

К числу современных наиболее популярных оздоровительных систем физических упражнений относятся:

аэробика, калланетик, бодифлекс, йога, пилатес, дыхательная гимнастика А.Стрельниковой, виброгимнастика А. Микулина.



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



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

ВИДЫ АЭРОБИКИ

КЛАССИЧЕСКАЯ АЭРОБИКА

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



АКВААЭРОБИКА

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



ТАНЦЕВАЛЬНАЯ АЭРОБИКА -

Суть этого вида аэробики в выполнении танцевальных упражнений характерных определенным танцам под соответствующую музыку.

Например: танго-аэробика, хип-хоп аэробика, латино-аэробика, фанк-аэробика, сальса-аэробика и многие другие.



СТЕП-АЭРОБИКА -

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

ФИТБОЛ-АЭРОБИКА -

Упражнения выполняются со специальным надувным мячом.



СИЛОВАЯ АЭРОБИКА -

Упражнения выполняются со специальным силовым оборудованием или отягощением. Существует несколько разных направлений силовой аэробики.

СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА

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



ПОЛЬЗА АЭРОБИКИ:

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

Очень полезна аэробика для костей и суставов

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

Обладают общеукрепляющим действием на организм

Оказывает хорошее влияние на бронхо-легочную систему

Помогает тренировать практически все группы мышц

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

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ЗАНЯТИЯМ АЭРОБИКОЙ:

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

Поэтому перед началом занятий аэробикой необходимо проконсультироваться с врачом.



2. КАЛЛАНЕТИК -

это система упражнений, в основу которой положены асаны из йоги. Также, как и в восточной практике, здесь нет прыжков и резких движений, зато в изобилии статические упражнения с фиксацией до 2 минут и упражнения на растяжку.



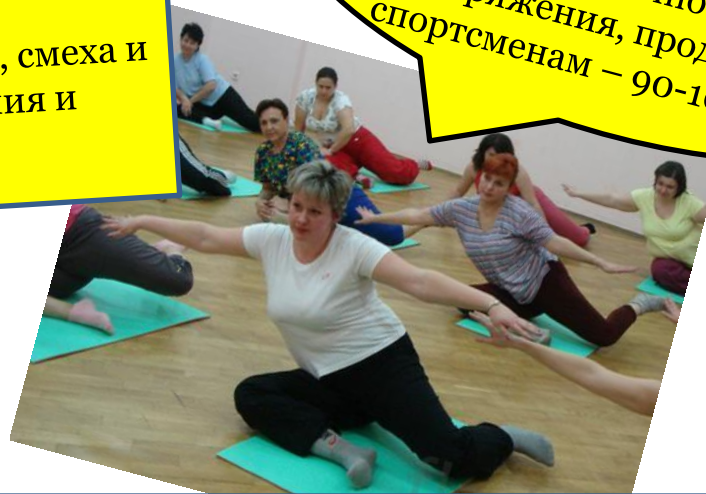
Основная задача калланетик – заставить работать глубинные мышцы, те, которые никак не задействованы в нашей обычной жизни. Они больше похожи на тонкую паутинку, слабую и безжизненную. Включая их в работу, можно за очень короткий срок подтянуть все тело, добиться красивой осанки и приобрести легкую походку.

Пауз между упражнениями не предусмотрено, как и задержек дыхания.

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

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

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



Большинство упражнений калланетик выполняются в статодинамическом варианте:

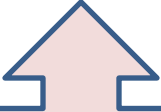
-сначала в работу включается определенная группа мышц.

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


напряженное положение фиксируется;

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


ПОЛЬЗА КАЛЛАНЕТИК:




отлично укрепляет мышечный каркас без
излишней нагрузки на суставы и
сухожилия




улучшает осанку, придает движениям
плавности и грациозности



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



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



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

Комплекс №9 «Брюшной пресс»



По характеру своего воздействия на организм калланетик схожа с массажем, так же подтягивает кожу и делает ее более упругой.

Комплекс №2



ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ЗАНЯТИЯМ КАЛЛАНЕТИК

Абсолютные:

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

Относительные

геморрой и варикозное расширение вен.
В первом случае нужно полностью исключить из комплекса упражнений приседания, во втором – упражнения на ноги.



3. БОДИФЛЕКС -

это дыхательная гимнастика, основанная на сочетании
глубокого диафрагмального типа дыхания и
комплекса упражнений на растяжку

Цель гимнастики:

придание здорового тонуса, упругости,
эластичности и хорошей формы мышцам.



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



!!! Бодифлексом необходимо заниматься каждый день утром натощак.

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

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

Все, что нужно – это просто правильно дышать.

7 принципов Бодифлекса:

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

Ступени диафрагмального дыхания «Бодифлекс»:

Резкий вдох
носом



Резкий выдох
ртом



Втягиваем
живот



Не дышим
10 секунд



ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ ОТ БОДИФЛЕКСА

1. Укрепляет желудочно-кишечный тракт.
2. Усиливает перистальтику.
3. Способствует выведению токсинов из пищеварительного тракта и очищению прямой кишки.
4. Делает самый лучший массаж внутренних органов.
5. Укрепляет и омолаживает все железы внутренней секреции (эндокринная система) брюшной полости.
6. Укрепляет глубоко лежащие мышцы спины.
7. Вытягивает позвоночник, особенно его нижнюю часть.
8. Уменьшает объем желудка.
9. Способствует поднятию матки вверх.
10. Дает бодрость и легкость всему телу.
11. Лечит заболевания внутренних органов и желудка.



Противопоказания к выполнению Бодифлекса:

- узлы и кисты в щитовидной железе
- кисты
- беременность
- аритмия и ишемическая болезнь сердца
- язва желудка
- пороки сердца
- повышенное внутричерепное давление
- заболевания внутренних органов, прилегающих к диафрагме.



4. ПИЛАТЕС –

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

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



Основное преимущество пилатеса заключается в сбалансированности мышечной нагрузки, что снижает вероятность получения травм. При пилатесе мышцы работают равномерно.

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



Цель тренировок

восстановление подвижности и
естественной гибкости

позвоночника и суставов, вокруг
которых формируется красивая,
плотная, удлиненная мышца.

В результате позвоночник
восстанавливает нормальное
положение, позвоночные диски
вновь обретают амортизационные
свойства.

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

Философия пилатеса базируется на шести принципах:

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

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



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

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

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

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

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ЗАНЯТИЯМ ПИЛАТЕСОМ:

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



**После 40 лет перед
началом занятий
рекомендовано
посетить врача!!!**



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

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

Тренировки проходят в
спокойном режиме с
минимальным напряжением.

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

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

5. ЙОГА

в переводе с индийского означает «связывать», «соединять», «сосредотачивать внимание», «применять».

Основная цель йоги — просветление, объединение духа, ума и тела. Йога помогает познать себя и свои возможности, обрести полную гармонию физического здоровья и нравственно-духовной красоты.

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



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

ПОЛЬЗА ЙОГИ ДЛЯ ОРГАНИЗМА:



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

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

хатха-йога включает в себя как физические упражнения (асаны), так и дыхательные упражнения (пранаяма), что ведет к совершенству к совершенству ума и духа и отличному здоровью.



ПОЛЬЗА ЙОГИ ДЛЯ ОРГАНИЗМА:



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

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



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

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

Прекрасная координация.

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

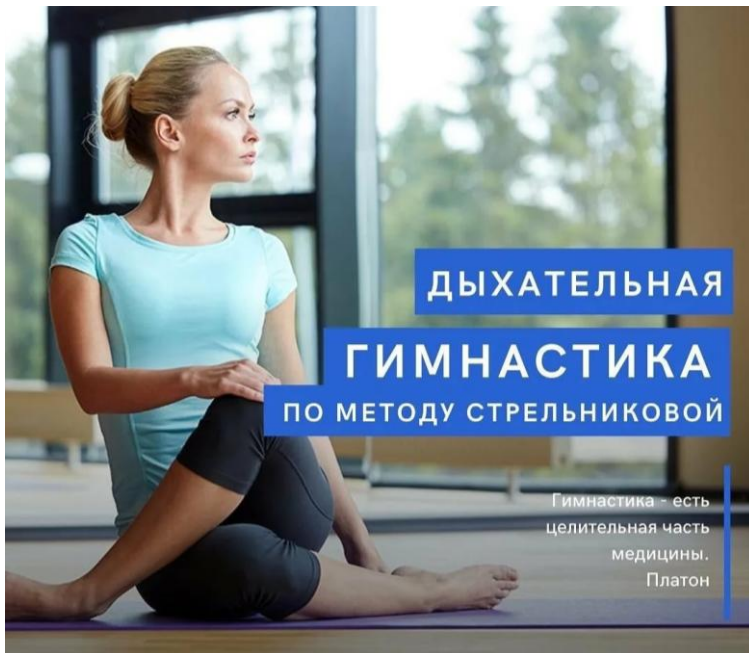
Меньше боли. Медитативные практики действуют как обезболивающие.

Противопоказания к занятиям йогой:

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

6. ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА А. СТРЕЛЬНИКОВОЙ

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



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

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



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

Дыхательная гимнастика А. Стрельниковой:

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

Дыхательная гимнастика А. Стрельниковой:

- **оказывает оздоровительный эффект** при нервно-психических расстройствах;
- **помогает в исправлении** различных деформаций (небольших) грудной клетки и позвоночника;
- **помогает привести в** хорошее состояние некоторые нарушенные функции системы кровообращения, укрепляют сосуды;
- **помогает в рассасывании** воспалительных инфильтратов, расправляет спавшиеся участки легких;
- **улучшает** лимфообращение;
- **снимает** местные застойные явления.

Противопоказания к выполнению дыхательной гимнастики А. Стрельниковой:

!!! острые состояния с высокой температурой;

!!! тяжелая патология любых систем органов;

!!! острые тромбофлебиты.

Упражнения дыхательной гимнастики А. Стрельниковой

Первое упражнение – “ладошки”:

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

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

Подряд необходимо сделать четыре таких вдоха носом.

Далее опустить руки и отдохнуть секунды четыре.

Выдыхать необходимо через рот медленно и тихо.



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

Второе упражнение - “погончики”:

И. П.: необходимо прямо встать, руки сжать в кулаки и на уровне пояса к животу прижать. Когда происходит вдох, то необходимо резко толкать кулаки вниз (при этом плечи напрячь, руки должны быть прямые и тянуться к полу).

Далее руки возвращаются обратно, на уровень пояса, плечи расслабить и сделать выдох.



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

Третье упражнение – “насос”:

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

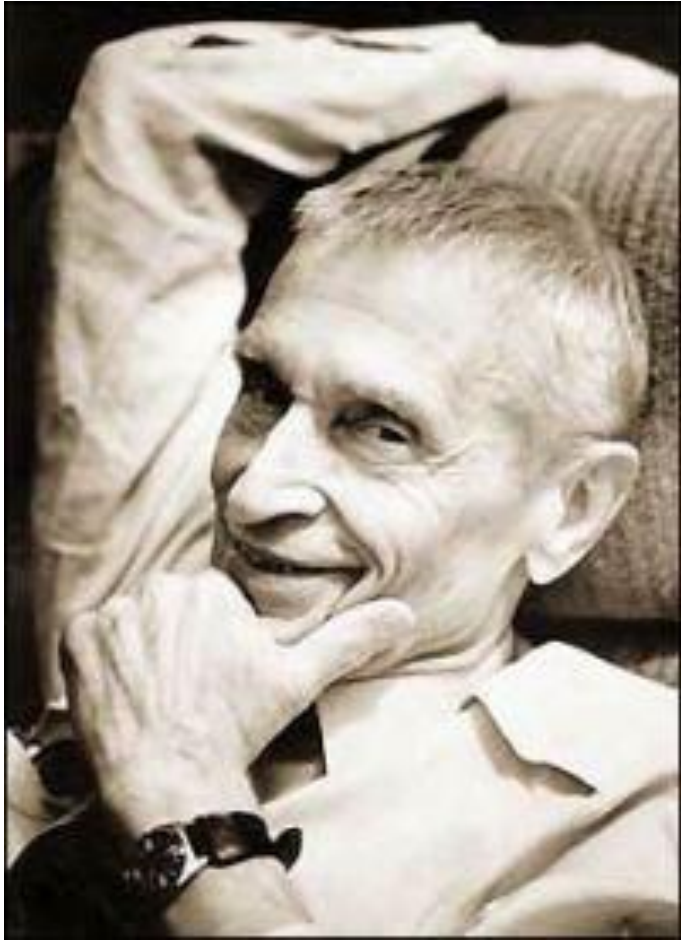


При наклонах спина должна быть круглая, голова опущена. Наклоны выполнять в быстром темпе (свыше ста в минуту). Делается как прошлое, 12 раз и делать по 8 вдохов (стоя или сидя). При наличии травм головы и области спины; при частых радикулитах; при высоком давлении; при патологии почек и печени не стоит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

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



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



7. СИСТЕМА Н. АМОСОВА

*"Чтобы быть здоровым, надо
иметь силу характера".*

Н. М. АМОСОВ.

Система строится на трех главных «китах»:

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



здоровье
НАЧИНАЕТСЯ С
ПРАВИЛЬНОГО
ПИТАНИЯ

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

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



Н. М. Амосов выделил три состояния суставов:

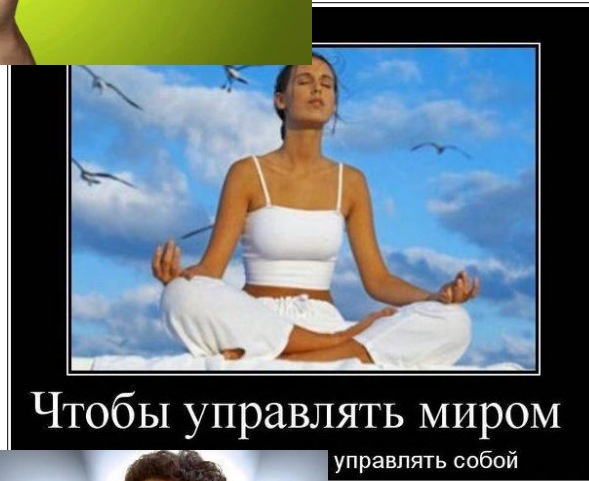
*суставы в порядке,
гимнастика для
профилактики (20 упр.)*

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

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



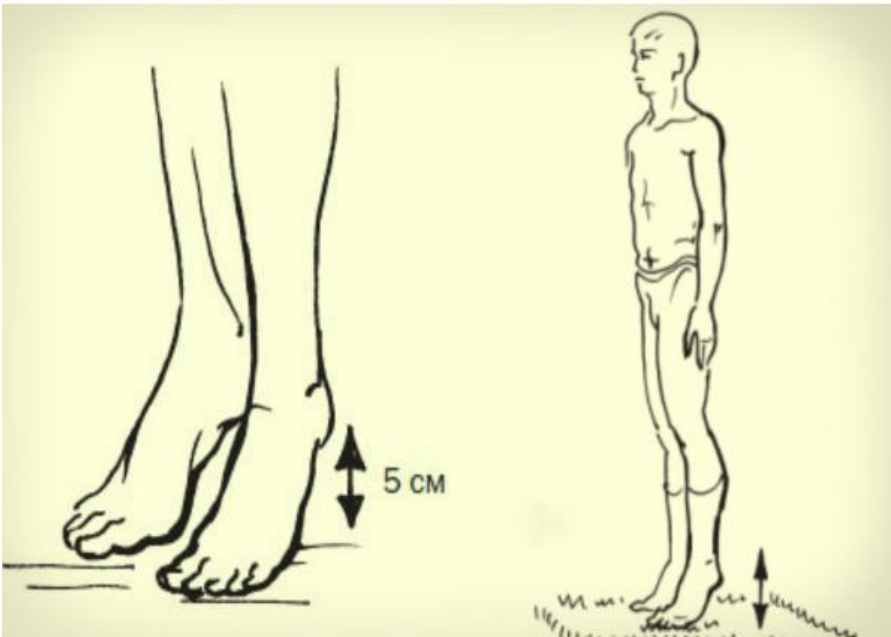
Третий – самый трудный: умение управлять своей психикой.
Учитесь властвовать собой!





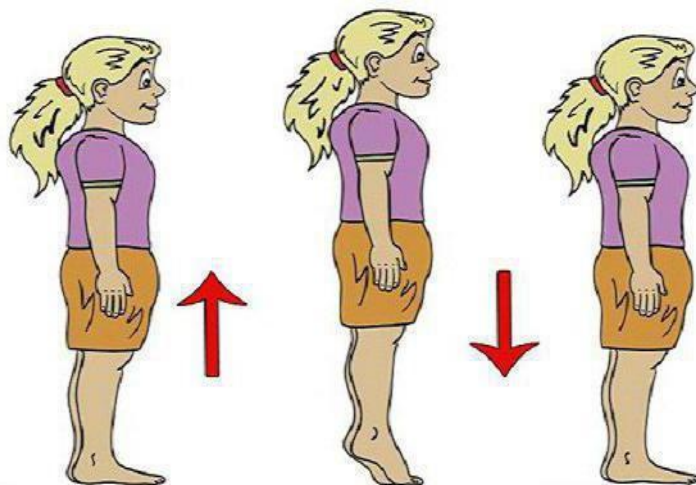
8. Вибрационная гимнастика

А. Микулина



При выполнении комплекса:

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



ПОКАЗАНИЯ



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

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

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

ПОКАЗАНИЯ

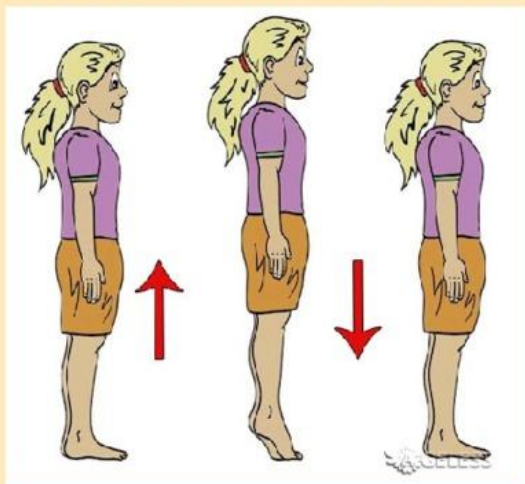
Также изобретатель рекомендовал данный комплекс упражнений пациентам, которым по состоянию здоровья противопоказаны бег и быстрая ходьба.



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

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

ВИБРОГИМНАСТИКА А.А. МИКУЛИНА



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

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

Противопоказания к выполнению виброгимнастики Микулина:

наличие камней в почках или желчном пузыре;

выраженный остеохондроз и остеопороз;

сердечно-сосудистые заболевания;

наличие тромбов в венах;

пяточная шпора.