги и приподнимите до уровня бедра (одна линия);

3 – выдох, медленно, на высоте бедра, потяните ногу вперед настолько, насколько вы сможете без потери равновесия. Вдох, и вернитесь в исходное положение. Повторить 5-10 раз каждой ногой.

Боковой наклон

На развитие поддержания равновесия туловища.

1 – исходное положение сидя на правом бедре, руки упираются в пол. Правая нога выпрямлена, левая – согнута в колене, поставлена перед прямой ногой. Спина прямая, вдох, втяните живот;

2 – приподнимите тело вверх, выдох, отведите левую руку за голову;

3 – вдох, примите исходное положение. Повторить 10 раз в каждую сторону.



Бумеранг

На растягивание мышц спины.

1 – исходное положение – сидя на мате, ноги выпрямлены и скрещены в голеностопном суставе, руки – вдоль туловища. Спина прямая.



2 – вдох, руки – отведите назад, и наклонитесь вперед на выдохе;

3 – вдох и перекатитесь назад на плечи – ноги над головой;

4 – выдох – вернитесь в положение сидя, ноги приподняты, руки перед собой;

5 – продолжите движение, наклоняясь вперед, руками стараемся коснуться стоп. Вдох. Повторите 10 раз.

Краб

Упражнение направлено на укрепление

1 – исходное положение – сидя на мате. Спина прямая. Втяните живот и в этом положении скрестите ноги не касаясь пола, держась за голеностоп;



2 – вдох, в этом же положении перекач назад;

3 – выдох, вернитесь в исходное положение, ноги ближе к груди. Выдох, выпрямите спину. Повторить 10 раз.

Равновесие

Упражнение направлено на укрепление позвоночника и на мышцы ног.

1 – лежа на полу, руки вдоль туловища, ноги выпрямлены. Втяните живот, выдох;

2 – медленно поднимите ноги вверх;

3 – отведите ноги за голову;

4 – возьмитесь за голеностоп правой ноги, а левую ногу поднимите вверх (по направлению к потолку);

5 – выдох. Выполните то же с левой ноги. Вдох. Примите исходное положение. Повторить 10 раз.



КАЛЛАНЕТИК

КАЛЛАНЕТИК – это уникальная комплексная система из 30 гимнастических упражнений, рассчитанных примерно на час интенсивных занятий. Заниматься по два часа в неделю только в начальный период, когда необходимо избавиться от лишнего веса. В последующем достаточно одного часа. Как только фигура приблизится к желаемому идеалу, можно посвящать калланетику только 15 минут, но выполнять весь комплекс упражнений в сокращенном варианте. Основоположник системы Каллан Пинкней утверждает, что один час калланетики дает организму столько, сколько 7 часов классической гимнастики или 24 часа аэробики при точном выполнении инструкции.

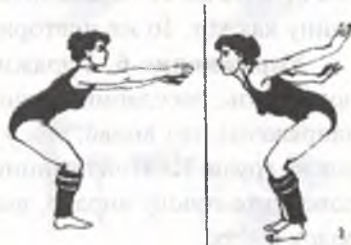
Делайте только то, что можете. Чаще отдыхайте, глубоко дыша. Если после 25 повторений почувствуете боль в мышцах, а инструкция требует именно 25 повторений, не переутомляйтесь. Прежде чем выполнить упражнение, посмотрите на рисунки и прочитайте инструкцию к каждому упражнению.

ЧАСТЬ 1. РАЗМИНКА

Эти упражнения помогут войти в тонус мышцам и сделать более подвижной костную систему.

Упражнение 1. Сядьте на стул с подлокотниками. Опираясь на подлокотник, поднимитесь. Спину держите прямо и подбородок поднимите повыше.

Упражнение 2. Выпрямитесь и расставьте ноги (не шире 35 см). Поднимите руки вверх и держите так высоко, как только возможно. Втяните живот, согните ноги в коленях и вытяните руки вперед, как будто хотите что-то достать. Наклонитесь вперед и задержитесь минуту в таком положении. Не меняя позиции, переведите руки назад и сильно вытяните вперед подбородок и шею. Снова переведите руки вперед, а потом еще раз назад. Повторить 5 раз.



Упражнение 3. Укрепление плечевого пояса. Выпрямитесь, поднимите руки в стороны до уровня плеч и поверните ладони вверх. Чем сильнее повернете ладони, тем больше почувствуешь работу мышц. Без усилия отведите руки назад, как бы желая соединить лопатки. Плавное подвигайте плечами. Попробуйте коснуться за спиной пальцами, не сгибая локти. Сделать это 100 раз. Правильное выполнение этого упражнения выпрямляет плечи, поднимает бюст и снимает напряжение.



Упражнение 4. Упражнение для талии. Ноги врозь. Правая рука вверх, левая – на внешней стороне левой ноги (не на бедре!). С максимальной силой вытяните правую сторону тела и руку вверх (этой первой фазы упражнения нет на рисунке). Ягодицы подобраны, таз, как у манекенщицы, подайте вперед. Задержись минуту, затем наклоните левое плечо, как можете, в левую сторону. Спина напряжена. Выполните 100 раз пружинящие наклоны (по 50 влево и вправо). Не балансируйте бедрами, а старательно вытягивайте правую сторону тела. Уменьшает объем талии, бедер, укрепляет мышцы рук.



Упражнение 5. Растяжка ног. Наклонитесь вперед (на согнутых коленях), положив ладони на пол, задержитесь на минуту, затем обхватите, как можно ниже, ноги. Опустите плечи и спрячьте голову (растягиваются мышцы спины). В этом же положении мягко переместите на несколько сантиметров весь корпус в направлении ног. Выполнив около 20 движений, положите левую руку на икры правой ноги повыше бедер, и досчитайте до 20. Отдохните, а затем, положив ладони на пол, выгните спину как кот. То же повторите на другой ноге.



Упражнение 6. Упражнение для шеи. Встаньте ноги врозь, расслабив плечи. Живот втянут, ягодицы напряжены, таз вновь, как у манекенщицы, подбородок на груди. Из этой позиции очень медленно и мягко поверните голову вправо, вытягивая при этом подбородок вверх.



Задержитесь, досчитав до 5, и плавно вернитесь к промежуточной позиции и медленно поверните голову влево. Выполнить 5 раз в обе стороны.

ЧАСТЬ II. ИЗБАВЛЯЕМСЯ ОТ ЛИШНЕГО

Упражнение 7. Лежа на полу, ноги согнуты в коленях и слегка расставлены. С силой "вдавите" спину в пол. Ухватитесь ладонями за внутреннюю сторону бедер и оттолкните их от себя. Поднимая голову вперед, оторвите плечи от пола, контролируя, чтобы позвоночник плотно прилегал к полу. В этом положении переведите верхнюю часть туловища назад на 10-15 см. Движения должны быть свободными и медленными. Голова все время устремлена вверх. Сделайте это 3 раза и отдохните в положении лежа. Повторите.



Упражнение 8. Лежа на спине, приподнимите обе ноги на 10-15 см над полом. Поднимите плечи и голову, направляя перпендикулярно потолку выпрямленную ногу. Если сможете, держите ногу вертикально без помощи рук. Руки вытяните перед собой, как будто хотите, чтобы они были на несколько сантиметров длиннее. Не забывайте, что нижняя часть спины и ягодицы должны плотно прилегать к полу.



Упражнение 9. Снова в этом же положении лежа, поднимите обе ноги. Обхватите их и тяните в направлении колен голову и плечи. Теперь опустите ноги и, держа вытянутые как можно дальше руки, плавно раскачивайте верхней частью туловища – 15 см вперед и столько же назад. Выполните 100 раз. Если у вас слабые ноги, можно согнуть колени.



Упражнение 10. Это вариант упражнения № 9 для тех, кому трудно удерживать ноги вверх, что бывает поначалу (см. рис. 10).



Упражнение 11. Мягко обопритесь ладонями на спинку стула на ширине плеч. Приподнимаясь на пальцах, как можно выше, слегка согните и выверните колени, пятки соедините. Спина прямая, плечи расслаблены. Голову поднимите вверх. Напрягите ягодицы, а таз вытолкните как можно дальше вперед. Задержитесь на минуту и верните таз в и.п. На согнутых ногах, держа пятки вместе, опуститесь на 3 см. Побалансируйте минуту на пальцах. Помните: не выпячивайте таз.



Повторите упражнение "Вырастай" на 3 см (выталкивая при этом таз вперед) и возвращайтесь в и.п. Затем — на 3 см вниз. И так три раза. Цикл: таз вперед, потом назад и приседание считается как одно движение. Помните о ровном положении плеч.

Упражнение 12. Похоже на предыдущее, но напряжение на этот раз должно быть максимальным: опускаясь уже на 6 см. Внимание: нельзя "плюхаться" на пятки. Держитесь прямо. Повторите упражнение 10 раз. Помните: главное — терпение. Трудности пройдут, как только укрепите ноги.



Упражнение 13. Выпрямленная правая нога опирается на спинку стула. Поднимая руки вверх, вытяните все туловище так, чтобы чувствовать мышцы живота. Из этого положения выполните наклон вправо. Отдохните, положив руки на ногу в удобном для себя месте. Плавно перемещайте туловище в направлении колена и обратно. Сделайте 50 раз. Выполните то же в другую сторону.



Если поначалу не сможете выпрямить поднятую ногу, можно выполнять то же самое упражнение, согнув колено.

Упражнение 14. Согнутой в колене правой ногой обопритесь на спинку стула, держа его обеими руками. Выпрямите правую ногу, насколько сможете. Задержитесь, досчитав до 50. То же самое повторите с левой. Ничего не делайте через силу. Когда растяните сухожилия, выполните это без труда.



ЯГОДИЦЫ И БЕДРА

Этот комплекс упражнений эффективно способствует похудению т. н. "нижних частей", в которых очень легко накапливается жир.

Упражнение 15. Сядьте на правое бедро лицом к стулу. Правая нога согнута в колене, стопа плотно прижата к полу. Левая нога вытянута влево-назад и согнута в колене, стопа ослаблена. Правой рукой держите стул, а левую положите на бедро и толкайте его вперед, одновременно упираясь левым коленом в пол.

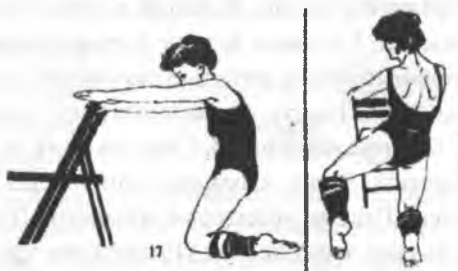


Левая стопа начинает отрываться от пола. Ягодицы и таз удерживайте направленными вперед, а спину сохраняйте выпрямленной. Попробуйте поднять левое колено не выше, чем на 6 см над полом, и передвинуть ногу на 2 см назад. Медленно вернитесь на 2 см вперед. Плавно подвигайте ногой вперед – назад 100 раз. Это упражнение можно разделить на "двадцатки" – раз с правой, потом с левой ноги.

Упражнение 16. То же и.п., что в упражнении 15. Левая нога без напряжения вытянута в сторону. Поверните ноги так, чтобы пальцами упереться в пол. Поднимите левую ногу не выше, чем на 7 см над полом, и задержитесь минуту в этом положении. Если даже не сможете двигать ногами – попробуйте, в конце концов это удастся.



Упражнение 17. Опуститесь на колени лицом к стулу. Выпрямите спину, плечи отведите назад. Напрягая спину, таз выдвиньте вперед. Плечи наклоните вперед, чтобы выгнуть спину и потянуть позвоночник. Не отрывая стоп от пола, медленно поднимите левое колено в сторону вверх и наклоните его вбок. Не отрывая стопы от пола, досчитайте до 5 и только тогда поднимите стопу на несколько сантиметров над полом. Переведите колено на 2 см назад и вернитесь в предыдущее положение. Выполните 100 раз по 50 с каждой стороны.



Упражнение 18. Станьте на колени перед стулом на расстоянии вытянутых перед собой рук. Левую прямую ногу в сторону, колено и стопу поверните в направлении пола. Напрягая ягодицы и выталкивая таз вперед, поднимите левую ногу минимум на 6 см над полом. Задержитесь минуту и опустите. Повторите 100 раз – по 50 с каждой стороны.



Упражнение 19. Избавляем бедра от лишнего веса. Сядьте спиной к стулу, но не далее, чем на 10 см. Возьмитесь руками за спинку. Сомкнутые ноги вытяните перед собой. Согните их в коленях и подтяните к груди (на рисунке этого нет), не отрывая пальцы от пола. Теперь выпрямите ноги, поднимая их над полом как можно выше (от этого зависит эффективность результатов упражнения, насколько плотными и эластичными станут ваши икры). Разведите и сомкните ноги, не давая им опуститься на пол. Если не сможете с первого раза поднять ног, соединяйте и размыкайте их, двигая по полу и постепенно стараясь их поднять. Со временем выполните это легко.



ЧАСТЬ III. РАСТЯГИВАНИЕ МЫШЦ

Этот комплекс упражнений как бы завершает работу над вашей фигурой. Мышцы, которые в предыдущих упражнениях то напрягались, то расслаблялись, необходимо укрепить путем соответствующего дозированного напряжения.

Прислушайтесь к себе, т.к. только вы можете судить о степени напряжения мышц. Каждый должен чувствовать границы своих возможностей. Главным в этих упражнениях является нагрузка на соединительные ткани, которые окружают мышцы. Если надлежащим образом их не растянуть, то они потеряют эластичность.

Упражнение 20. Сидя на полу, напрягите бедра, ягодицы, спину и даже шею. Руками упритесь в пол сзади. (На рисунке этого нет, но упражнение простое.) Разведите ноги как можно шире.



Соберите всю свою энергию на "вдавливание" в пол всех "нижних групп", включая и бедра. Задержитесь максимально. Теперь наклонитесь вперед. То, что показано на рисунке, удастся выполнить не сразу, но попробуйте. Каждый сантиметр вперед – это уже успех. Вначале можно помогать себе, опираясь руками о бедра. Сделайте 100 раз.

Упражнение 21. То же и.п., что и в упражнении 20. Поверните туловище вправо и, наклоняясь, положите обе руки ниже колена – чем дальше, тем лучше. В самой нижней точке задержитесь на 30 секунд, после этого попробуйте передвинуться вперед дальше – хотя бы на четверть миллиметра. Вернитесь в и.п. и повторите это 50 раз. Вернитесь в вертикальное положение. Немного отдохните и выполните то же самое в левую сторону.



Упражнение 22. Сядьте на пол – ноги сомкнуты и вытянуты перед собой. Положив руки на ноги, наклонитесь до упора вперед, насколько получится. Задержитесь в максимальном для себя положении 30 секунд, затем попробуйте наклониться еще чуть-чуть. Вернитесь в и.п. Повторите 50 раз, если сможете дотронуться головой до колен, значит, вы достигли многого!



Упражнение 23. Лежа на спине, подбородок (это важно для шеи!) все время поднят вверх. Правую ногу поднимите вперед-вверх и обхватите ее сзади. Задержитесь 30 секунд, потом мягко подтяните ногу к грудной клетке. Почувствуете сопротивление, но, несмотря на это, мягко двигайте так ногой 50 раз: назад-вперед. Повторите то же самое с другой ноги.



Упражнение 24. Лежа на спине, руки согнуты в локтях на уровне плеч. Согните правую ногу и переведите ее над левой, пытаясь при этом придвинуть правое колено как можно ближе к левому локтю. Не отрывайте локти от пола. Выпрямите ногу и повторите упражнение 50 раз. То же выполнить в другую сторону 50 раз. Это упражнение от болей в позвоночнике, которые наверняка испытываете после хождения в туфлях на высоком каблуке.



Упражнение 25. Станьте лицом к спинке стула на расстоянии вытянутых рук. Наклонитесь в направлении стула, стопы вместе, руки - прямые в локтях. Не отрывая правой ноги от пола, поднимите левое колено. Пятку правой ноги со всей силой вдавите в пол. Напрягите ягодицы и мягко вытолкните таз и бедра вперед. Вернитесь к предыдущей позиции и повторите "выталкивание" 50 раз. Сделайте то же, стоя на левой.

25



ЧАСТЬ IV. ТАНЕЦ ЖИВОТА

Чтобы бедра стали стройными, внимательно отнеситесь к выполнению данных упражнений. В них за образец взяты грациозные движения восточных танцовщиц. Основа танца живота – круговое вращение тазом.

Станьте на колени перед зеркалом и попробуйте. Это и есть танец живота! Смелее вращайте бедрами. Очень быстро заметите, насколько привлекательны бедра в этих как бы плывущих движениях.

Упражнение 26. Опустившись на колени, вытяните сплетенные руки вверх так, чтобы почувствовать, что стали выше на несколько сантиметров. Приподнимите туловище на 10–20 см над пятками и снова потянитесь максимально вверх. В этой позиции передвиньте бедра вправо так далеко, как только сможете. Голову и плечи держите высоко. Медленным движением опишите тазом круг. Потянитесь как можно дальше влево. И так, то вправо, то влево по 5 раз. Касаться пяток ягодицами нельзя.



Упражнение 27. Стоя на коленях, стопы вместе, руки переплетены высоко над головой. Потянитесь со всей силы вверх. Медленно опускайтесь в направлении пяток. Когда почувствуете, что через миг коснетесь их, сильно напрягите ягодицы и задержитесь в таком положении. Досчитайте до 10 и выполните упражнение еще раз. Повторите 10 раз.



Упражнение 28. Это упражнение продолжение предыдущего. Когда, опускаясь вниз, вы почувствуете, что можете дотронуться до пяток, сильно напрягите ягодицы и вытолкните таз вверх. Вспомните, как

держатся манекенщицы на подиуме: они всегда "выталкивают" таз, чтобы спрятать ягодицы. Задержитесь в этой позиции 2 секунды. Затем силой внутренних мышц бедер и таза медленно переводите все тело на исходную позицию (на коленях). Повторите 10 раз.

Упражнение 29. Стоя на коленях, ноги и стопы вместе, отклонитесь назад, положив ладони за стопами. Напрягите ягодицы и мышцы живота. Мягко вытолкните таз вперед вверх, насколько сможете. Задержитесь в максимальной позиции, досчитав до 10. Повторите 10 раз, стараясь поднимать таз все выше. Это упражнение избавит от некрасивых, располневших или дряблых бедер.

Упражнение 30. Возьмите крепкий надежный стул. Сядьте на пол, приложив стопы к внешней стороне задних ножек стула. Обращи внимание – носки оттянуты. Руками обопритесь о пол. Туловище свободно и слегка наклонено вперед. Сожмите стопы и ноги так, как будто хотите сломать стул ногами, так сильно, как только сможете, напрягая при этом внутренние мышцы бедер. В таком положении медленно считай до 100. А в конце сделайте то же упражнение "ломаем стул", только руки расположите на полу между бедрами. Сжав ножки стула, считайте сначала до 50, а потом, когда почувствуете, что выполнять легче, – до 100.



СТРЕТЧИНГ

Стретчинг – это комплекс упражнений, предназначенный для того, чтобы мышцы были эластичными, а суставы гибкими и подвижными. Благодаря растяжению мышц к ним поступает больше крови, они расслабляются и становятся более эластичными. Суставы приобретают большую подвижность, в результате чего увеличивается гибкость. Лучшая профилактика против отложения солей. Сосредоточенное, глубокое дыхание благотворно влияет на головной мозг, особенно после трудового дня. Возможность заниматься дома самостоятельно, в удобное для каждого время. Несколько правил при занятии стретчингом: Лучше тянуться меньше, чем слишком сильно. Каждую позу растягивания нужно держать в течение 10-30 секунд, то есть так долго, чтобы исчезло даже легкое напряжение. Если этого не происходит, значит, растяжение было слишком сильным и его нужно обязательно ослабить, чтобы добиться требуемого, приятного ощущения. Дышать необходимо медленно, глубоко и ровно. Нельзя задерживать дыхание. Каждое упражнение начинайте с вдоха. Только при наклонах нужно сначала выдохнуть. Во время выполнения упражнения сохраняйте устойчивое положение, концентрируйте внимание на той части тела, которую растягиваете.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА РАСТЯГИВАНИЕ № 1

1. Встаньте прямо, ноги врозь, слегка согнуты в коленях. Голова чуть запрокинута. Поднимите вверх одну руку и потянитесь за воображаемым предметом, затем свободно "уроните" ее вниз. То же самое выполнить другой рукой. Повторить упражнение 6 раз.

2. Встаньте прямо, ноги врозь, левая рука на поясе. Правой рукой обхватите голову и наклоните ее вправо. Зафиксируйте это положение 10-20 секунд. Отдохните 10 секунд. Повторите 8 раз каждой рукой.

3. Встаньте спиной к стене, опираясь ладонями. Медленно присядьте, скользя пальцами по стене. Следить за тем, чтобы спина оставалась прямой. Зафиксируйте эту позу 10-20 секунд. Повторите 4-6 раз.



4. Выполните выпад правой ногой, левую отведите в сторону, за правую. Левая рука – за головой, правая – в сторону. Медленно наклонитесь вправо. Зафиксируйте наклон 20-30 секунд. Отдохните 20-30 секунд. Повторите 3-4 раза в каждую сторону.

5. Сидя, разведите ноги, руки за головой. Наклонитесь вперед, медленно потянувшись к правому колену. Медленно вернитесь в исходное положение, затем потянитесь к левому колену. Повторите 6-8 раз.

6. Сидя, скрестите ноги. Надавливая руками на подбородок и одновременно напрягая мышцы шеи, сопротивляйтесь давлению рук. Фиксируйте это положение 20-30 секунд. Отдохните 20-30 секунд. Повторите упражнение 6-8 раз.

7. Сидя, ноги согнуты под прямым углом, колени слегка разведены, стопы параллельны друг другу. Наклоните туловище вперед и обхватите голени с внутренней стороны, положив кисти на ступни. Подтяните руки на себя и удерживайте это положение 20-30 секунд. Повторите упражнение 6-8 раз.

8. Примите упор стоя на коленях. Вытяните левую ногу назад и правую руку вперед до горизонтального положения и хорошо потянитесь. Повторите правой ногой и левой рукой. Повторите упражнение 5-7 раз.

9. Лежа на спине, ноги максимально выпрямлены, руки в стороны. Медленно поднимите правую ногу до прямого угла, вытяните ее, а затем опустите влево, касаясь пола. Голову при этом поверните направо. Выполняя движения в обратном порядке, вернитесь в исходное положение. Повторить упражнение 5 раз каждой ногой.

10. Лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднимите ноги к голове, обхватите руками стопы и удерживайте их 20-30 секунд. Вернитесь в исходное положение, отдохните 10-15 секунд. Повторите упражнение 6-8 раз.

11. Лежа на спине, поднимите прямые сомкнутые ноги, медленно заведите их за



голову и коснитесь носками пола. Постарайтесь удержаться в этом положении 1 минуту, чтобы восстановить легкое и естественное дыхание. Сядьте и очень медленно потянитесь. Делайте упражнение 1 раз.

12. Лежа на спине, руки в стороны. Согните ноги и опустите их вправо, не отрывая стоп от пола. Зафиксируйте это положение на 20–30 секунд. Отдохните 5-10 секунд. Повторите упражнение 6-8 раз.

13. Лежа на животе. Согните ноги, возьмитесь за щиколотки и поднимите ноги, прогнувшись в пояснице. Задержитесь на 20-30 секунд. И вернитесь в и.п. Отдохните 10-15 секунд. Повторите упражнение 6-8 раз.



14. Примите упор стоя на коленях. Сядьте на пятки, "уроните" голову между рук, округлите спину. Затем выпрямите туловище, оторвав руки от пола, и потянитесь головой вверх. Тянитесь, как кошечка. Повторите упражнение 5-7 раз.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА РАСТЯГИВАНИЕ № 2

Стретчинг мышц верхнего и нижнего брюшного пресса

И.п. – лежа на животе, упор на предплечья. Выпрямляя руки, как можно выше поднимите верхнюю часть туловища, прогнитесь в пояснице, не отрывая нижнюю часть туловища от пола. Задержитесь на 30 секунд и вернитесь в и.п. Повторите 4 раза.



Стретчинг мышц верхней, средней и нижней частей спины

И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы упираются в пол.

Обхватите ноги чуть ниже коленей руками и подтяните их груди. Тянитесь шей и головой к коленям. Оставайтесь в таком положении 30 секунд, а потом возвращайтесь в и.п. Повторите 4 раза.



Стретчинг мышц середины спины и поясницы

И.п. — лежа на спине, руки в стороны.

Согните правую ногу в колене, подтяните к груди и поверните в левую сторону таким образом, чтобы колено касалось пола примерно на уровне таза. Голову поверните налево так, чтобы глаза смотрели на левую ладонь. Задержитесь на 30 секунд и вернитесь в и.п. Повторите 4 раза для каждой ноги.



Стретчинг больших ягодичных мышц

И.п. — лежа на спине, ноги согнуты в коленях под углом 90°, бедра перпендикулярны полу, голени — параллельны; лодыжку левой ноги положите внешней стороной на правое колено; руки сцепите под правым коленом. Медленно тяните ногу к груди, задержитесь на 30 секунд и возвращайтесь в и.п. Выполните 4 повтора для каждой ноги.



Стретчинг мышц бедра и передней поверхности таза

И.п. — стоя на левом колене, голень прижата, бедро перпендикулярно полу. Сделайте шаг вперед правой ногой, чтобы ее подошва стала на пол и обрела с ним плотный контакт. Тянитесь вперед, чтобы бедро и голень левой ноги образовали между собой тупой угол. Задержитесь на 30 секунд, вернитесь в и.п. Для каждой ноги повторите 4 раза.



Стретчинг широкой фасции бедра — мышцы, наружной поверхности бедра

И.п. лежа на правом боку, правая рука согнута в локте под головой. Согните левую ногу назад и ухватитесь рукой за ее носок; внешнюю часть лодыжки правой ноги поместите на левое колено. Давите правой стопой на левую ногу вниз, к полу. Задержитесь на 30 секунд, вернитесь в и.п. Для каждой ноги повторите 4 раза.



Стретчинг мышц паховой области и внутренней поверхности бедра

И.п. – сидя на полу по-турецки, приложив одну стопу к другой перед собой; кисти рук положите на лодыжки, а предплечья – на колени. Прижимайте колени предплечьями к полу. Через 30 секунд возвращайтесь в и.п. Повторите 4 раза.



Стретчинг мышц задней поверхности бедра.

И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Поднимите правую ногу вверх и сцепите руки под ее коленом. Тяните бедро к груди. После 30 секунд в таком положении вернитесь в и.п. Повторите 4 раза для каждой ноги.



Стретчинг ахиллова сухожилия, икроножной и камбаловидной мышц голени.

И.п. – стоя лицом к стене, левую согнуть в колене и поставить вперед вплотную к стене, правую, находящуюся сзади, выпрямить (подошву от пола не отрывать), упор предплечьями о стену.

Тянитесь к левой ноге так, чтобы возникло ощущение растяжения мышц правой ноги. Удерживайте такое положение 30 секунд, а потом согните правое колено для растяжения нижней части мышц голени. Это положение сохраняйте 30 секунд. Вернитесь в и.п. и поменяйте ноги. Выполните 4 раза каждой ногой.



ЙОГА

Несмотря на то, что йога имеет очень древнее происхождение, она учит справляться с сумасшедшей жизнью наших дней, когда, казалось бы, мы утратили связь со своим телом. Сейчас и взрослые, и дети ежедневно проводят много часов сидя за столом, часто у компьютера. Чем больше времени мы так проводим, тем больше искривляется позвоночник, мышцы спины ослабевают. Возникает напряжение в спине.

Позы йоги приводят к новому ощущению тела, того, как вы сидите, стоите, дышите. Однажды, выучив основу, вы уже не сможете закрывать глаза на вредные привычки. Позы йоги не выполняют отдельно друг от друга. Сбалансированный комплекс упражнений должен включать в себя позы в положении стоя, сидя, лежа, перевернутые, на координацию и в наклонах. Запомните основное:

1. Всегда начинайте с разминки, чтобы размять и расслабить мышцы и суставы.

2. Задерживайтесь в каждой позе на несколько секунд. Отдыхайте несколько секунд между позами, двигайтесь медленно и плавно.

3. Не включайте в занятие слишком много упражнений в положении стоя. Они повышают силу и могут стать причиной перегрузки. Не торопитесь сделать больше, пытайтесь превзойти результаты, достигнутые ранее.

4. После наклонов назад всегда делайте наклоны вперед.

5. Давая нагрузку на определенную группу мышц в одном упражнении, дайте ей отдохнуть в следующем.

6. Не делайте сложные наклоны назад, такие, как "Кобра" или "Саранча", пока не приобретете некоторый опыт. Вашему позвоночнику и бедрам необходимо время, чтобы растянуться, прежде чем выполнять эти позы.

7. Заканчивайте занятие успокаивающей, расслабляющей позой, такой как наклон вниз из положения сидя (Паскимоттасана).

8. Несколько минут отдохните в конце занятия.

Из многих тысяч асан их веками отбирали по терапевтической ценности. Выполнение этих поз позволяет избавиться от многих соматических заболеваний и достигнуть совершенного владения телом. На основе этих поз сформированы многие лечебные комплексы.

Эти позы доступны относительно молодым и стройным. Овладеть ими надо с помощью опытных инструкторов. Для людей, не готовых к освоению, йоги разработали подготовительные упражнения. В отличие от статических асан они выполняются в ритмикостатическом варианте либо даже в динамическом. Соответственно такому определению выделяют самостоятельные динамические, ритмикостатические и статические упражнения.

ДИНАМИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Динамические упражнения во многом похожи на обычные общеукрепляющие физические упражнения оздоровительной гимнастики, хотя есть и некоторые отличия. Больше внимания уделяется проработке мелких групп мышц (например, пальцев рук, ног, запястий, голеностопов и т. п.). В основном упражнения выполняют в медленном темпе, часто в сочетании с определенным дыханием и концентрацией внимания.

Результат действия динамических упражнений существенно отличается от эффекта, который дают асаны. После динамических упражнений возможно появление утомления. Важно, чтобы оно не было длительным, а тем более не накапливалось. Необходимо постоянно контролировать свое состояние, своевременно облегчая нагрузку, удлиняя и углубляя расслабление в конце занятий. При нормальной дозировке должно быть желание тренироваться.

Динамические комплексы выполняют, как правило, в начале тренировки, как разминку перед сложными асанами. Вначале нагружают верхнюю часть тела, затем все ниже и ниже вплоть до пальцев ног. Заканчивают расслаблением. Необходимо успокоить дыхание, психику, добиться релаксации мышц.

Комплекс динамических упражнений рассчитан на людей еще достаточно гибких и способных выполнять наклоны и прогибы, не страдающих избыточным весом, хотя и не обязательно стройных. Комплекс дает меньшую нагрузку на сердечно-сосудистую систему по сравнению с занятиями общеподготовкой, однако предъявляет более высокие требования к гибкости позвоночника, подвижности суставов, растянутости мышц и сухожилий. Количество повторений упражнений — по самочувствию.

Общее вытягивание (рис. 1). Начинается из положения стоя, пятки и носки вместе, руки опущены, спина прямая, грудь развернута, живот

немного подтянут. Это исходное положение для большинства остальных разминочных упражнений, выполняемых стоя.

Руки медленно поднять через стороны вверх и одновременно подняться на носки (пятки упираются друг в друга). Голову слегка откинуть назад и смотреть вверх. Потянуться сначала руками, затем корпусом и ногами. Устремиться вверх каждой клеточкой, напрячься. Удержаться несколько секунд, а со временем и до минут.

Осторожно, начиная с рук, поэтапно сбросить напряжение и вернуться в исходное положение. Стоя, расслабиться, проконтролировав сброс остаточного напряжения.

Упражнение помогает сосредоточиться, отключиться от посторонних мыслей, овладеть контролем над телом, тренирует вестибулярный аппарат, развивает мышцы стоп, укрепляет пальцы ног. Тренинг "напряжение-сброс" развивает способность мгновенно входить в состояние релаксации.

Массаж ушей. Ладонями быстро потереть уши, как будто они замерзли. Активизирует энергетику, разогревает, немного возбуждает, стимулирует желание физически размяться, потренироваться.

Повороты и вращения головой (рис. 2). Выполняют в медленном, затем быстром темпе. Медленно повернуть голову в одну сторону, потом в другую, чтобы подбородок был прямо над плечом, как при команде "Равняйся". Корпус неподвижен, голова не заваливается назад. В этом положении удержаться 1–2 секунды и сделать усилие, как бы продолжая дальнейшее движение. Время поворота из одного крайнего положения в другое – 5 секунд. Повторить 3 раза. То же проделать вверх-вниз. В быстром варианте голову резко бросают вправо-влево (5–25 раз), затем вверх-вниз (5–25 раз).

Упражнение развивает мышцы шеи, разрабатывает шейные позвонки, готовит к выполнению статических поз: "плуг", стойка на плечах. Кроме того, облегчает болезненное состояние горла, постепенно излечивает тонзиллит, фарингит, устраняет дефекты речи.

Развитие кистей рук (рис. 3). Выполняют с максимальным напряжением. Руки вытянуты перед собой ладонями вперед, как будто упираются в стенку. Представив, что стенка заваливается прямо на вас, со всей силы удерживать ее, напрягая только запястья. Кончики пальцев будут при этом стремиться к вам, нижняя часть ладони – от вас. Чем сильнее напряжение, тем эффективнее упражнение. Время удержания 5–15 секунд.

За несколько секунд до окончания напрячь руки по всей длине так, чтобы появилась дрожь. Затем поэтапно, начиная с кистей, сбросить напряжение. Через несколько месяцев, когда упражнение будет освоено, можно пробовать другой вариант: все то же, но кисти опущены, ладони на себя.

Упражнение развивает силу кистей до столь высокого уровня, что первое время даже возникает опасность неуправляемости этой силы, например, при мытье посуды стаканы могут лопаться в руках. Оно является подготовительным для Бхуджанг ("кобра") и Майюрасаны ("павлин").

Вращение прямыми руками (рис. 4). Круговые движения прямыми руками имитируют плавание стилем "дельфин". Скорость вращения – максимальная. Сделать по 10–20 оборотов вперед и назад. Начинать с пяти. Другой вариант – движение, как при кроле, т. е. одна рука следует за другой с запаздыванием впол-оборота. Дыхание ритмичное. На 4–5 вращений вдох, на столько же – выдох.

Упражнение улучшает подвижность плечевых суставов, лопаток и ключиц, расширяет грудную клетку.

Вращение корпусом по спирали (рис. 5). Стойка ноги врозь. Согнуть правую руку за спиной, тыльной стороной ладони между лопаток.левой рукой через голову попытаться ухватиться за согнутые пальцы правой. Если замок не получается, можно в качестве связующего звена использовать, например, носовой платок.

Вращение корпусом начать с малого оборота, потом амплитуду увеличить и на 3–4-м обороте довести до максимальной, вплоть до касания лбом коленей. Обратную спираль выполнять снизу. Две-три спирали в каждую сторону с переменой рук – и боковые мышцы спины можно считать достаточно подготовленными. Последующие сложные асаны уже не станут причиной растяжения при выполнении различных "треугольников" (Трикон).

Упражнение разрабатывает позвоночник, тонизирует мышцы спины и живота, тренирует вестибулярный аппарат.

Прогибы в пояснице (рис. 6). Широкая стойка ноги врозь, руки на пояснице большими пальцами вперед. На вдохе максимально прогнуться назад и на секунду зафиксировать положение, пытаясь еще немного дожать прогиб. Затем медленно, за 5–8 секунд наклониться вперед до касания головой пола в точке, расположенной на линии пальцев ног. Без помощи рук вернуться в исходное положение и повторить все снова. Выполнить несколько раз подряд. Со временем сокращать расстояние между ногами.



Рис. 1. Общее вытягивание



Рис. 2. Повороты и вращение головой

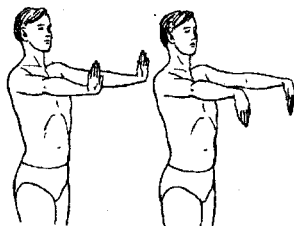


Рис. 3. Развитие кистей рук

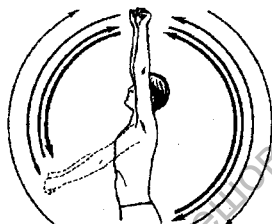


Рис. 4. Вращение прямыми руками

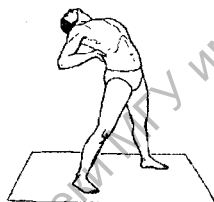


Рис. 7. Вращение коленями



Рис. 6. Прогиб в пояснице

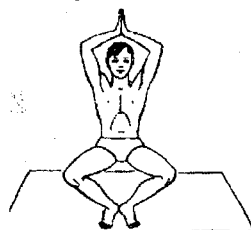


Рис. 8. Восточный сед

Рис. 5. Вращение корпусом по спирали



Рис. 9. Твист на одной ноге

Упражнение повышает гибкость позвоночника. В дальнейшем оно может быть переведено в разряд ритмико-статических, т. е. задержка в крайних верхнем и нижнем положениях увеличивается до 1 минуты и более. Тогда оно будет эффективнее тренировать сосудистую систему, готовить тело к перевернутым позам.

Вращение коленями (рис. 7). Встречное вращение коленей при расставленных и полусогнутых ногах, сначала в одну, затем в другую сторону по 10–15 раз. Следующий вариант – вращение сомкнутыми ногами. Обеспечивает разминку тазобедренных, коленных и голеностопных суставов.

Восточный сед (рис. 8). При сомкнутых стопах подняться на носки, ладони рук соединить по всей поверхности и положить на голову, локти максимально развести. Медленно приседать (считая до 10), разводя колени в стороны. В нижнем положении сделать 3 пружинящих движения, пытаясь присесть еще ниже. Медленно, на счет до 10, подняться. Повторить 3–5 раз.

Упражнение развивает мышцы бедер, улучшает форму ног. Суставы подготавливаются к выполнению медитативных поз.

Твист на одной ноге (рис. 9). Поместить стопу одной ноги на бедро другой. Колено опустить и попытаться удержать его в плоскости таза. Это исходное, положение. Далее следует вращение бедрами на полусогнутой ноге, как при исполнении твиста. Затем выполняют вытягивание вверх с подъемом рук (см. рис. 1), с той лишь разницей, что вначале не поднимаются на носки.

Следующая фаза – наклон до касания ладонями пола, с ритмическим покачиванием вперед. На высоких ступенях освоения Хатха-йоги можно выполнить приседания на опорной ноге и попытаться удержать равновесие со сложенными перед грудью в восточном приветствии руками. Выполняется по разу в каждую сторону, а со временем и дважды.

Упражнение является подготовительным к медитативным позам. Интенсивно разрабатывает все суставы ног, улучшает их форму. Развивает силу мышц бедер, голеней, щиколоток, укрепляет пальцы.

Расслабление. Выполняется лежа. Необходимо расслабиться в течение 10–15 минут.

Этот тип динамических упражнений учит сознательно управлять напряжением и расслаблением мышц, содействует более полному осознанию своего тела, развитию и закреплению связей типа мышца – мозг. Сознательное регулирование тонуса мышц – важнейшее условие правильного их выполнения.

РИТМИКО-СТАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Таковыми являются асаны, выполняемые не в обычной статической манере, с длительным удержанием позы, а кратковременно и с неоднократным повторением. Позы или обозначаются на несколько секунд, или выполняются более длительный период, равный вдоху, выдоху либо одному или нескольким дыхательным циклам.

Ритмико-статический вариант служит как бы мостиком между динамическими упражнениями разминочного характера и статическими позами (асанами). Достоинство этого вида упражнений в том, что они значительно уменьшают риск растяжения сухожилий и повреждения суставов. Благодаря этому ритмический вариант асан широко используется на первых этапах освоения Хатха-йоги для развития гибкости позвоночника, подвижности суставов, силы мышц.

Одна из разновидностей йоги – вьетнамская оздоровительная система Зыонг-шинь – практически полностью построена на этом типе упражнений. В основу Зыонг-шинь положены ритмические покачивания в различных позах йоги, которые обеспечивают чередование растяжения и сжатия поддерживающих позу мышц и сухожилий, разработку суставов. Гибкость тела быстро возрастает без риска растяжений и вывихов.

Еще одна особенность вьетнамской системы – задержка дыхания на вдохе. Вдох выполняют в начале упражнения, грудная клетка максимально расширяется, а затем давление поддерживается дополнительными, подпитывающими вдохами, которые синхронны покачиваниям. Известно, что асаны на вдохе дают максимальный эффект, но при такой манере одновременно до максимума увеличивается и риск вызвать нарушения ритма сердца и дыхания (возможно, необратимые). Вьетнамская же система, в отличие от индийской традиции, исключает горловой замок (Джаландхара Бандха), что почти полностью снимает вероятность таких нарушений. Отсюда максимум эффекта при минимуме риска.

В качестве еще одного примера ритмической манеры выполнения асан можно назвать стретчинг. Понятие стретч-рефлекса ввел в 1905 году английский физиолог Шеррингтон. По его мнению, стретч-рефлекс (миотатический рефлекс) заключается в активизации мышцы при ее растяжении. В мышце происходят сначала механические, а затем химические изменения: растягиваются сухожилия, прилегающие связки, волокнистые элементы мышечной клетки, увеличивается количество

митохондрий. В итоге масса мышцы уменьшается, сила возрастает. Популярный на Западе стретчинг успешно применяет принцип, открытый еще древними йогами. Его смело можно отнести к ритмической йоге. Используется он как на этапе освоения асан для "растяжки", так и при разучивании следующего *ритмико-статического комплекса*.

Сурьянамаскар (в переводе приветствие солнцу) – выполняют по утрам. Серия упражнений, которые циклично повторяются, давая хорошую нагрузку на сердечно-сосудистую систему. По тренирующему воздействию на сосуды Сурьянамаскар сравнивают с бегом и другими динамическими упражнениями.

Этот комплекс отнюдь не исчерпывается физической нагрузкой. В нем потенциально заложены дополнительные резервы тренировки внимания и дыхания.

Комплекс рекомендован для самостоятельного освоения всем, кому вообще показаны физические упражнения, в любом возрасте, начиная с 6 лет.

Сурьянамаскар включает 12 упражнений, выполняемых последовательно. И неоднократно. Он гармонично развивает все части тела, но в основном предназначен для повышения гибкости позвоночника, что, по мнению йогов, является основным условием хорошего здоровья и активного долголетия. Выполнять комплекс можно в любом месте и в любое время (однако считают, что лучше на восходе солнца, под его лучами на природе или в хорошо проветренной комнате у окна). Единственное обязательное условие – пустой желудок.

Комплекс упражнений Сурьянамаскар

осваивается не сразу, а по этапам, когда последовательно добиваются:

этап № 1 – соответствия положений тела рисунку каждой позы;

этап № 2 – заданной комбинации напряженных и расслабленных мышц;

этап № 3 – синхронности дыхания и движения;

этап № 4 – эмоционального взаимодействия с солнцем и природой;

этап № 5 – ментальной подпитки энергетикой солнца.

Этап № 1 – достижение заданного рисунка позы

предполагает освоение следующих упражнений (рис. 10 "Приветствие солнцу"):

Упражнение 1. Пранамасана (молитвенная поза). Исходное положение (и.п.) – стоя лицом к солнцу, ступни вместе, плечи развернуты, грудь вперед, позвоночник выпрямлен. Руки медленно поднять

и сложить перед грудью ладонями друг к другу. Локти свободно опустить вниз (не расставлять). Это индийский жест приветствия "намастэ". Смотреть перед собой.

Упражнение 2. Хаста Уттанасана (поза поднятых рук, или "арка"). Из и.п. упражнения 1 руки медленно вытянуть перед собой и поднять вверх, ладонями вперед. Большие пальцы переплетены, указательные касаются друг друга. Корпус прогибать назад, голову откинуть. Со стороны поза напоминает "полуарку".

Упражнение 3. Падахастанасана (поза руки к ногам, или "аист"). Из и.п. упражнения 2 медленно наклониться вперед. Верхняя часть корпуса и руки составляют во время наклона одну прямую линию. В крайнем нижнем положении при освоенной асане ладони лежат на полу вдоль стоп, кончики пальцев – на уровне середины стопы. На первых этапах допускается удержание лодыжек руками и притягивание грудной клетки к бедрам, головы – к коленям. В идеале грудь свободно лежит на бедрах, ноги в коленях не сгибаются, лицо касается ног ниже коленей, руки выносятся назад за линию стоп и всей поверхностью ладоней опираются на пол.

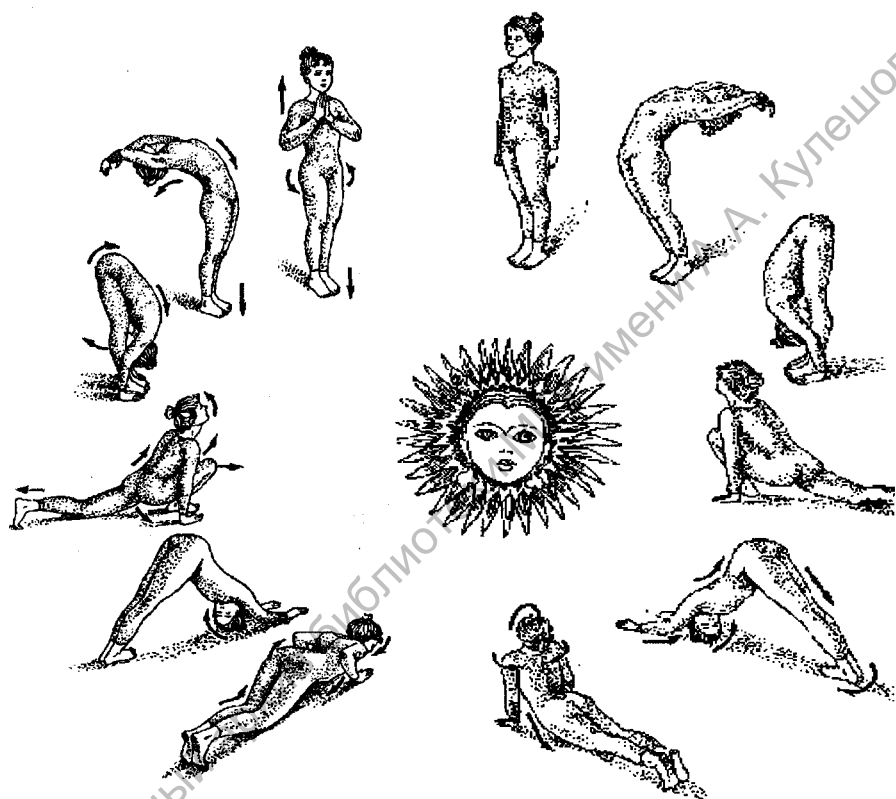
Упражнение 4. Ашва Санчаланасана (поза "всадника"). Из и.п. упражнения 3 правую ногу согнуть, а левую рывком отвести назад на такое расстояние, чтобы правое колено было чуть подано вперед и находилось над пальцами ноги. Руки остаются на полу на прежнем месте.

Упражнение 5. Парватасана (поза "горы"). Сохраняя положение ладоней на полу, как в упражнении 4, поставить правую стопу рядом с левой. Отталкиваясь руками от пола, поднять таз и прогнуться в пояснице.

Упражнение 6. Аштанга Намаскар (приветствие "восемью членами", или "кошечка"). Сохраняя неизменным положение рук и ног на полу, опуститься до касания пола коленями, грудью и лбом (всего восемь точек касания).

Упражнение 7. Бхуджангасана (поза "змеи"). Из положения, указанного в упражнении 6, подныривающим движением корпуса выйти в позицию отжимания руками от пола, прогнуться в пояснице и откинуть голову назад, стараясь раздвинуть и опустить плечи. Руки остаются слегка согнутыми в локтях. Ладони и пальцы ног сохраняют неизменными точки касания с полом в течение всего цикла.

Далее позы повторяют в обратной последовательности, начиная с пятой. В целом получается такая схема: 1–2–3–4–5–6–7–5–4–3–2–1. Позы конца комплекса 5, 3, 2, 1 по технике выполнения не отличаются



от начальных. И только позу "**всадника**" выполняют в зеркальном варианте: изменяется положение ног. Как и в первом случае, движение начинает левая нога, но если в начале комплекса она шла назад, то теперь вперед.

В последней позе можно немного отдохнуть, если ритм сердца и дыхания сбились и требуют восстановления. Затем комплекс повторяют вновь и вновь, но не до чрезмерного утомления. Для начала нужно стремиться к 12 повторам.

Этап № 2 – распределение напряжения

Каждое упражнение сопровождается определенной внутренней работой. При выполнении асан достигается заданная комбинация расслабленных и напряженных мышц. Статичность напряжений обеспечивается намеренным вытягиванием (сжатием) различных частей тела по определенной схеме (см. стрелочки на рис.). Необходимо контролировать все мышцы и не работающие расслаблять.

В позе приветствия внутренняя работа определяется стремлением прижать стопы к полу, распределив массу равномерно по всей стопе, раздвинуть вытянутые пальцы ног, вытянуть и распрямить позвоночник, подать затылок назад и вверх, копчик вниз, раздвинуть лопатки. Когда достигнуто ощущение растягивания тела, сбрасывается лишнее напряжение и отключается внимание от работающих мышц.

В позе поднятых рук "**арка**" необходимо прижать стопы с силой к полу, таз подать вперед, руки – назад и вверх, голову и плечи – назад и вниз. Ощутить в пояснице напряжение изгибающего момента.

При выполнении позы "**аист**" стопы, плечи, голова стремятся вниз, бедра, таз – вверх, коленные суставы – назад, грудь – к бедрам, лицо – к коленям.

В позе "**всадника**" пальцы правой ноги и ладони рук с силой прижимаются к полу. Правая нога выпрямлена, растянута, напряжена, пятка стремится назад, корпус – вперед и вверх.

Когда выполняется поза "**горы**", таз стремится назад и вверх, пятки прижимаются к полу, а руки отталкиваются от него. Подбородок подтягивают к груди, чтобы увидеть живот. Одновременно пытаются максимально прогнуться в пояснице.

Для позы "**кошечка**" важно максимально прогнуться в пояснице, подняв таз и касаясь грудью пола, как можно ближе к коленям. Подбородок прижимают к груди, чтобы не касаться пола носом, а только лбом. Пальцы ног опираются на пол подошвенной частью.

В позе "змеи" пять точек касания пола: стопы, руки и низ живота. В отжимании участвуют мышцы рук, живота и спины. Внутренняя работа заключается в максимальном прогибе поясницы путем напряжения поясничных мышц с сохранением расслабленных ягодичных мышц и плечевого пояса. Плечи, локти прижимаются к бокам, голова откинута, взгляд направлен вверх.

Первые два этапа освоения комплекса считаются пройденными, если положение тела и напряжение мышц уже не требуют мысленного контроля. Когда достигнут автоматизм в выполнении упражнений, можно повышать нагрузку за счет более сложных вариантов.

Позу "всадника" заменяют позой "героя", т. е. руки поднимают над головой и делают прогиб назад. Позу "змеи" делают на весу при четырех точках касания, без опоры на живот.

Количество циклов постепенно наращивают. Вначале не следует повторять комплекс более 12 раз. Если и это сложно, то достаточно ограничиться 5–6. В отдаленной перспективе нагрузку можно увеличить и довести количество циклов в день до числа, соответствующего вашему возрасту. Йоги считают: чем человек старше, тем больше времени он должен уделять психофизической тренировке.

На первых этапах тренировки дыхание произвольное, темп выполнения упражнений индивидуальный. Когда упражнения выполняются автоматически, можно приступать к изучению техники дыхания.

Этап № 3 – дыхание.

Правильное выполнение комплекса предполагает синхронное с упражнениями дыхание. Принцип обычный: при прогибе – вдох, при наклоне – выдох. Согласно "технике солнечного оживления" дыхание должно быть глубоким, выдохи – полными.

Упражнение 1 – медленный, ровный, без прерываний выдох всего воздуха из легких.

Упражнение 2 – глубокий медленный вдох во время подъема рук до полного наполнения легких.

Упражнение 3 – полный выдох во время наклона, втягивание живота.

Упражнение 4 – глубокий вдох после подъема головы и прогиба в спине.

Упражнение 5 – полный выдох и сокращение мышц живота.

Упражнение 6 – задержка на выдохе.

Упражнение 7 – глубокий вдох.

В упражнениях 8-11 дыхание, как и в упражнениях 5-2.

В упражнении 12 дыхание свободное.

Поначалу глубокое дыхание может вызвать некоторые затруднения. При его форсировании наступает гипервентиляция легких и потеря углекислоты, что может привести к головокружению и даже обмороку. Во избежание этого целесообразно сократить объем вдыхаемого воздуха и волевым усилием не увеличивать глубину дыхания. По характеру дыхание должно быть естественным, по рисунку – синхронным с движениями тела. И только со временем, когда дыхательная система будет достаточно тренирована, возможен переход к медленному глубокому дыханию, с очень растянутыми фазами вдоха и выдоха.

Во время полного вдоха необходимо следить, чтобы струя воздуха проходила по задней стенке гортани и ощущался холодок. Дышать только через нос. Чтобы правильно направлять вдыхаемый и выдыхаемый воздух, первое время можно мысленно проговаривать два слога: на вдохе – "СО", на выдохе – "ХАМ".

И вдох, и выдох начинают с нижней части живота. Диафрагма активно работает, но живот специально не надувается, а вытягивается только в позах "аиста" и "горы". Длительность пауз не должна превышать их естественной величины. Частота дыхания регулируется не паузами, а длительностью вдоха и выдоха.

Дыхание – действенный инструмент психофизической саморегуляции, позволяющий успокаивать или тонизировать нервную систему, улучшать концентрацию внимания. Тонизирующее дыхание предполагает относительное удлинение вдоха, успокаивающее – выдоха. Используя данное правило в комплексе Сурьянамаскар, можно регулировать характер воздействия упражнения. Утром, когда необходим заряд энергии и бодрости, упражнения с прогибом назад выдерживают дольше, а с наклоном вперед – сокращают. Вечером нужен успокаивающий эффект, поэтому удлиняют упражнение на выдохе, а все упражнения с прогибом назад укорачивают.

Этап № 4 – эмоциональное взаимодействие с солнцем и природой

По мнению йогов, эмоциональное состояние, соответствующее всепоглощающей любви, очищает энергетику тела и развивает духовные начала в человеке.

Сурьянамаскар – это пример тренировки эмоциональной сферы. И хотя йоги не относят данный комплекс к религиозному ритуалу,

элементы веры и поклонения Солнцу здесь присутствуют. В Сурьянамаскар обращаются к Солнцу как первоисточнику и первопричине жизни на Земле, к явлению, достойному поклонению, любви и благодарности. Солнце служит объектом восхваления и восхищения. Вот примеры некоторых формул для вхождения в соответствующие эмоциональные состояния:

1. Приветствую и поклоняюсь тебе, другу всех и всего на Земле.
2. Спасибо за то, что даришь жизнь мне и всему живому.
3. Спасибо за твою великую функцию, задающую ритм жизни на планете.
4. Спасибо за силу, энергию, которую даешь мне и другим.
5. Я восхищаюсь твоим сиянием.
6. Я наслаждаюсь твоим теплом.
7. Для меня ты – великое творение Космического Разума, и я преклоняюсь перед тобой.
8. Я растворяюсь в любви к тебе.
9. Я восхищен твоим могуществом и силой.
10. Я слуга твой; будь снисходительно ко мне за мои слабости, дай мне силу для их преодоления.
11. Благодарю тебя за просветление, которое даешь разуму.

Эмоциональное состояние, достигаемое при "оживлении" каждой из приведенных формул, можно удерживать в течение всей тренировки, одного цикла или только одной позы. Умение изменять чувственный настрой в каждой позе – вершина освоения данного этапа.

Можно выбрать и другой достойный поклонения объект. Это может быть природа во всем ее многообразии – от отдельного дерева до целого леса, от облака до неба и всего Космоса; образ человека или всего человечества; идея Всемирного Разума. Каждый должен выбрать, что ему ближе. Чистая неэгоистичная любовь целительна для нашего закомплексованного, эмоционально бедного состояния.

Этап № 5 – ментальная подпитка энергетикой солнца.

Воздействуя на тело и добиваясь высокого уровня здоровья, йоги обеспечивают наиболее благоприятные условия для работы мозга. Возрастает концентрация внимания, становятся доступными образные представления: яркие, устойчивые, сложные по структуре и содержанию. На работе с ними основаны ментальные техники.

Одна из них – взаимодействие с энергией солнца, когда мысленно как бы пропускаешь через Чакры или все тело потоки солнечной

энергии, представляемые в виде золотистого ветра, дождя, пучка света. Часто рекомендуют сочетать образные представления с дыханием. Например, на медленном вдохе внутренним зрением увидеть лоток солнечной энергии, закручивающийся воронкой и идущий через голову, шею, спускающийся к солнечному сплетению. Во время небольшой паузы вообразить накопление этой энергии и образование в средней части живота как бы вращающегося по часовой стрелке (если смотреть спереди) энергетического вихря. На медленном выдохе мысленно направить энергию к ногам и вывести в землю. Во время паузы после выдоха мысленно представить внутренние структуры тела, очищенные и оздоровленные пропущенной порцией солнечной энергии.

В другом варианте после концентрации энергии в солнечном сплетении ее посылают к нездоровому органу. При этом не нужны формулы самовнушения. Задача заключается именно в образном представлении происходящих процессов насыщения энергией и оздоровления. Устойчивость образа, его четкость, легкость возникновения и удержания перед внутренним взором достигаются лишь после регулярных тренировок.

Как заметили йоги, процесс подзарядки солнечной энергией тем эффективнее, чем более возвышенными эмоциями он сопровождается, чем альтруистичнее настрой. Эгоистичные помыслы сводят на нет эффект тренировки. Чем бескорыстнее раздаешь полученную энергию, вкладывая ее в общее дело или помогая кому-то словом и действием, тем быстрее восполняется ее запас, тем выше становится энергетический потенциал личности. Поэтому тренинг образного мышления по методу "подзарядки энергией от внешних источников" целесообразно сочетать с методикой эмоционального взаимодействия этапа № 4.

Для пропускания через Чакры солнечной энергии в Сурьянамаскар используют следующую схему сосредоточения внимания:

Упражнение 1 – сердечный центр (Анахата).

Упражнение 2 – шейный центр (Вишудха).

Упражнение 3 – основание позвоночника (Свадхистхана).

Упражнение 4 – межбровный центр (Аджна).

Упражнение 5 – шейный центр (Вишудха).

Упражнение 6 – пупочный центр (Манипура).

Упражнение 7 – основание позвоночника (Свадхистхана).

Далее следуют упражнения от 5 до 1. Представляют энергетический вихрь в каждой из приведенных зон сосредоточения. Он как бы

накручивает на себя поступившую порцию солнечного потока, которая вначале распределяется по всему телу, а затем стекается к Чакрам.

Изложенные этапы освоения комплекса строго не регламентированы. С учетом индивидуальных особенностей можно найти приемлемые для себя компромиссные варианты. Переход к каждому следующему этапу определяют достигнутой зрелостью, т. е. уровнем очищения и повышения энергетического потенциала. Момент перехода определяется интуитивно – возникает желание освоить следующую ступень и неожиданно это удается.

При регулярной и последовательной практике метод "солнечного очищения" может оказать деловому человеку существенную помощь в развитии таких необходимых качеств, как собранность, контроль за эмоциональной сферой, сосредоточенность, умение слушать и слышать, способность улавливать настроение коллектива и вести его за собой.

Полный комплекс Сурьянамаскар можно использовать направленно для подавления одних качеств (негативных) и развития других (позитивных). Для этого корректируется активность Чакр. Усиливая прогиб вперед или назад, сочетая напряжение и расслабление различных групп мышц, меняя удельный вес таких компонентов, как дыхание, концентрация, эмоциональный тренинг, физическая нагрузка, можно формировать свой энергетический каркас, а значит, менять всю гамму психологических качеств. Главное – начать. И начать с доступной нагрузки. Уже первый месяц работы над собой даст заметный эффект. В случае передозировки или ошибок возможны временные отступления. Нельзя отчаиваться. Только слабый человек ищет причину в неэффективности и даже вреде йоги. Помехи могут быть либо в сфере нравственных отношений, либо в диете, либо в какой-то другой области.

Чтобы не допускать отклонений в самочувствии, лучше медленнее осваивать весь комплекс средств саморегуляции, чем вырваться вперед по овладению каким-то одним. Если не с кем посоветоваться, получить квалифицированную консультацию, лучше на время прекратить тренировки, а потом возобновить их с несколько меньшей нагрузкой.

Рассмотренный вариант Сурьянамаскар представляет собой эффективное сочетание различных средств йоги. Его основы не предъявляют чрезмерно высоких требований к физическим качествам. В зависимости от индивидуальных особенностей можно выбрать какой-то один этап комплекса и с пользой практиковать его многие годы. Есть простор для

самостоятельного варьирования методов. Нужно лишь путем очищения развить чувствительность и интуитивно подобрать оптимальное для себя их сочетание.

СТАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Асаны представляют собой положения тела, какое-то время удерживаемые неподвижно. Поэтому их еще называют статическими упражнениями. При выполнении асан имеет значение период удержания позы, ее геометрия, распределение напряжений, тип дыхания, концентрация внимания.

ЭЛЕМЕНТЫ АСАН

Период удержания позы индивидуален. И хотя в классических трудах говорится о 3 часах 48 минутах, на практике он значительно короче. Считают, что асаны дают подлинный эффект лишь при удержании их более одной минуты. Выдержка сверх минуты, например вдвое, увеличивает эффект вчетверо. Однако жесткие требования здесь неуместны. То, что чрезмерно для новичка, опытному ученику может оказаться недостаточным, и наоборот. Упражнение прекращают, когда оно начинает вызывать боль или неудобство. Если лимит времени исчерпан, а желаемая нагрузка не достигнута, нужно переходить к более трудному варианту позы.

Геометрия позы часто отличается вычурностью, необычностью, неестественностью. И в этом есть свой резон. Такие положения тела обеспечивают наиболее выраженный тренинг соответствующих структур мозга, которые получают дополнительное развитие. А поскольку эти структуры участвуют в процессах концентрации внимания, то успех медитативной практики связывают с успехом предварительной Хатха-йоги.

Очень важна точность исполнения асан, вначале даже приближительная поза дает выраженные результаты, в дальнейшем эффект может быть достигнут лишь при полном соответствии тому идеалу, который есть у каждой асаны.

Распределение напряжений – ключевой элемент в технике выполнения асан. Ведущим здесь является принцип расслабления. Не работающие для поддержания позы мышцы не должны напрягаться. Более того, мышцы, которые удерживают фиксированное положение тела, и те по возможности расслабляются. По мере освоения техники асан для усиления тренировочного эффекта добавляют намеренное напряжение.

Это значит, что где-то нужно потянуть голову вверх, копчик вниз, отставленную руку в сторону и т. п. Соотношение напряжений меняется. Становится другим и энергетический поток в каналах – Нади. Напряжение мышц, окружающих канал, снижает его проводимость, расслабление – усиливает. По мере выполнения комплекса асан волны напряжения и расслабления следуют одна за другой. Процесс захватывает все органы и ткани, происходит как бы прокачка энергосистемы. Восстанавливается ход энергии, гармонизируется потенциал Чакр.

Комбинация напряжений в каждой асане – это скрытая, тайная сторона йоги. Знания о ней всегда передавались лишь из уст в уста, от учителя к ученику. И лишь в последние годы стали появляться учебники, где комбинация напряжений обозначена на изображаемых позах стрелочками, показывающими направление, в котором должны быть устремлены (тянуться) части тела.

Тип дыхания при выполнении асан различен на каждом этапе освоения Хатха-йоги. Вначале на него вообще не обращают внимания. Главное разучить позы. И лишь затем учатся сохранять во время тренировки плавное, ровное, замедленное дыхание, с затянутым выдохом (примерно на треть длиннее вдоха), с некоторым преобладанием диафрагмальной фазы дыхательного цикла.

В дальнейшем важно соизмерять дыхание со стадиями асан. Со временем достигается автоматизм в выполнении асан и устанавливается естественно уреженное дыхание. Для более эффективного очищения и увеличения общего энергopotенциала в технику асан включают паузу на выдохе.

САМОКОНТРОЛЬ

Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями предназначен для систематического самонаблюдения за функциональным состоянием организма, для оценки физического развития и физической подготовленности. Динамические результаты самоконтроля позволяют оптимизировать физическую нагрузку, определить ее направленность и улучшить собственные результаты без ущерба для здоровья. Самоконтроль доступен каждому занимающемуся, состоит из простых методов наблюдения за состоянием своего здоровья.

Различают объективные и субъективные методы самоконтроля.

К субъективным показателям самоконтроля относятся – самочувствие, настроение, сон, аппетит, работоспособность, степень утомляемости, болевые ощущения.

Прежде всего, оценивайте свое самочувствие и настроение. Этот показатель часто отражает внешнее проявление глубоких внутренних процессов в организме. Так, вследствие передозировки нагрузки, могут появиться болевые ощущения, связанные с изменениями в мышцах, сосудистой и нервной системах. Переутомление сопровождается головокружением, головной болью, постоянной нехваткой воздуха (одышкой), чувством тошноты и другими отклонениями. Сон становится беспокойным, прерывистым, что в значительной степени снижает восстановительные процессы и накопление энергетических резервов для дальнейшей работы, а значит, существенно снижается работоспособность организма. При переутомлении снижается аппетит. При появлении этих симптомов следует прекратить занятие и провести объективные методы оценки состояния сердечно-сосудистой системы.

К объективным показателям относятся: частота сердечных сокращений (пульс), вес тела, жизненная емкость легких, частота дыхания, показатели силы, физические нагрузки и др.

Для получения наиболее точных результатов самоконтроля рекомендуется все измерения проводить при одних и тех же условиях, т.е. одним и тем же методом и в одно и то же время дня. Для этого существует несколько простейших приемов, которые можно чередовать в зависимости от самочувствия.

Для оценки работы сердечно-сосудистой системы применяют ортостатическую пробу. После 5-ти минутного отдыха лежа на спине надо подсчитать пульс за 1 минуту, далее необходимо встать и подсчитать пульс в положении стоя за 1 минуту. Если разница между результатами измерений в положениях стоя и лежа будет равна 6-12 ударам, то ваше сердце хорошо подготовлено к работе. Разница 13-18 ударов – удовлетворительно, разница 18-25 ударов показывает слабый уровень тренированности, а разница более 25 ударов говорит о переутомлении или заболевании (в этом случае надо прекратить занятия и обратиться к врачу). Эту пробу мы рекомендуем выполнять на следующий день после занятий.

Весьма информативны и тесты контроля восстановительной перестройки двигательного аппарата.

1. Контроль пульса до начала занятия и после него. Если будет большая разница между вторым и первым показателем, и он не придет к исходному уровню спустя 5-10 минут, значит, нагрузка была великовата. В следующий раз уменьшите темп.

2. Если утром (еще в постели) пульс реже, чем до отхода ко сну, это значит, что сердце за ночь отдохнуло, а нагрузка минувшего занятия не была чрезмерной. Периодически, время от времени, следует измерять и артериальное давление (АД). Если после нагрузки (приседания) АД падает (верхний показатель не увеличивается), это значит, что систолический (ударный) объем сердечного толчка снижен, что является тревожным симптомом. В подобных случаях необходимо прекратить занятия и обратиться к врачу.

О влиянии упражнений на сердечно-сосудистую систему и газообмен в организме указывают показатели внутритканевого дыхания, которое определяется так:

1. После вдоха задержать, дыхание и не дышать, пока не потребуются особого волевого усилия, (длительность задержки дыхания определяется по секундомеру);

2. Затем 10 раз подряд сесть на стул и встать (или 5-10 раз присесть на выдохе) и тотчас после вдоха, задержать дыхание, определить его продолжительность;

3. Наконец 10 раз глубоко подышать (активизируя выдох) и опять задержать дыхание на вдохе и определить продолжительность задержки.

Сравнивая эти три показателя, можно судить об устойчивости организма к кислородной недостаточности. В норме после нагрузки задержка

дыхания уменьшается на 20-50%, но спустя 4 минуты после нагрузки задержка дыхания уже длительнее исходной (в покое). Если есть отклонения необходимо посоветоваться с врачом.

Также к объективным показателям относятся частота дыхания и весо-ростовой показатель. Нормальная частота дыхания в покое равна 12-16 вдохов и выдохов за минуту. На занятиях во время выполнения физических упражнений частота может достигать до 30-40. После 4-х минутного отдыха дыхание приходит к норме.

Наиболее распространенным способом определения нормального веса является весо-ростовой показатель.

Принятый за норму вес тела для людей ростом 155–165 см равен длине тела, из которого вычитается 100 единиц. При росте 165–175 см вычитается 105 единиц, при росте 175 и выше вычитается 110 ед. Так, при росте 163 см ваш вес должен быть $163 - 100 = 63$ кг.

Систематические занятия физическими упражнениями хорошо развивают аппарат дыхания. Для оценки функционального состояния системы внешнего дыхания мы рекомендуем наиболее простые и информативные тесты: это проба с задержкой дыхания на вдохе (проба Штанге), выдохе (проба Генчи), комбинированная проба с задержкой дыхания (тест Серкина), пробы Розенталя.

Частота дыхания (ЧД). Дыхание в покое должно быть ритмичным и глубоким. ЧД измеряется следующим образом: испытуемый кладет ладонь так, чтобы она захватила нижнюю часть грудной клетки и верхнюю часть живота, дыхание должно быть равномерным. Средний показатель ЧД – 16-18 дыхательных движений в минуту, у спортсменов – 10-16. При нагрузке увеличивается в 2-2,5 раза.

Пробы с задержкой дыхания, отражающие функциональное состояние как дыхательной, так и сердечно-сосудистой системы.

Проба Штанге с задержкой дыхания на вдохе.

Испытуемый в положении сидя делает глубокий вдох и выдох, затем снова вдох (примерно 80% от максимального), закрывает рот и одновременно зажимает пальцами нос, задерживая дыхание (секундомер включается в конце вдоха). В норме у здорового человека она составляет не менее 50-60 секунд, у спортсменов 2-3 минуты.

Проба Генчи с задержкой дыхания на выдохе.

Испытуемый сидя зажимает пальцами нос, делает свободный выдох через рот и сидит с закрытым ртом, не вдыхая, до появления неприятных

ощущений. Момент вдоха через рот фиксируется остановкой секундомера. В процессе занятий физической культурой устойчивость к гипоксии повышается. У нетренированных людей проба Генчи составляет 25-30 секунд.

Оценить функциональное состояние системы дыхания можно по результатам пробы Штанге и пробы Генчи (см. табл. 2):

Таблица 2

Проба Штанге				Проба Генчи			
мужчины		женщины		мужчины		женщины	
(с)	балл	(с)	балл	(с)	балл	(с)	балл
50 и выше	5	40 и выше	5	40 и выше	5	30 и выше	5
40-49	4	30-39	4	30-39	4	20-29	4
30-39	3	20-29	3	20-29	3	15-19	3
29 и ниже	2	19 и ниже	2	19 и ниже	2	14 и ниже	2

Проба Серкина. После пятиминутного отдыха сидя, определяет время задержки дыхания на вдохе в положении сидя (первая фаза). Во второй фазе выполняется 20 приседаний за 30 секунд и повторяется задержка дыхания на вдохе стоя. В третьей фазе, после отдыха стоя в течение одной минуты, определяется время задержки дыхания, на вдохе сидя (повторяется первая фаза). Результаты проведенной пробы Серкина можно оценить по таблице 3.

Таблица 3

Контингент обследуемых	Фазы пробы		
	Первая (с)	Вторая (с)	Третья (с)
Здоровые тренированные люди	60 и более	30 и более	более 60
Здоровые нетренированные люди	40-50	15-25	35-55

ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

1. Прежде чем начать самостоятельные занятия физическими упражнениями, выясните состояние своего здоровья, физического развития и определите уровень физической подготовленности.

2. Тренировку обязательно начинайте с разминки, а по завершении используйте восстанавливающие процедуры (массаж, теплый душ, ванна, сауна).

3. Помните, что эффективность тренировки будет наиболее высокой, если вы будете использовать физические упражнения совместно

с закачивающими процедурами, соблюдать гигиенические условия, режим для правильного питания.

4. Старайтесь соблюдать физиологические принципы тренировки: постепенное увеличение трудности упражнений, объема и интенсивности физических нагрузок, правильное чередование нагрузок и отдыха между упражнениями с учетом вашей тренированности и переносимости нагрузки.

5. Помните, что результаты тренировок зависят от их регулярности, так как большие перерывы (4–5 дней и более) между занятиями снижают эффект предыдущих занятий.

6. Не стремитесь к достижению высоких результатов в кратчайшие сроки. Спешка может привести к перегрузке организма и переутомлению.

7. Физические нагрузки должны соответствовать вашим возможностям, поэтому их сложность повышайте постепенно, контролируя реакцию организма на них.

8. Составляя план тренировки, включайте упражнения для развития всех двигательных качеств (быстроты, силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых и координационных качеств). Это позволяет вам достичь успехов в избранном виде спорта.

9. Если вы почувствовали усталость, то на следующих тренировках нагрузку надо снизить.

10. Если вы почувствовали недомогание или какие-то отклонения в состоянии здоровья, переутомление, прекратите тренировки посоветуйтесь с учителем физической культуры или врачом.

Старайтесь проводить тренировки на свежем воздухе, привлекайте к тренировкам своих товарищей, членов семьи, родственников, братьев и сестер.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Афанасьев, П.А.* Школа йога: Восточные методы психофизического самосовершенствования. – Мн.: Полымя, 1991. – 155 с.: ил. (За здоровьем и долголетием).

2. *Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры / под. Ред. Е.Б. Мякиченко, М.Н. Нестаква.* – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 304 с.

3. *Крючек, Е.С.* Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: учеб.-метод. пособие. – М.: Олимпия Пресс, 2001. – 64 с.

4. *Купер, К.* Аэробика для хорошего самочувствия / пер. с англ. – 2-е изд., доп., перераб. – М.: ФиС, 1989. – 224 с.

5. *Остин, Д.* Пилатес для вас. – Москва: Поппури, 2004. – 320 с.

6. *Старовойтова Т.Е.* Дыхательная гимнастика для студентов специальной медицинской группы // Методические рекомендации. – Могилев: Могилевский педагогический институт им. А.А. Кулешова, 1997. – 14 с.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
АЭРОБИКА С ФИТБОЛОМ	5
СТЭП-АЭРОБИКА	18
ФИТНЕС	26
ПИЛАТЕС	46
КАЛЛАНЕТИК	55
СТРЕТЧИНГ	64
ЙОГА	69
САМОКОНТРОЛЬ	87
ЛИТЕРАТУРА	92

Учебное издание

Старовойтова Тамара Евгеньевна
Мискевич Татьяна Витальевна

**САМАСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ
НЕТРАДИЦИОННЫМИ ВИДАМИ
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Методические указания

Технический редактор *А.Н. Гладун*
Компьютерная верстка *С.А. Кирильчик*
Корректор *И.Г. Коржова*

Подписано в печать **28.10.2009**. Формат 60х84/16
Гарнитура Times New Roman суг. Усл.-печ. л. 5,6.
Уч.-изд. л. 5,8. Тираж 100 экз. Заказ № **446**.

Учреждение образования “Могилевский государственный университет
им. А.А. Кулешова”, 212022, Могилев, Космонавтов, 1.
ЛИ № 02330/278 от 30.04.2004 г.

Отпечатано в отделе оперативной полиграфии
УО “МГУ им. А.А. Кулешова” 212022. Могилев, Космонавтов, 1.