

Магистр Александр Коган.

ДОКЛАД:

«МОЯ СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ».

**В докладе представлен распорядок дня
автора и система оздоровительных
физических упражнений –
сочетания работы, упражнений и отдыха:
дыхание, прогулки, утренний комплекс,
дневные упражнения, отдых.**

СОДЕРЖАНИЕ:

Преамбула.

1. Дыхание.

2. Прогулки.

3. Утренний комплекс.

4. Дневные упражнения.

5. Отдых – восстановление.

Преамбула.

В прошлом месяце до меня было доведено уведомление: на заседании Совета ДУХа решено, что я должен рассказать о своих физических упражнениях.

Это оказалось для меня несколько неожиданным, как с точки зрения осведомлённости Совета о моих занятиях, так и с точки зрения интереса для других людей – ведь я подбирал эти упражнения «под себя».

Однако, начальство есть начальство, а дисциплина это дисциплина, поэтому я принял распоряжение к исполнению.

Несколько слов о побудительных мотивах к моим занятиям физкультурой.

Очень важным мотивом является моё семейное окружение – брат, сестра, дети, внуки, племянник.

Брат постоянно делает зарядку, ходит на прогулки.

Сестра регулярно ранним утром выходит на час к морю, где совершает прогулку, выполняет комплекс упражнений, в сезон купается.

Старшая дочь заядлая туристка, всё свободное время проводит в походах.

Вторая дочь регулярно посещает спортзал.

Преамбула (продолжение).

Сын - инструктор восточных единоборств, чёрный пояс.
Внучка перемещается только на велосипеде, в рабочие дни «накручивает» по 15 км., в выходные по 25 км.
Внук занимается в секции айкидо.

Племянник – в прошлом боксёр, многократный чемпион Латвии, многократный чемпион Израиля, ныне тренер в своей школе бокса.

Понятно, что в таком окружении нельзя проводить всё время, перемещаясь со стула на диван и обратно, а в конце дня в кровать, нужно стараться хоть как-то соответствовать.

Вторым побудительным мотивом явилось обнаруженное какое-то время тому назад настойчивое желание почаще прилечь, полежать... Я понял, что это воронка и догадался, куда она затягивает. Стал подбирать и выполнять посильные упражнения, а затем выстроил из них дневную систему занятий.

Дальнейшее изложение не является руководством к действию, а только поводом для критического рассмотрения и принятия своего решения.

В нижеприведенном материале описаны:

Дыхание. Прогулки. Утренний комплекс упражнений.
Дневные упражнения. Отдых.

1. Дыхание.

Существуют три основных механизма дыхания:
(Из статьи «Полное дыхание йогов»).

<http://yoga2.ru/articles/pranayama/pranayama.htm>).

(для открытия ссылки щёлкнуть её правой кнопкой мыши - в открывшемся окне нажать на «Открыть гиперссылку»).

брюшное, или дыхание диафрагмой, грудное дыхание и ключичное дыхание. Нормальное дыхание среднего человека представляет собой сочетание брюшного и грудного дыхания. Сочетание всех трех видов дыхания называется полным дыханием йогов. Брюшное дыхание происходит, когда действие диафрагмы увеличивает и уменьшает объем грудной полости, тогда как грудное и ключичное дыхание осуществляются за счет расширения и сокращения грудной клетки.

Брюшное дыхание — это самый простой способ снятия любого умственного напряжения.

Поскольку при этом методе дыхания растяжение легких происходит снизу, а не с боков, как при грудном дыхании, свежий воздух распределяется в легких более равномерно. При менее эффективных типах дыхания, в отдельных частях долей легких остаются карманы застойного воздуха.

Я освоил и постоянно использую брюшное дыхание.

2. Прогулки.

ПОЛЬЗА ХОДЬБЫ ПЕШКОМ.

<http://vsegdazdorov.net/story/polza-hodby-peshkom>

Почему полезны пешие прогулки:

- проходя регулярно около 3 километров в день, можно продлить свою жизнь, сделать ее активной и здоровой;
- уменьшается риск сердечнососудистых заболеваний;
- укрепляются кости и суставы;
- из организма выводятся шлаки, холестерин и токсины;
- снижается склонность к депрессиям и бессоннице;
- уменьшается вес без изнурительных упражнений и диет;
- улучшается осанка;
- при ходьбе происходит стимуляция мыслительных процессов, улучшается память;
- даже небольшие физические нагрузки способствуют появлению гормонов счастья, пешая прогулка – это легкий способ быть в радужном расположении духа;
- прогулки можно совершать, идя на работу или домой (или при походах за покупками, всегда избегая оживлённых автотрасс - АК).

Я стараюсь ежедневно совершать пару прогулок по 20—30 минут.

3. Утренний комплекс.

В утренний комплекс включены:

3.1. массажи - 20 минут;

3.2. упражнения для ног и шеи - 10 минут;

3.3 упражнения из комплекса «Ритуальные движения» (РД) - 8-10 минут;

3.4. силовые упражнения -

- подтягивания на перекладине – менее 1 минуты;

- упражнение для брюшного пресса – 1-2 минуты;

- отжимания – 1-2 минуты;

- упражнение для мышц спины - 1-2 минуты.

Итого: массажи – 20 мин., упражнения – около 20 мин.

Массажи выполняю дома, упражнения возле моря, совмещая их с прогулкой.

Мой дом завершает улицу, расположенную на склоне горы. Спуск и проход к месту занятий – около 15 минут, 20 минут упражнений, и возвращение 20 минут. Возвращение длится несколько дольше, т.к. приходится взбираться по склону горы, а затем подниматься на 5-й этаж.

Таким образом, на весь утренний комплекс, включая контрастный душ, уходит около 1,5 часов.

3. Утренний комплекс.

3-1. Массаж.

1. Растирание тела массажной тканью.
2. Роликовый массажёр.
3. Массаж на мяче.
4. Массажёр «Фараон».

1. Растирание тела массажной тканью (3-4 мин.).

Массажная ткань «SALUX», японское изобретение, запатентовано во всех странах.

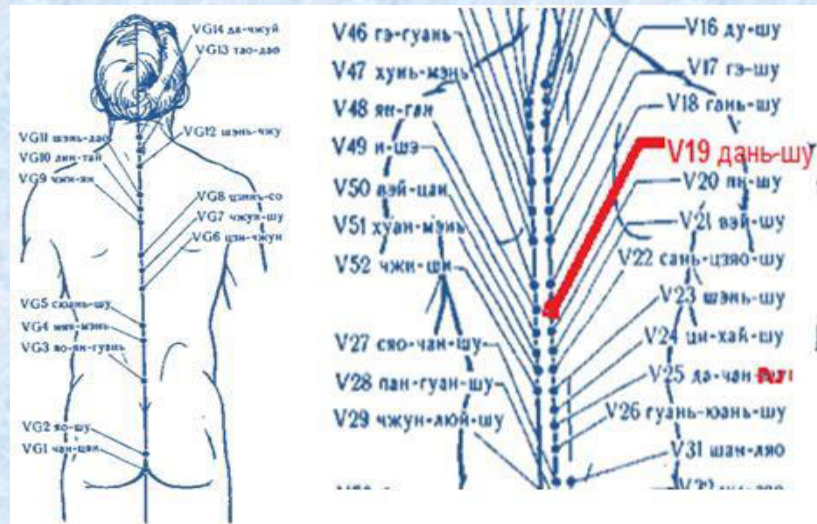
Состав: 60% нейлон и 40% полиэстер. Активизирует кровообращение в коже, отшелушивает и полирует её.

2. Роликовый массажёр (3-4 мин.).

Массаж с помощью ленточного массажера отлично помогает при остеохондрозе, радикулите, при избыточном весе («сгоняет» жир). Ленточным массажером можно очень быстро «разогреть» мышцы ног перед фитнес-тренировкой, а также снять мышечные боли, если вы перетренировались.

3-1. Массаж.

3. Массаж на мяче (4-5 мин.).



Массаж заключается в прокатывании жёсткого надувного мяча Ø 16 см. вдоль позвоночника и по его боковым сторонам.

Направленность массажа:

- массаж позвоночника - «Если вы не занимаетесь своим позвоночником, ваш позвоночник сам займётся вами». Академик В. Дикуль.

- массаж меридианов - заднесрединного (контролирует все ян-меридианы) и мочевого пузыря.

Я прокатываю мяч пару раз по позвоночнику, затем поперечные прокатывания, и потом прокатывания по бокам позвоночника.

3-1. Массаж

4. Массажёр «Фараон».

<http://lyapko.su/product/massazher-faraon-m/>



В этом массажере заложена идея трехгранной пирамиды, которая, являясь прообразом четырехгранной пирамиды, унаследовала ее целительные свойства. Трехгранная пирамида является символом гармонии, поскольку грани и стороны ее расположены под равными углами друг к другу. Изготовлен из экологически чистого износостойкого полимера, который при трении не электризуется.

В массажере «Фараон» пропорции практически отвечают принципу золотого сечения.

Продолжительный, до 15 мин. и более, массаж способствует полному расслаблению мышц, создает седативный (успокаивающий) эффект.

Короткий массаж, 3-5-7 мин., оказывает тонизирующее (стимулирующее) действие.

Я массирую конечности и торс, тщательно прорабатывая чувствительные места.

3-2. Упражнения для ног и шеи–1.

Упражнения для ног
включают движения для икроножных
и для бедренных мышц.

Икроножные мышцы. Подпрыгивания.

Я выполняю 2 цикла по 60 подпрыгиваний.
В каждом цикле 30 подпрыгиваний с отрывом от
пола только пяток, и 30 с полным отрывом.
Все движения выполняются с закрытыми глазами
и с одновременным сжатием в кистях ручных
эспандеров (силиконовые кольца).

Бедренные мышцы.

Эти движения выбраны на основании рекомендаций
д-ра Михаила Требина (врач высшей категории,
медэксперт «Нового утра», Москва).

Видео: <https://www.youtube.com/watch?v=9MLrDnKKTQs>

3-2. Упражнения для ног и шеи–1.

Бедренные мышцы – самые крупные среди других, их сокращения быстро усиливают кровообращение, вызывая потоки нервных импульсов от мышц в мозг, где активизируются центры, командующие структурами по выработке необходимых питательных веществ и т.д.

В результате происходит омоложение организма.

Д-р Требин рекомендует выполнить сначала по 12 приседаний на каждой ноге, широко их расставив, затем, после небольшого отдыха и сохраняя положение ног, 30 приседаний на обеих ногах (для сохранения равновесия нужно подложить под пятки брусок высотой 3-4 см.).

Я выполняю по 12 приседаний на каждой ноге, придерживаясь за опору, затем упражнения для шеи (описаны ниже), и потом 2 раза по 15 приседаний на обеих ногах, также придерживаясь за опору.

3-2. Упражнения для ног и шеи-2.

Упражнение для шеи я составил самостоятельно, хотя сейчас в интернете есть огромный выбор для любых потребностей – при болях, для профилактики, для накачки и т.д.

1. Разминка: наклоны во все стороны, повороты, по 15 раз, в конце каждого движения лёгкое «дотягивание».

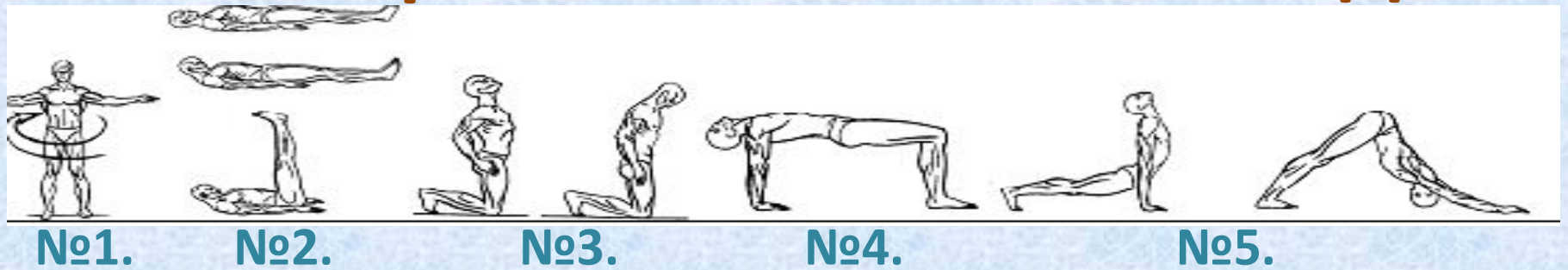
2. С нагрузкой: вначале поочерёдно с каждой стороны, наклонив голову к плечу и уперев основание ладони вверх над виском, преодолевая сопротивление, выпрямляю голову;

затем, повернув голову в сторону до отказа и уперев основание ладони в скуловую кость и нижнюю челюсть, аналогично поворачиваю голову;

потом, откинув голову назад до отказа и разместив ладони на темени, а пальцы сзади, выпрямляю её;

и в конце, наклонив голову вперёд до отказа и уперев ладони под подбородком, поднимаю голову; все движения по 30 раз.

3.3. Упражнения комплекса РД.



Каждое упражнение выполняется без остановок 21 раз.

№1. Стоя, непрерывное вращение в правую сторону; отдых в конце: стоя, руки на бёдрах, успокоение дыхания, концентрация на дантьяне (точка чуть ниже пупка).

№2. Лежа на спине, выдох, поднимая голову и ноги, плавный глубокий вдох, при опускании ног такой же выдох; ноги поднимать строго прямые до начала отрывания таза от пола, по возможности тянуть их на себя; отдых – как в упр. 1.

№3. Стоя на коленях, голова внизу, выдох – голова назад с глубоким вдохом, распрямление туловища, максимальный прогиб назад, упираясь ладонями в ягодицы; отдых – как в упр.1.

№4. Сидя на полу запрокинуть голову максимально назад, с глубоким вдохом поднять туловище, напряжение с задержкой дыхания, возвращение – выдох; отдых – как в упр. 1.

№5. Полный выдох в упоре на руках прогнувшись – напряжение с задержкой дыхания - глубокий вдох и складывание тела – напряжение с задержкой дыхания – возврат в упор с полным выдохом; отдых – как в упр. 1.

3.4. Четыре силовых упражнения.

Подтягивания на перекладине.

Настоящими подтягиваниями их назвать нельзя, это скорее, юмористические подтягивания: подпрыгивание и попытка немного подтянуться.

4 – 6 раз.

Упражнение для брюшного пресса.

Лёжа на спине, руки на затылке, одновременное поднятие туловища и сгибаемых в коленях ног.

25 раз.

Отжимания.

Упор на выпрямленные руки с опорой на пол и кончики пальцев ног, тело выпрямлено.

25 раз.

Упражнение для мышц спины и поясницы.

Лёжа на животе, ноги сомкнуты, кисти рук подняты на уровень головы, подъёмы верхней части туловища с откидыванием головы назад;

30 раз.

4. Дневные упражнения.

5 УПРАЖНЕНИЙ ПОЛЯ БРЭГГА.

Поль Брэгг: «Предварительные замечания.

**Упражнения, которые я разработал, помогут полностью
восстановить функции позвоночника,
сколько бы вам ни было лет.**

Во-первых, нервные волокна, ведущие ко всем вашим органам, перестанут сдавливаться позвонками, и у вас произойдет оздоровление всего организма.

Во-вторых, благодаря этим упражнениям вы укрепите мышцы и связки, поддерживающие позвоночник в растянутом состоянии, и приобретете правильную осанку.

В результате ваш позвоночник будет постоянно работать нормально, а не только во время выполнения упражнений. Выполнение полного комплекса этих упражнений не займет много времени и не особенно утомит вас. Но вы должны рассчитывать свои силы. В течение первой недели делайте все упражнения медленно и ни в коем случае не насилируйте себя! Не надо преодолевать утомление и боль в позвоночнике - как только вы почувствуете, что устали, скажите себе, что на сегодня достаточно. С каждым днем вам будет все легче и легче.

4. Дневные упражнения.

ПЯТЬ УПРАЖНЕНИЙ ПОЛЯ БРЭГГА - продолжение.

А вот боль в мышцах поначалу совершенно естественное явление, на нее можно не обращать внимания. Она пройдет через несколько дней, и упражнения будут доставлять вам только радость!

Прежде чем приступать к оздоровительным упражнениям, запомните несколько правил.

- Не прилагайте резких усилий, когда упражнение рассчитано именно на тот отдел позвоночника, который у вас наиболее "пострадал".
- Выполняя упражнение, соизмеряйте нагрузку с вашими физическими возможностями.
- Не стремитесь сразу делать упражнения с максимальной амплитудой движения.
- И последнее, а вернее - самое главное: если у вас острые, резкие боли в позвоночнике, сначала покажитесь врачу.
- Пять упражнений являются основными. После каждого упражнения можно передохнуть, но обязательно выполните всю серию.».

Смотреть полностью: EXERC 1-BREGG

4. Дневные упражнения

4.2. УПРАЖНЕНИЯ «КРОКОДИЛ».

«Введение в программу упражнений.

Упражнения "КРОКОДИЛ" одинаково эффективны как для здоровых людей, так и для тех, кто страдает спинными болями, повреждениями межпозвоноковых дисков или ишиасом.

ОНИ ДОСТУПНЫ ВСЕМ!

Детям упражнения "КРОКОДИЛ" полезнее, чем упражнения обычной йоги. Простая и доступная программа предупреждает длительное возбуждение, дети становятся спокойнее. Упражнения исправляют врожденные или приобретенные нарушения осанки.

Суть упражнений в том, что они поворачивают позвоночник по спирали. При соответствующем положении тела и ног поворачиваются позвоночные, грудные и шейные позвонки. Наконец, происходит вращательное движение в бедре».

Смотреть полностью: EXERC 2-KROCODAILE

4. Дневные упражнения

4.3. УПРАЖНЕНИЯ ШАРЛЯ БАЛУТИНА.

«Метод Балутина – это программа лечения, состоящая из нескольких лечебных сеансов ручного воздействия, в основе которых лежат различные динамические техники, отличающихся от любого другого метода, и специально разработанные упражнения, которые назначаются индивидуально. Их цель – избавить пациента от хронической боли без лекарств и операций, вернуть пациенту надежду и возможность продолжать терапию самостоятельно без участия врача.

Из описания метода:

Часто проблема заключается в том, что традиционная медицина лечит симптом, но не основную причину. Наше тело очень развито и имеет свой интеллект и свой язык. Боль и паралич – это сигналы организма о том, что что-то не так! Мы же не слушаем эти сигналы нашего тела, мы просто приглушаем эти крики боли, лечим симптомы, а не основную причину!».

[Смотреть полностью: EXERC 3-BALUTIN](#)

4. Дневные упражнения

4.4. МЕРИДИАННЫЕ НАПРЯЖЕНИЯ.

МИЧИО КУШИ. МАКРОБИОТИКА – ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ И ДОЛГОЛЕТИЮ.

Москва. Крон-пресс. 1996.

«Программа упражнений, которую мы предлагаем, улучшит работу сердечнососудистой системы и нормализует прохождение энергии по всему телу.

Определённый режим занятий позволит достичь тех же результатов, что и гимнастика, бодибилдинг, аэробика. Ваше тело станет гибким, выносливым, повысится мышечный тонус, улучшится состав крови, вы сможете снизить свой вес.

Но главное состоит в том, что упражнения, предлагаемые нами, стоят на голову выше всех остальных, потому что они совершенствуют все жизненно важные системы организма, а не какую-то определённую их часть.

Многие тренировочные программы концентрируют своё внимание на развитии наружных мышц, в то время как внутренние органы остаются на втором плане.

Программа наших упражнений направлена на решение одной задачи: приведение в порядок всего вашего тела, желез, органов, общего метаболического процесса».

[Смотреть полностью: EXERC 4-KUSHI](#)

4. Дневные упражнения

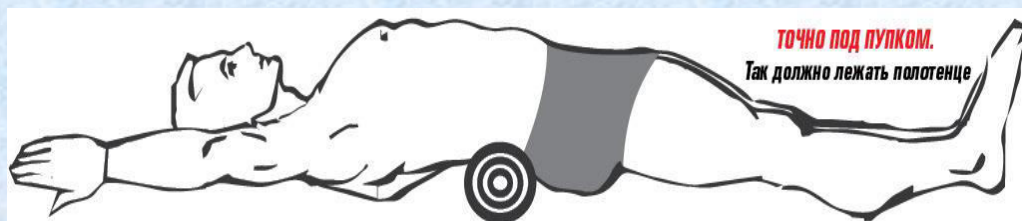
4.5. ДВА ЛЕЧЕБНЫХ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПОЯСНИЦЫ.

1. «Планка» – здоровая спина за 3 минуты в день.



<https://www.youtube.com/watch?v=37JMNlvOlqU&feature=kr>

2. Здоровая спина за 5 минут в день – метод японского доктора Фукуцудзи.



Эту простую технику разработали японские специалисты около десяти лет назад. Она позволяет вернуть скелет в естественное положение и изменить очертания тела, сделав талию тоньше, а спину – ровнее. Книга с описанием методики разошлась громадным тиражом – 6 миллионов экземпляров.

Смотреть полностью: здоровая спина за 5 минут в день

5. Отдых.

5.1. ТЕЛЕСНЫЙ ОТДЫХ.

В течение дня, в зависимости от потребности, я использую следующие виды отдыха:

- при небольшом утомлении – или расслабление и короткая дремота до 10 минут, или поза Шавасана на подстилке, 5-10 минут;
- при значительном утомлении – аппликаторы Ляпко, под спину («коврик») и под икры («квадро») – 10-15 минут.

АППЛИКАТОР ЛЯПКО <http://www.lyapko.ru/>

ВОЗМОЖНОСТИ АППЛИКАТОРА ЛЯПКО:

- повышает работоспособность и жизненный тонус, нормализует сон и обмен веществ, улучшает настроение;
- помогает в лечении заболеваний желудочно-кишечного тракта, сердечнососудистой, дыхательной и нервной систем, нормализует их деятельность;
- устраняет половые расстройства с последующей нормализацией половых функций у мужчин и женщин; при лечении гинекологических заболеваний способствует быстрому устранению воспалительных явлений и нарушений овариально-менструального цикла;



5. Отдых.

5.1. АППЛИКАТОР ЛЯПКО – продолжение.

- сокращает время полноценного восстановления после черепно-мозговых травм, переломов, операций, инсультов;
- снимает боли в позвоночнике, суставах и мышцах, а также головные боли;

КАК УСТРОЕН АППЛИКАТОР ЛЯПКО?

Изготавливается аппликатор в виде эластичных резиновых пластин и валиков с оригинально закрепленными в них иглами из необходимых для организма металлов (цинка, меди, железа, никеля и серебра).

МЕХАНИЗМЫ ДЕЙСТВИЯ АППЛИКАТОРОВ.

1. Рефлекторно-механическое действие включает поверхностное множественное иглоукалывание (рефлекторную реакцию) и массаж (механическое воздействие).

5. Отдых.

5.1. АППЛИКАТОР ЛЯПКО – окончание.

2. Гальвано-электрическое действие.

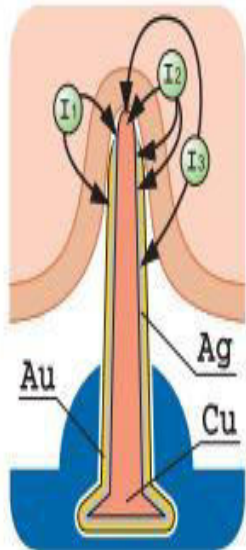


Рис. 1. Схематическое изображение электрических ионных токов, возникающих на кончиках металлических игл, покрытых другими металлами, сопровождающихся электрофорезом (диффузией) этих металлов во внутреннюю среду организма – пот, кожу, межклеточную жидкость и т. д.

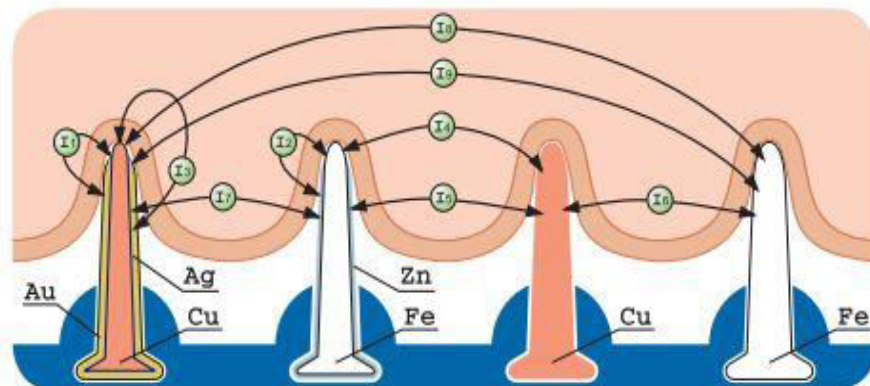


Рис. 2. Схематическое изображение электрических ионных токов, возникающих на кончиках игл и между иглами из разных металлов, сопровождающихся электрофорезом (диффузией) этих металлов во внутреннюю среду организма – пот, кожу, межклеточную жидкость и т. д.

3. Гуморальное действие аппликатора выражается в микроионофорезе металлов, из которых сделаны иглы (меди, цинка, никеля, железа и серебра) в жидкостную среду организма.

5.2. УМСТВЕННЫЙ ОТДЫХ.

Для снятия умственного утомления раскладываю разные виды пасьянсов, решаю цифровые головоломки (судоку и др.), играю в реверси и шахматы.