

Министерство образования Республики Беларусь

Учреждение образования
«Гомельский государственный технический
университет имени П. О. Сухого»

Кафедра «Физическое воспитание и спорт»

**ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА
ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХ
И СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП
УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ**

Гомель 2009

УДК 615.825(075.8)
ББК 53.54я73
Д91

*Рекомендовано кафедрой «Физическое воспитание и спорт»
ГГТУ им. П. О. Сухого
(протокол № 4 от 30.03.2009 г.)*

Составители: *Е. Н. Ярчак, В. З. Драбкин, С. Л. Володкович*

Рецензент: зав. каф. «Физическое воспитание и спорт» Гомельского государственного университета им. Ф. Скорины канд. пед. наук, доц. *К. К. Бондаренко*

Д91 **Дыхательная** гимнастика для студентов подготовительных и специальных медицинских групп : учеб.-метод. пособие / сост.: Е. Н. Ярчак, В. З. Драбкин, С. Л. Володкович. – Гомель : ГГТУ им. П. О. Сухого, 2009. – 18 с. – Систем. требования: РС не ниже Intel Celeron 300 МГц ; 32 Mb RAM ; свободное место на HDD 16 Mb ; Windows 98 и выше ; Adobe Acrobat Reader. – Режим доступа: <http://lib.gstu.local>. – Загл. с титул. экрана.

Ориентировано на студентов подготовительного и специального медицинского отделения как дополнительное средство для укрепления и улучшения адаптационных возможностей организма, которые у этого контингента изначально снижены.

Представлены оригинальные упражнения с подробным их описанием, что способствует поддержанию и развитию творческого начала как в самопознании, так и в приобщении студентов к здоровому образу жизни.

УДК 615.825(075.8)
ББК 53.54я73

© Ярчак Е. Н., Драбкин В. З., Володкович С. Л.,
составление, 2009
© Учреждение образования «Гомельский
государственный технический университет
имени П. О. Сухого», 2009

Введение

Занятия физическим воспитанием со студентами как с низким уровнем физического развития и физической подготовленности, так и со студентами, имеющими патологические отклонения в состоянии здоровья либо проходящими реабилитацию после перенесенных заболеваний, отличаются определенной сложностью в плане дозирования нагрузки во время занятий. Решением этого вопроса может быть широкое использование в учебных занятиях подготовительного и специального медицинского отделений дыхательных упражнений представленных в системе Бодифлекс. Бодифлекс - лучшая программа по поддержанию физической формы. Бодифлекс - программа, основанная на принципе сжигания жировых отложений и образования мышечной массы специальным аэробным дыханием в сочетании с изометрическими, изотоническими и растягивающими позами, которые вливают кислород в клетки нашего организма. Главная цель программы "Бодифлекс" не потеря веса, а подтягивание мышц, всей фигуры и увеличение энергичности человека. Бодифлекс - дело не в движении, а в дыхании. Программа "Бодифлекс" ставит перед собой две цели: во - первых, увеличить поступление кислорода в организм; во - вторых, улучшить наше здоровье. Занимаясь методом "Бодифлекс" день за днем, вы обогащаете кровь кислородом и поддерживаете свое здоровье. Обогащение крови кислородом помогает вывести токсины из организма и удерживать вирусы и бактерии на безопасном уровне, потому что они не могут размножаться в крови, обогащенной большим количеством кислорода. Одно это должно заставить всех нас обратить внимание на то, какую важную роль играет дыхание для здоровья. Привлекательность упражнений глубокого аэробного дыхания типа "Бодифлекс" заключается в том, что они могут выполняться в неподвижном положении, сидя или стоя. "Бодифлекс" повышает содержание кислорода в крови, стимулируя доступ ее к суставам, что активизирует лимфатическую систему, которая в свою очередь избавляет нас от токсинов и увеличивает выработку естественных болеутоляющих средств - эндорфинов. "Бодифлекс" - очень практичная, легкая в применении и эффективная программа для сбрасывания веса и подтягивания дряблых мышц. Дыхательные упражнения прекрасно расслабляют и в то же время увеличивают доступ кислорода ко всем частям тела. Большинство людей дышит очень неглубоко, а это играет свою роль в развитии всевозможных проблем со здоровьем. "Бодифлекс" к тому же укрепляет мышцы живота и массирует органы в брюшной полости, что помогает справиться с проблемами кишечника и запорами. "Бодифлекс" способствует обогащению организма кислородом. Если задержать дыхание на восемь - десять секунд, в крови накапливается углекислый газ. А это способствует расширению артерий и подготавливает клетки к гораздо более эффективному усвоению кислорода.

Техника "Бодифлекс" и методика выполнения дыхательных упражнений

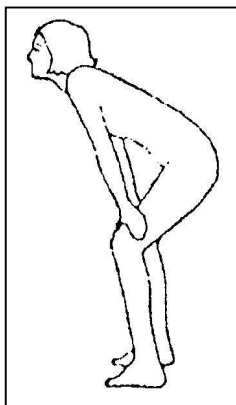
До того как начать и изучать метод "Бодифлекс" встаньте, положите руку на живот и вдохните и выдохните так, как вы делаете это обычно. Вскоре вы почувствуете огромную разницу между своим дыханием и тем, которое используется в "Бодифлексе".

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. А теперь представьте, что вы собираетесь сесть на стул. Нагнитесь вперёд, опираясь руками на ноги, слегка согнутые в коленях. Ягодицы отставлены назад. Ваши ладони находятся примерно на два с половиной сантиметра выше коленей. Смотрите прямо перед собой. Сейчас вы немного похожи на волейболиста, который ждёт броска противника. В этой позе вам будет легче выполнять последнюю часть упражнений, втягивание живота (рис. 1).

Вот все этапы техники "Бодифлекса". После перечисления вы найдете их более подробное описание.

Пять этапов дыхания по методу «Бодифлекс»

Рисунок 1

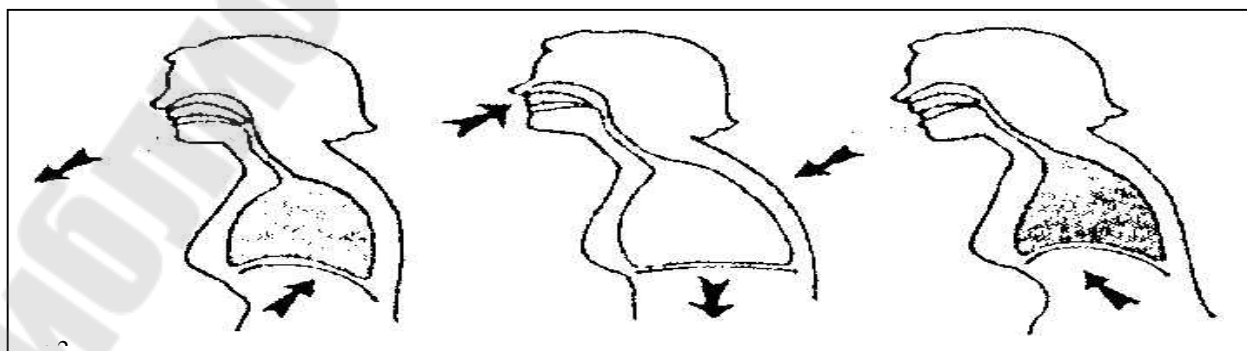


Выдохните весь воздух из легких через рот. Быстро вдохните через нос. Из диафрагмы с силой выдохните весь воздух через рот. Задержите дыхание и сделайте втягивание живота на восемь-десять счетов. Расслабьтесь и вдохните.

Этап 1. Первое, что нужно сделать, - это выдохнуть через рот весь застоявшийся в легких воздух (рис.2). Соберите губы в трубочку, как будто хотите посвистеть, и медленно и равномерно выпускайте из себя весь воздух без остатка. Этап 2. Опустошив легкие, остановитесь и сожмите губы. Не открывая рта, вдохните через нос так быстро и резко, как только можете, наполните легкие воздухом до отказа. Вы плавно втягиваете в себя одним дыханием весь воздух в комнате - а звук должен этому соответствовать. Представьте, что вы очень долго пробыли под водой и, наконец, вынырнули за глотком воздуха, а теперь вдыхаете через нос так быстро и сильно, как только, возможно. Представьте, как вы затягиваете воздух вглубь вашего тела, как им заполняются легкие сверху донизу. Вдыхайте агрессивно. Вдох - самая важная часть этого упражнения, потому что именно он ускоряет аэробный процесс. А в этом случае вдох должен быть очень шумным. Если вы издаете звуки, похожие на работу пылесоса на самой высокой скорости, скорее всего, вы выполняете упражнение правильно. Этап 3. Когда ваши легкие заполнятся воздухом до отказа, и вы почувствуете, что больше не в состоянии вдыхать, немного приподнимите голову. Сожмите губы, закусите их, как будто распределяете по ним губную помаду. Сейчас вы резко

выдохнете весь воздух, причем как можно ниже в диафрагме. Теперь широко раскройте рот и начинайте выдыхать. У вас должно получиться что-то вроде звуков «пах!», но звуки должны идти из диафрагмы, а не с губ или из горла. Освоить этот глубокий выдох довольно сложно, и вам может понадобиться не одна попытка, чтобы уловить его. В первый раз вам даже может захотеться кашлянуть (из легких, а не из горла) и попытаться симитировать правильный звук, будто он действительно исходит из глубины легких. Вы поймете, когда выдох сделан правильно, - «пах!» получится свистящим. Этап 4. Выдохнув весь воздух, закройте рот и задержите дыхание. Продолжайте держать его в течение всего этапа, не допускайте в себя ни молекулы! Наклоните голову, втяните желудок и поднимите его вверх. Представьте, как ваш желудок и другие органы брюшной области буквально засовываются под ребра. Это называется «втягиванием живота» и является частью упражнений, делающих живот плоским. Кроме того, втягивание живота массирует и стимулирует внутренние органы. Многие люди с нерегулярной менструацией или плохим контролем мочевого пузыря сообщают о значительных улучшениях. Если в этот момент положить на живот руку, вы почувствуете, что он совсем впалый, как будто чашка под вашими ребрами. Это объясняется тем, что вы создали внутри себя вакуум - для этого и выдыхали весь этот воздух. Если наклоните голову к груди, вам просто будет легче подтянуть живот вверх, потому что мышцы живота часто очень слабы. Держите живот втянутым, не вдыхая, на восемь-десять счетов, считая «тысяча один, тысяча два, тысяча три». Именно во время втягивания живота вы будете выполнять изотонические или изометрические упражнения, которые я опишу ниже. Выдохните через рот, вдохните через нос и выдохните через диафрагму. Этап 5. А теперь расслабьтесь, вдохните и отпустите мышцы живота. Вдыхая, вы должны почувствовать, как воздух врывается в ваши легкие» и услышать какое-то подобие всхлипа. Вспомните про пылесос, если вы закроете шланг рукой, а затем ее уберете, раздастся звук резкого всасывания воздуха. Сейчас вы должны слышать такой же звук, потому что ваши легкие заполняются. Пока вы в течение предыдущего этапа задерживали дыхание, возможно, вы ощущали давление - это воздух пытался заполнить вакуум ваших легких. Потому упражнение такое сложное! Не все пациенты на этом этапе производят такой «всасывающий» звук, хотя делают все правильно.

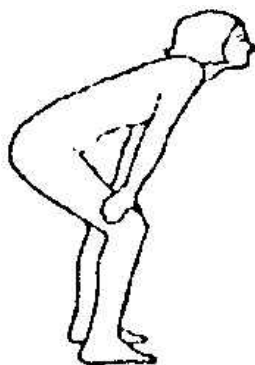
Рисунок 2



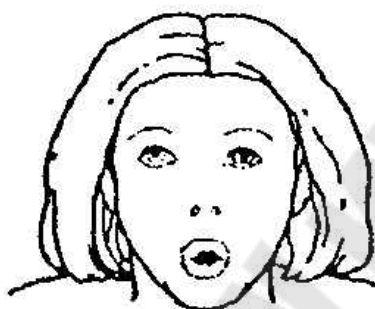
1. Лев

Уникальность «Бодифлекса» в том, что это единственная из известных мне программа физических упражнений, которая тренирует не только тело, но и лицо с шеей. И я считаю, что это очень важно. Какая польза оттого, что ваше тело выглядит на двадцать пять лет, если лицу можно дать все семьдесят - дряблая кожа, двойной подбородок, обвисшие щеки? Вам нужно подтягивать лицо и шею одновременно с телом. Третья часть крови в любой момент времени проходит через кожу это самый крупный орган человека. Когда вы увеличиваете количество кислорода в крови, то поставляете в кожу питательные вещества. Кислород даст коже больше эластичности, энергичности и подтянутости.

Рисунк 3



Рисунк 4



Рисунк 5



Начальная поза: это обычная поза, стоя, ноги на ширине 30-35 сантиметров, руки опираются ладонями на ноги на два с половиной сантиметра выше коленей. Будто вы собираетесь сесть (рис.3). Выполните дыхательное упражнение, задержите дыхание, втяните живот и примите основную позу. Основная поза: эта поза предназначена для работы над лицом, щеками, областью под глазами, морщинами вокруг рта и носа. Она взята из йогической «позы льва», но делается несколько иначе. При йогической позе вы просто широко раскрываете рот, расслабив губы, - получается «широкая пасть старого льва». Нам нужно другое, потому что упражнение в таком виде увеличивает и углубляет морщины на лице. Мы же сначала соберем губы в маленький кружочек (рис.4).

Теперь откройте глаза очень широко и поднимите их (так вы подтягиваете мышцы под глазами). В это же время опустите кружочек губ вниз (напрягая щеки и носовую область) и высуньте язык до предела (это работает на область под подбородком и шею), не расслабляя губ (рис.5). Выдержите эту позу на восемь счетов. Поза выполняется пять раз.

Что надо делать и чего не надо делать.

Не открывайте рот слишком широко. Кружочек должен быть очень маленьким, как будто вы удивляетесь. Когда вы максимально далеко высовываете язык из низкого маленького кружочка губ, то должны почувствовать, как

тянутся мышцы от области под глазами до самого подбородка. При выполнении этого упражнения можно либо все время оставаться в начальной дыхательной позе, либо после втягивания живота выпрямиться. Стоя выполняйте основную позу на восемь счетов, а с выдохом вернитесь в начальную позу.

2. «Уродливая гримаса»

Шея - самая красноречивая часть тела, и говорит она о возрасте. У некоторых людей есть проблемы и со сморщенностью шеи. Кроме того, у всех людей старше тридцати пяти появляется беспокойство по поводу двойного подбородка. А если у вас есть хоть немного лишнего веса, вы непременно будете иметь двойной подбородок. Область под подбородком первой реагирует на физические упражнения. Обычно там не много жира - всего лишь дряблая кожа. Так что, если мы хотим стать красивыми, начнем с «уродливой гримасы».

Рисунок 6

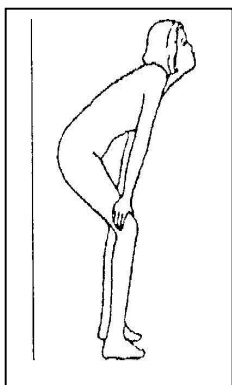
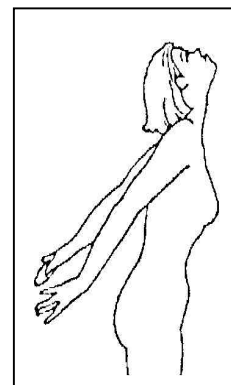


Рисунок 7



Рисунок 8



Начальная поза: возможно, вам лучше сначала выполнить упражнение без дыхательной части. Встаньте прямо (рис.6-8), выведите нижние зубы за передние (дантист назвал бы это неправильным прикусом) и выпятите губы, как будто пытаетесь кого-то поцеловать (постарайтесь держаться в этот момент подальше от романтически настроенных обезьян, потому что сами будете напоминать одну из них). Выпячивая губы, вытягивайте шею, как упрямый бульдог, пока не почувствуете в ней напряжение. Теперь поднимите голову и представьте, что вы собираетесь поцеловать потолок. Вы должны почувствовать растяжение от кончика подбородка до самой грудины. Не удивляйтесь, если на следующее утро вам покажется, будто вас накануне били по шее копытом. Просто эти мышцы до этого никогда не работали. Когда вы освоите упражнение (и поймете, насколько оно оправдывает свое название), скомбинируйте его с остальными частями упражнения. Начальная поза - основная поза для дыхания, ноги расставлены, руки над коленями, ягодицы в положении, словно вы намереваетесь сесть. Выполните дыхательное

упражнение, задержите дыхание, втяните живот и примите основную позу.

Основная поза: шея и подбородок в описанном выше положении.

Стойте прямо, руки откидываются назад (как будто вы на трамплине это для удержания равновесия), и подбородок поднимается к потолку. Подошвы должны полностью касаться пола. Сделайте упражнение, пять раз, каждый раз задерживая дыхание на 8 счетов.

Что надо и чего не надо делать

Не закрывайте рот - при кроите нижними зубами верхние и выпятите губы как мартышка. Не поднимайтесь на цыпочки, когда вы тянетесь к потолку. Вы можете не только потерять равновесие, но и слишком плохо растянуть мышцы. Между повторениями обязательно возвращайтесь в основную дыхательную позу. Отдышитесь и продолжайте.

3. Боковая растяжка

Распрощайтесь с дряблыми мышцами на талии и боках!

Начальная поза: примите основную дыхательную позу - ноги на ширине плеч, колени согнуты, ладони па два с половиной сантиметра выше коленей, ягодицы в таком положении, словно вы собираетесь сесть, голова смотрит вперед. Сделайте дыхательное упражнение, втяните живот и примите основную позу.

Основная поза: Опустите левую руку, чтобы локоть находился на согнутом левом колене. Вытяните правую ногу в сторону, оттянув носок, не отрывая ступни от пола. Ваш вес должен приходиться на согнутое левое колено.

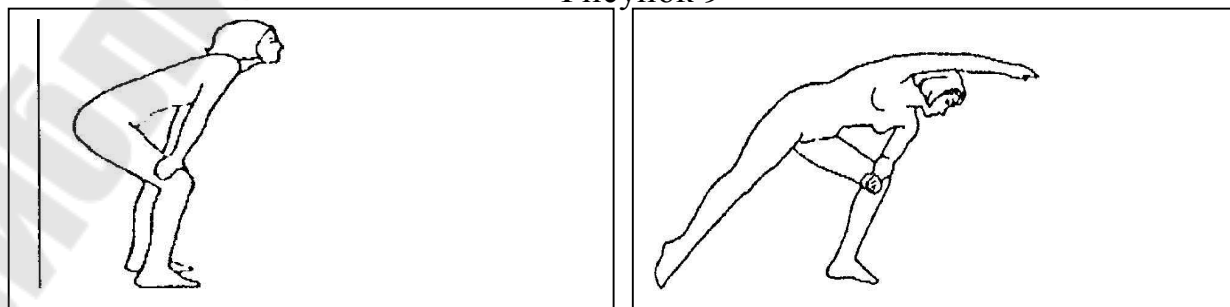
Теперь поднимите правую руку и вытяните ее над головой, над ухом, и тяните ее все дальше и дальше, чтобы почувствовать, как тянутся мышцы сбоку, от талии до подмышки. Рука должна оставаться прямой и находиться близко к голове (рис.9).

Выдержите позу на 8 счетов, пере ведите дыхание. Сделайте упражнение три раза в левую сторону, а потом три раза в правую.

Что надо и чего не надо делать

Не сгибайте руку в локте, когда вы ее поднимаете, чтобы правильно произвести растяжку. Просто потянитесь и растяните мышцы. Пальцы вытянутой ноги должны быть оттянуты, чтобы растяжка была действительно хорошей. Сохраняйте правильную позу. Не наклоняйтесь вперед. Если поза правильная, вы будете немного напоминать метателя диска.

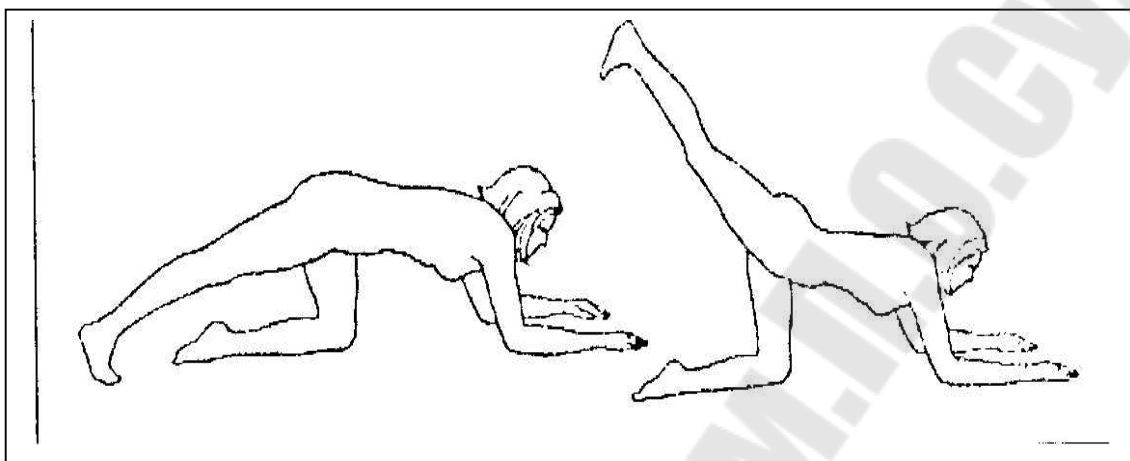
Рисунок 9



4. Оттягивание ноги назад

Рисунок 10

Рисунок 11



Мне очень нравится эта поза, потому что она помогает подтянуть самые проблемные зоны моего тела. Мои ягодицы были настолько плоскими и дряблыми, что я не знала, смогу ли когда-нибудь придать им хорошую форму. Но это упражнение действительно помогло.

Начальная поза: опуститесь на пол, опираясь на ладони и колени. Теперь опуститесь на локти. Вытяните ногу прямо позади себя, не сгибая колена, пальцы ноги должны смотреть вниз и опираться о пол. Вес должен быть на локтях и руках, которые лежат прямо перед вами, ладонями вниз.

Голова поднята, вы смотрите прямо перед собой (рис.10,11). Выполните всё пятиэтапное дыхательное упражнение: выдох, вдох, мощный выдох, задержка дыхания, опустите голову, втяните в себя живот. Втянув живот, задержите его и примите основную позу. Основная поза: поднимите отведенную назад прямую ногу так высоко, как только можете, носок по-прежнему к себе.

Представьте, что между ягодицами находится все ваше богатство, и сожмите их так, чтобы создать напряжение в области большой ягодичной мышцы. Задержите положение и дыхание и сжимайтесь, сжимайтесь, сжимайтесь на 8 счетов.

Освободите дыхание и опустите ногу. Сделайте упражнение три раза одной ногой и три раза второй.

Что надо и чего не надо делать

Не оттягивайте носки во время этого упражнения. Это изменит путь крови (с которой переносится сжигающий жир кислород) и направит ее в область икр. А сейчас нам нужно работать не над икрами, а над большими ягодичными мышцами. Ваши носки всегда должны быть повернуты к вам. Держите ногу

совершенно прямой. Не позволяйте колену сгибаться. Это помогает создавать напряжение именно в ягодичных мышцах. Никогда не делайте этого упражнения, если вы не опираетесь о пол локтями. Если вы будете выполнять его на ладонях и коленях, то можете повредить спину. Как и в случае со всеми следующими упражнениями, не теряйте ценного времени на то, чтобы принять нужную позу после втягивания живота. Отсчет начинается только тогда, когда вы принимаете основную позу. Принимайте основную позу после втягивания живота побыстрее,

5. «Сейко»

Я назвала позу «Сейко», потому что по-японски это слово означает «пламя». А упражнение действительно создает ощущение пламени в верхней части ног. Оно подтягивает область бедер. Начальная поза: встаньте на руки и колени и вытяните прямую правую ногу в сторону, под прямым углом к телу. Правая ступня должна быть на полу. Выполните дыхательное упражнение, задержите дыхание, втяните живот и примите основную позу.

Основная поза: поднимите вытянутую ногу до уровня бедра как собака, поливающая водопроводную колонку. Тяните ее вперед, по направлению к голове. Нога должна оставаться прямой. В этом упражнении носок, может быть, и оттянут, и согнут - это не имеет значения. Просто задержитесь на 8 счетов. Пере ведите дыхание и опустите ногу, приняв начальную позу на полу. Упражнение нужно выполнять по три раза на каждую сторону.

Рисунок 12

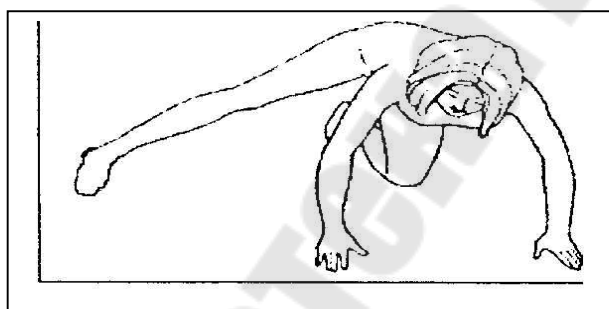
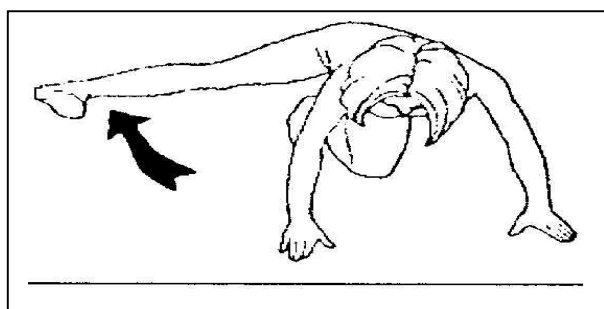


Рисунок 13



Что надо и чего не надо делать

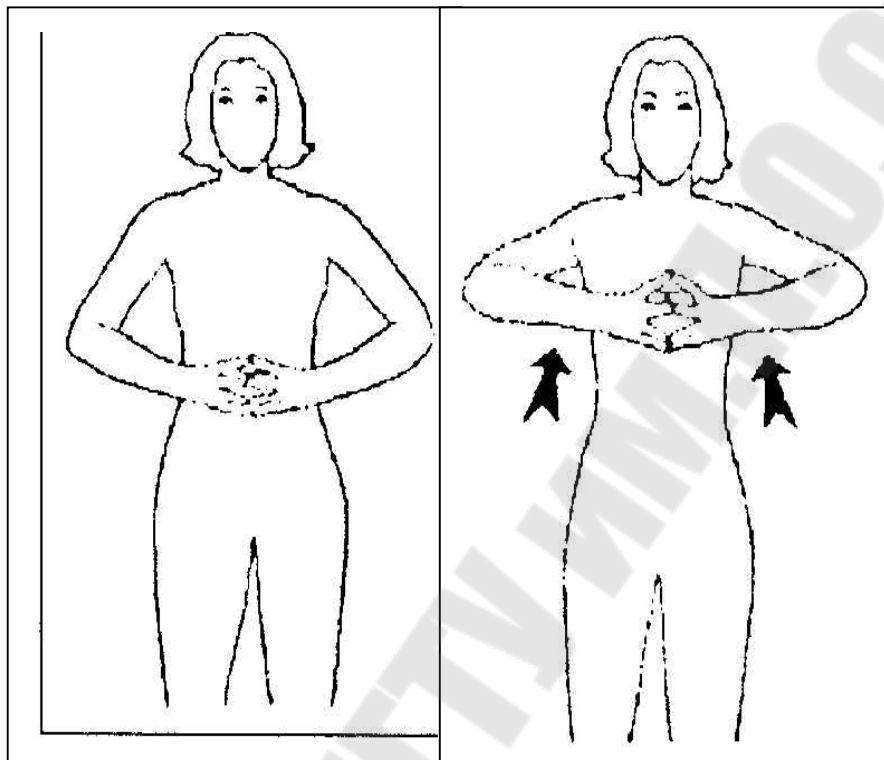
Не сгибайте поднятую ногу в колене. Это снимает напряжение с внутренней поверхности бедра. Постарайтесь поднимать ногу как можно выше.

В первый раз большинству людей удастся поднять ее всего на 9 сантиметров над полом. Поднимая ногу, держите руки прямыми. Можно немного наклониться в противоположную сторону, чтобы сохранить равновесие, но постарайтесь держаться как можно более прямо (рис. 12,13)

6.«Алмаз»

Это упражнение (рис.14) поможет вам избавиться от болтающихся мышц с внутренней стороны рук и округлить бицепсы. Начальная поза: станьте прямо, ноги на ширине плеч, замкните руки в круг перед собой. Локти держите высоко, вытянутые пальцы сомкните.

Рисунок 14



Немного округлите спину, чтобы удерживать локти вверху, но руки должны касаться одна с другой только пальцами, а не ладонями. Выполните дыхательное упражнение, задержите дыхание, втяните живот и примите основную позу. Основная поза: теперь как можно сильнее упритесь пальцами друг в друга. Вы почувствуете, как мышечное напряжение идет от обеих запястий по всей руке и груди. Удерживайте напряжение на 8 счетов. Теперь отдышитесь. Повторите упражнение три раза.

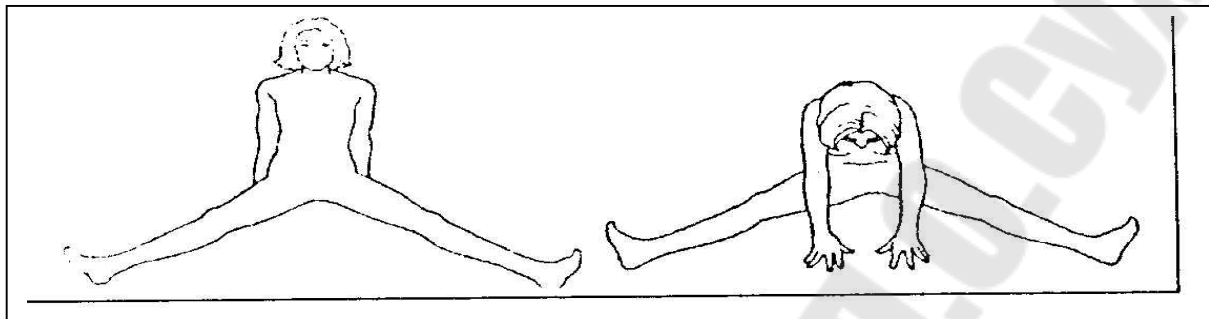
Что надо и чего не надо делать. Касаться друг друга должны только кончики пальцев. Не опускайте локти. В противном случае давление будет приходиться не на верхнюю часть рун, а только на грудь.

7.«Шлюпка»

Следующее упражнение предназначено для внутренней поверхности бедер, которые не должны сотрясаться после того, как мы уже остановились. Это прекрасный способ подтянуть все дряблые мышцы в этой области (рис.15, 16).

Рисунок 15

Рисунок 16



Начальная поза: сядьте на пол, раскинув ноги как можно шире в виде перевернутой буквы «У». Не отрывая пяток от земли, потяните к себе носки и направьте их в стороны, чтобы дополнительно растянуть внутреннюю поверхность бедер. Обопритесь ладонями о пол сзади себя. Держитесь на прямых руках. Выполните пятиэтапное дыхательное упражнение. Нагнув голову и втянув живот, задержите дыхание и примите основную позу. Основная поза: переместите руки из-за спины вперед, наклонитесь в области талии и поставьте руки на пол перед собой. Не отрывая пальцев от ковра, «идите» вперед, постепенно наклоняясь, все ниже. Вы почувствуете растягивание внутренней части бедер. Задержитесь на 8 счетов. Выдохните, поставьте руки позади себя и начните заново. Повторите упражнение три раза.

Что надо и чего не надо делать

Растяжка должна быть осторожной. Наклоняясь вперед, не делайте резких движений - это может стать причиной травмы. Просто растягивайтесь. Потянитесь вперед и останьтесь в этом положении, потом потянитесь еще немного и снова подождите, удлиняя и растягивая мышцы. Делайте растяжку расслабленно, не напрягаетесь,

Это упражнение можно делать с помощью ножки стола. Разместите ноги по обе стороны от ножки стола как можно шире. В начальной позе держитесь за ножку стола (которая должна быть приблизительно в тридцати сантиметрах от груди) обеими руками, а после выполнения дыхательной части и задержки дыхания подтяните грудь вперед с помощью ножки стола и задержитесь на 8 счетов. Если вы не чувствуете, как тянется внутренняя поверхность бедра, это означает, что ваши ноги расставлены недостаточно широко. Если вы давно не растягивались, вам будет это делать довольно сложно. Не теряйте упорства! Постарайтесь не сгибать коленей. Это уменьшает растяжку.

8.«Кренделек»

Рисунок 17

Рисунок 18

Эта поза предназначена для подтягивания наружной поверхности бедер. Она также поможет уменьшить объем талии и прекрасно скажется на тана

9. Растяжка подколенных сухожилий

Рисунок 19

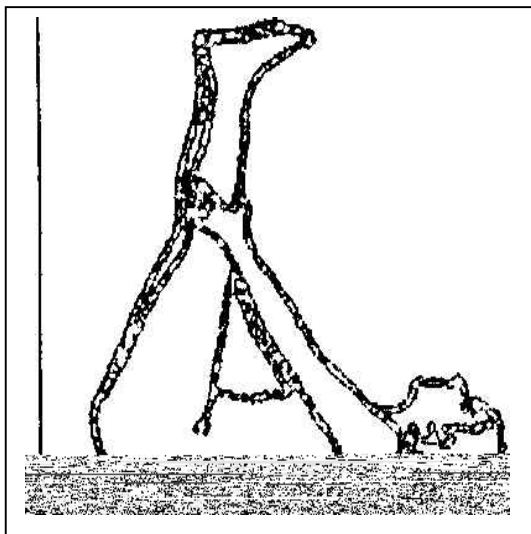


Рисунок 20



Это упражнение предназначено для тренировки задней поверхности бедра, которая является одной из самых проблемных зон у женщин, потому что именно здесь начинает образовываться целлюлит - эти жировые отложения, которые напоминают творог или кожицу апельсина. Мужчины тоже негибки в этой области их подколенные сухожилия коротки и жестки, потому что они слишком их перенапрягают. Попробуйте сделать, не откладывая, такой эксперимент: станьте прямо и наклонитесь, не сгибая коленей, и попробуйте дотронуться до кончиков пальцев ног. Скорее всего, вы достанете только до икр, что свидетельствует о негибких подколенных сухожилиях. Это упражнение поможет их растянуть, в то же время укрепит мышцы и кожу (рис. 19-20).

Начальная поза: лягте на спину. Поднимите ноги перпендикулярно полу. Носки подтяните к себе, чтобы ступни были плоскими (если у вас проблемы со спиной, можно положить под ягодицы подушку). Потянитесь к ногам и руками возьмитесь за верхнюю часть каждой икры. Не опускайте локти. (Если вы не можете достать до икр, достаточно удерживать руки за коленями). Не отрывая головы и спины от пола, сделайте дыхательное упражнение: выдох, вдох, сильный выдох, задержите дыхание, втяните живот (помните, что, когда вы лежите, перед втягиванием живота голова не опускается). Втянув живот, сразу же принимайте основную позу.

Основная поза: сохраняя ноги прямыми, руками осторожно ведите их к голове все ближе и ближе, не отрывая ягодиц от пола, чтобы растянуть подколенные сухожилия. Вы почувствуете там такую растяжку, какой не чувствовали, возможно, никогда, потому что никогда не работали над этой зоной. Задержитесь в этом положении на 8 счетов. Выдохните и верните ноги в начальное положение, носки к себе, руки вокруг икр. Упражнение выполняется

три раза.

Что надо и чего не надо делать

Постарайтесь не сгибать колени, хотя вначале у вас не будет другого выхода, потому что вы не так гибки, как вам казалось. Пусть вашей целью станет прямая и тонкая линия от ступней до ягодиц. С каждым-днем у нас будет получаться все лучше и лучше. Не отрывайте ягодиц от пола, потому что это сводит на нет пользу от упражнения. Нужно растягивать подколенные сухожилия, а если вы поднимаете ягодицы, растяжение будет происходить не там. Всегда держите голову на полу. Не позволяйте ей приподниматься, пока вы ведете отсчет. Держите ступни прямыми.

10. Брюшной пресс

Рисунок 21

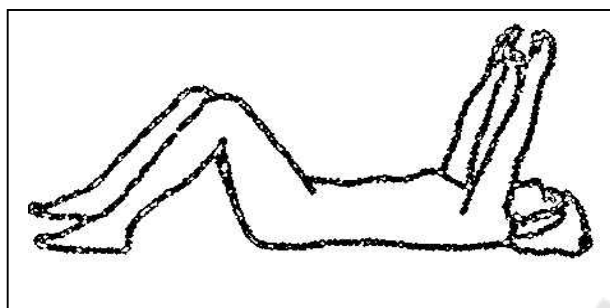


Рисунок 22



Начальная поза: лягте на спину, выпрямите ноги. Теперь поднимите ноги так, чтобы колени были согнуты, а ступни стояли на полу на расстоянии 30-35 сантиметров друг от друга. Потянитесь руками вверх, к небу. Голову не открывайте от пола. Выполните дыхательное упражнение, втяните живот и примите основную позу (рис.21,22).

Основная поза: держа руки прямыми, вытяните их вверх, в то же время, поднимая плечи и отрываясь от пола. Голова должна быть откинута назад. Смотрите на воображаемую точку на потолке позади себя. Постарайтесь, как можно больше оторваться от пола. Пусть плечи и грудь поднимутся как можно выше. Теперь опуститесь на пол - сначала нижнюю часть спины, потом плечи, а затем голову. Как только голова коснулась пола, тут же снова поднимайтесь. Голова должна оставаться откинутой назад. Руки поднимите вверх. Подтянитесь вверх и задержитесь в этом положении на 8-10 счетов. Выполните упражнение три раза.

Что надо и чего не надо делать. В основной позе держите голову откинутой назад, с поднятым подбородком, чтобы не повредить шею. Найдите какую-нибудь точку на потолке позади себя, чтобы смотреть на нее, пока подтягиваетесь вверх. Так голова будет принимать правильное положение. Держа подбородок на груди, вы будете обманывать сами себя - вместо брюшного пресса работу будут выполнять голова и плечи. Никогда не раскачивайтесь и не отталкивайтесь, Вам нужно, чтобы работали мышцы, а не

физические законы. Представьте, что вы подтягиваете себя за руки и снова опускаетесь. Не отдыхайте, когда оказываетесь на полу. Пусть мышцы живота постоянно работают. Только слегка коснитесь пола затылком и снова поднимайтесь.

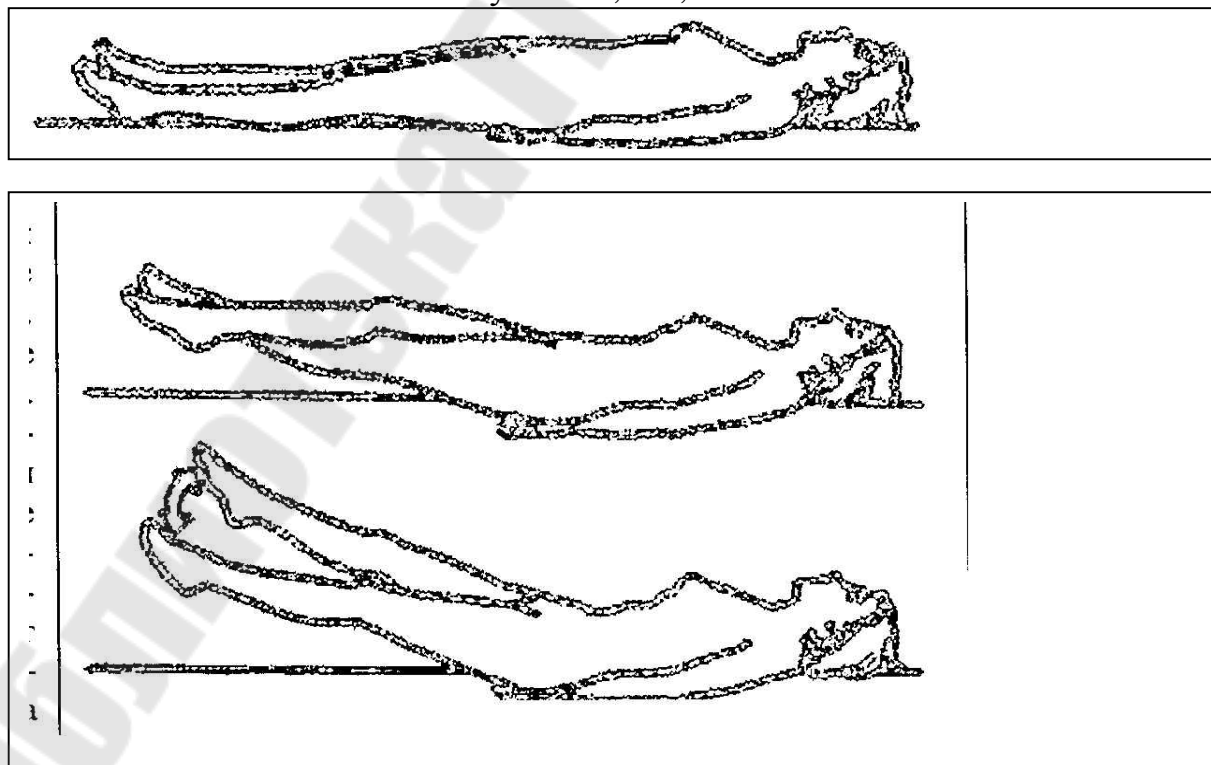
11. «Ножницы»

Это упражнение направлено на борьбу с врагом номер один - нижним брюшным прессом.

Начальная поза: лягте на пол, вытяните и сомкните ноги. Руки подложите ладонями вниз под ягодицы, чтобы поддерживать спину. Держите голову на полу, не поднимайте поясницу. Это поможет избежать неприятностей со спиной. Сделайте дыхательное упражнение, втяните живот и задержите дыхание. Теперь переходите в основную позу. Основная поза: поднимите ноги вместе на 8-9 сантиметров над полом. Делайте как можно более широкие махи в стиле ножниц, чтобы одна нога оказывалась над или под другой. Носки должны быть вытянутыми. Делайте так на восемь - десять счетов. Выдохните. Повторит три раза (23-25).

Что надо и чего не надо делать. Всегда держите ладони под ягодицами и прижимайте поясницу к полу, чтобы не повредить спину. Не позволяйте спине выгнуться. Во время «ножниц» ступни должны быть не выше 7 - 9 сантиметров над полом. Это дает наибольшее напряжение на брюшной пресс. Всегда втягиваете носки, чтобы добавить нагрузку на брюшной пресс и бедра. Не поднимайте головы. Махи должны делаться как можно шире и быстрее.

Рисунок 23; 24 ;25



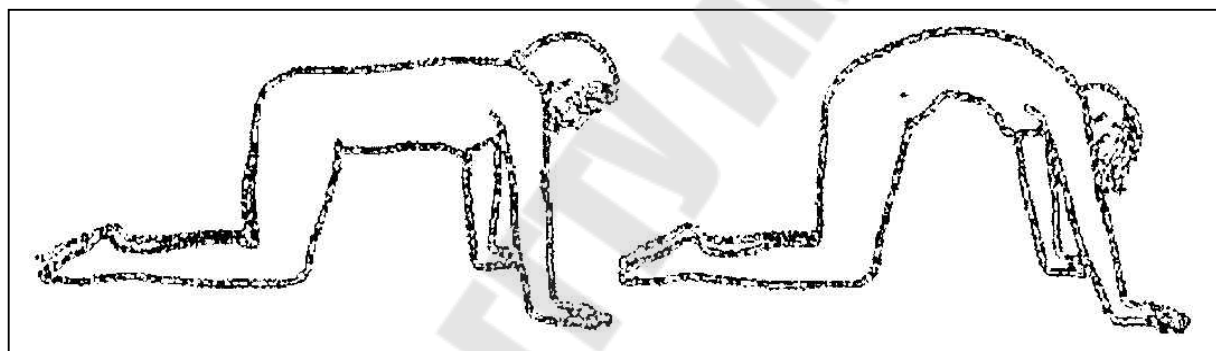
12 «Кошка»

«Кошка» - наверное, самое полезное упражнение из всех, потому что включает в работу больше всего частей тела. Оно влияет на всю область живота и бедра. Кроме того, очень помогает тем, у кого проблемы со спиной. У большинства людей спина болит потому, что у них слабые мышцы живота, а спина выполняет ту работу, которую должны были бы делать они. Укрепляя мышцы живота, вы снимаете напряжение со спины.

Начальная поза: опуститесь на ладони и колени. Ладони должны лежать на полу, руки и спина выпрямленные. Держите голову вверх, смотрите прямо перед собой. Выполните дыхательное упражнение, задержите дыхание, втяните живот и примите основную позу (рис.26).

Основная поза: наклоните голову. В то же время выгните спину, поднимая ее как можно выше, чтобы выглядеть разозленной кошкой. Задержитесь в этом в этом положении на восемь-десять счетов. Выдохните и расслабьте спину. Повторите упражнение три раза.

Рисунок 26



Что надо и чего не надо делать

Если это упражнение выполняется правильно, оно выглядит как одно ровное перекатывающееся движение тела от живота до спины.

Заключение

Что вы можете почувствовать, во время занятий "Бодифлексом"? Большинству людей, которые впервые делают эти упражнения, становится жарко, они сильно потеют. Иногда может появиться небольшая одышка, кашель. Однако у всех разные организмы и химические процессы в них, так что вы можете и не испытывать этих ощущений. Если они всё же появляются, не беспокойтесь, со временем - а это может занять от трех четырёх дней до недели - кашель, одышка, и головокружение исчезнут. Ценность программы заключается в её простоте и непродолжительности. На каждую проблемную зону приходится одна поза, и все они приносят пользу. Если вы не в состоянии выполнять какую то позу так, как требуется, сделайте её хотя бы так, как получается. Всем надо с чего-то начинать. И лучше начинать с "Бодифлекса".

Литература

1. Чайлдерс Грир. Великолепная фигура за 15 минут в день.- Минск, 2002.
2. Лечебная физическая культура. Справочник / под редакцией профессора В. А. Епифанова.- Москва: Медицина, 1987 г.
3. Лечебная физическая культура / под редакцией В.Е. Васильевой- М.: ФиС, 1970 г.
4. Физическая реабилитация / под редакцией с.и. Понова.- Ростов-наДону, 1999 г.
5. Виру А.А., Юримяз Т.А., Смирнова Т.А. Аэробные упражнения.- М.: ФиС, 1988 г.

Содержание

Введение	1
Техника "Бодифлекс" и методика выполнения дыхательных упражнений	2
Пять этапов дыхания по методу «Бодифлекс»	2
1. Лев	4
2. «Уродливая гримаса»	5
3. Боковая растяжка	6
4. Оттягивание ноги назад	7
5. «Сейко»	8
6. «Алмаз»	9
7. «Шлюпка»	10
8. «Кренделек»	11
9. Растяжка подколенных сухожилий	12
10. Брюшной пресс	13
11. «Ножницы»	14
12. «Кошка»	15
Заключение	16
Литература	17

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХ И СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП

Учебно-методическое пособие

Составители: **Ярчак** Екатерина Николаевна
Драбкин Валерий Зиновьевич
Володкович Стелла Леонидовна

Подписано к размещению в электронную библиотеку
ГГТУ им. П. О. Сухого в качестве электронного
учебно-методического документа 09.09.09.

Рег. № 82Е.

E-mail: ic@gstu.gomel.by

<http://www.gstu.gomel.by>