

Гимнастика Хаду

Методика Звияда Арабули как
вспомогательная дисциплина при
подготовке к занятиям йогой

Цель тренера на начальном этапе обучения йоге

Подготовить тело и психику занимающегося к интенсивным нагрузкам йоги:

1. Сформировать мышечно-сухожильный корсет способный выдержать выход из зоны комфорта при выполнении асан.
2. Избежать травм.
3. Сформировать эмоционально-волевые качества способствующие устойчивому развитию в освоении практики йоги.

Наша задача достучаться до бессознательного!

Сознание



Автоматические
бессознательны
е программы

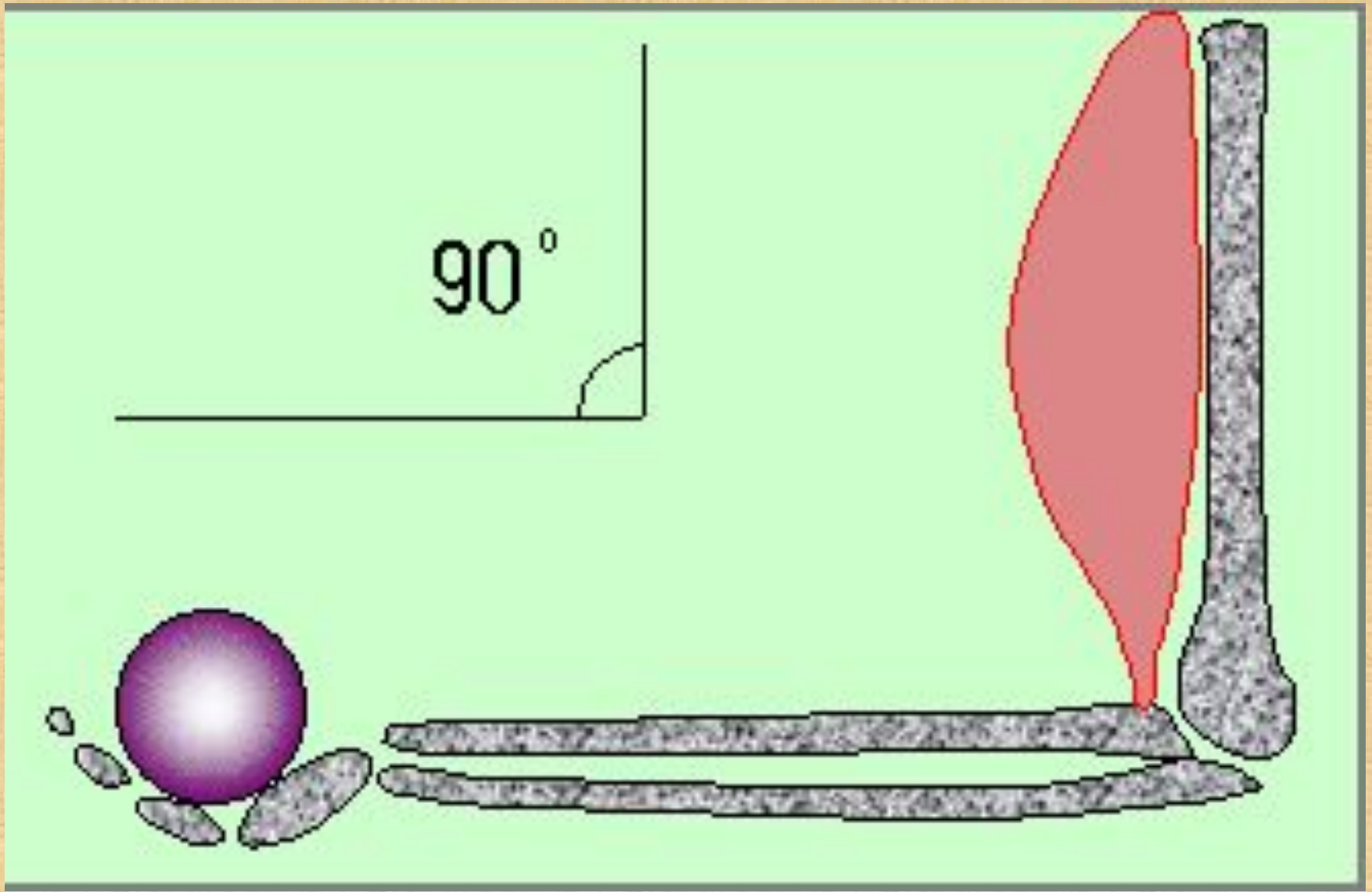


Тело

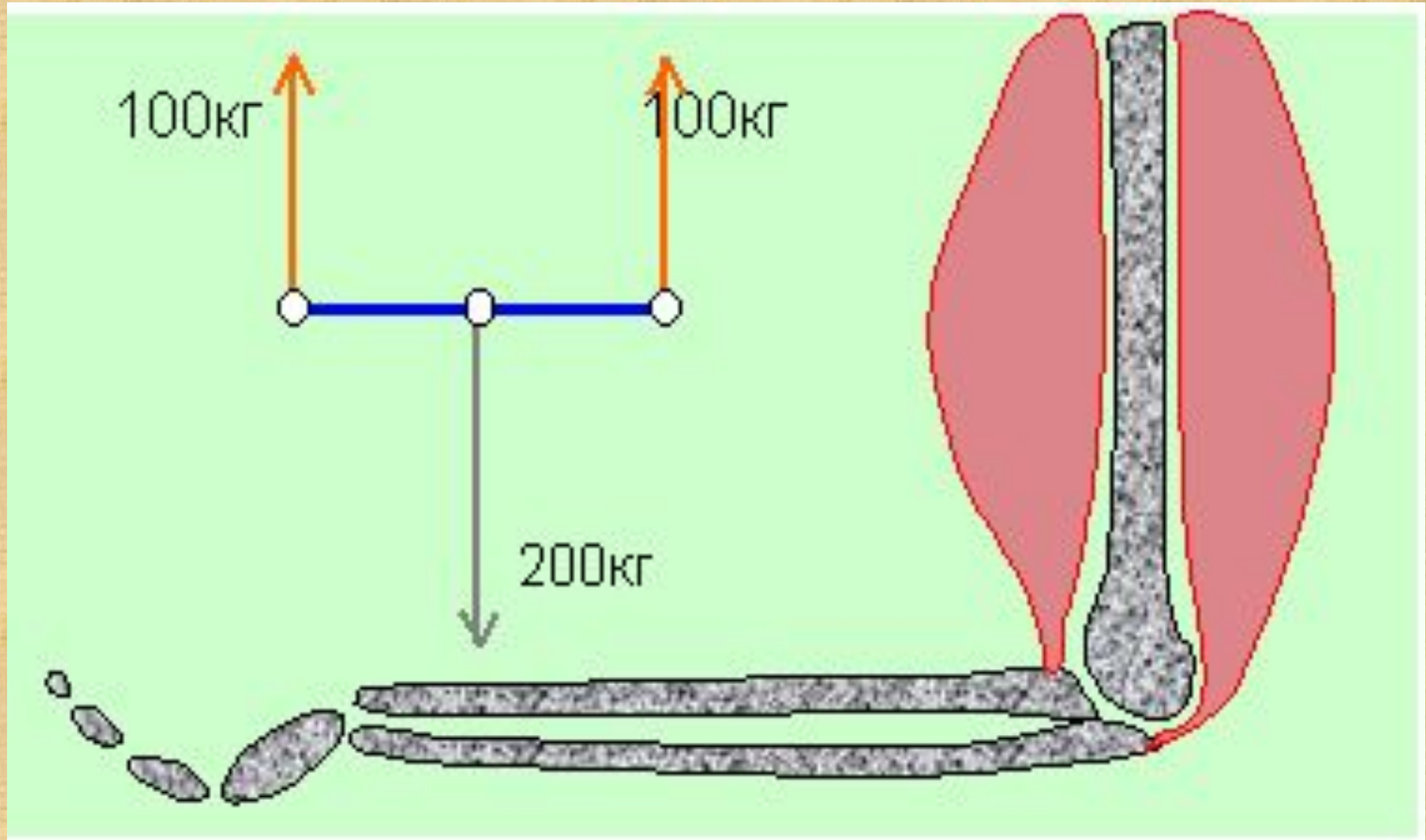
Виды нагрузок

1. Максимальные усилия
2. Максимальное количество повторений
3. Изометрическая нагрузка
4. Волновые движения
5. Йогические асаны
6. Замедленные движения

Работа мышц при стандартной нагрузке



Работа мышц при замедленных движениях



Механический фактор

- В замедленном движении любой части тела кроме совершающих движение мышц участвуют суставы, связки, кости. Поскольку нагрузка дозируется подсознательно, то любая ущербность вышеперечисленных систем вызовет адекватное уменьшение нагрузки. Наши суставы изначально развиты неравномерно. *Подсознательная регуляция* — единственный способ дать развивающую нагрузку на все участки сустава. То же касается связок и костей. Причем кости испытывают двойные нагрузки. Главное условие — не спешить при выполнении упражнений, чтобы организм успел отреагировать на проблему.

Обмен веществ

Одновременная работа противоположных мышц требует от организма дополнительных затрат. Для вдвое большей массы мышц требуется вдвое больше крови, насыщенной кислородом, питательных веществ, гормонов. Кроме того, требуется еще отводить продукты распада от работающей мускулатуры. То есть вся система обмена будет испытывать повышенную нагрузку. Если сердце не справляется с этой нагрузкой, она будет автоматически снижена. Это проявится в быстрой утомляемости. То же самое произойдет, если легкие будут недостаточно обогащать кровь кислородом либо если выброс гормонов будет недостаточен. Будет казаться, будто что-то не позволяет продолжать упражнение. Силы вроде бы есть и желание тоже, но мышцы не слушаются. Такое часто бывает, и на первых этапах — нормально. Некоторые, правда, сильно переживают по этому поводу, но организму виднее. Пока слабое звено не разовьется, нагрузка увеличиваться не

Работа мозга

- Мозг — контрольный и командный пункт. При выполнении гимнастики ему приходится делать нехарактерную для себя работу. Так сложилось, что человеку в быту нет нужды напрягать противоположные мышцы одновременно. По правде говоря, организм иногда подталкивает нас к идее этой тренировки. Вспомните утреннее потягивание. Как оно приятно и освежающе действует после пробуждения! Поэтому растягивайте по возможности это удовольствие.
- Тип предлагаемой во время гимнастики нагрузки для нашего мозга непривычен. Ему потребуется время, чтобы к ней привыкнуть. Помимо того, что мозгу придется контролировать и держать в напряжении вдвое большую массу мышц, надо еще стараться, чтобы напряжение было максимальным. Это очень непросто. Кроме мышцы, способной создать напряжение, нужен еще и постоянно действующий сигнал необходимой амплитуды. К счастью, это вопрос только желания и времени. Но первых порах ограничение нагрузки неизбежно.

С какой скоростью выполнять упражнения?

- Чем медленнее выполняется напряженное движение, тем меньше разница в усилиях противоположных мышц и больше суммарная нагрузка на сустав. Цель гимнастики заключается как раз в создании такой максимальной нагрузки. Но если движение будет совершаться слишком медленно, мышца к концу движения успеет утомиться. В результате сустав в конечной точке движения не получит максимальной развивающей нагрузки. Поэтому приходится немного ускорять темп, с тем чтобы мышца утомилась хотя бы после 4-6 повторений. В этом случае вся поверхность сустава получит необходимую нагрузку.

...как часто?

- В любом занятии первое правило — регулярность.
- Наиболее приемлемым является режим тренировок три раза в неделю, через день.

...как долго?

- Здоровье сохраняется до тех пор, пока оно востребовано.
- Это закон, и исключений нет.

Правила тренировки

- Разминки не требуется. Упражнения выполняются замедленно, а величину нагрузки дозирует подсознательная автоматика.
- В случае появления головной боли или слабости тренировку следует прекратить, присесть и расслабиться. Продолжать тренировку можно только после успокоения.
- Мышцы брюшного пресса очень слабы, особенно в нижней части живота. Поэтому во время напряженного выдоха есть риск выдавить грыжу: брюшную, паховую или мошоночную. Чтобы этого не произошло, совершая выдох, нужно втянуть сначала нижнюю часть живота, и удерживать ее в таком положении до окончания упражнения. Эта предосторожность необходима только на начальном этапе. В дальнейшем мышцы пресса настолько укрепятся, что этим правилом можно будет пренебречь.
- Для достижения максимального оздоровительного эффекта тренировку лучше выполнять перед достаточным отдыхом. В этом случае мозг сможет спокойно переработать всю массу полученной информации.
- Неотъемлемым элементом тренировки является постоянный контроль за работой мышц. Выполняя упражнение, все свое внимание сосредоточьте на упражняемых мышцах. Постарайтесь, чтобы ничто вас не отвлекало. Сконцентрируйтесь — вы заняты своим телом! Заставьте себя выкладываться максимально. Устройте своему организму кратковременный и полезный стресс. Совсем не просто удерживать напряжение в течение всей тренировки. Потребуется усилие воли. Но вы будете сполна вознаграждены.

- Неотъемлемым элементом тренировки является постоянный контроль за работой мышц. Выполняя упражнение, все свое внимание сосредоточьте на упражняемых мышцах. Постарайтесь, чтобы ничто вас не отвлекало. Сконцентрируйтесь — вы заняты своим телом! Заставьте себя выкладываться максимально. Устройте своему организму кратковременный и полезный стресс. Совсем не просто удерживать напряжение в течение всей тренировки. Потребуется усилие воли. Но вы будете сполна вознаграждены

Кулаки в землю



На вдохе отводим локти назад (ладони открыты и смотрят вверх), а на выдохе вдавливаем кулаки в землю между колен. Руки напряжены постоянно. Постарайтесь, чтобы на вдохе лопатки буквально соприкасались одна с другой. На выдохе напряженные плечи опускаются вниз, кулаки «вдавливаются» в пространство между коленей. Лопатки вытягивайте вниз, чтобы мышцы между ними растягивались (это грудной отдел позвоночника). Пальцы сжимаем на выдохе до полусогнутого состояния, но не в кулак. Голова «стоит» прямо, не наклоняясь. Обратите внимание на положение кистей в конце выдоха. Костяшки к костяшкам, а ладони наружу.

Благодарю за внимание



<http://club-white-crow.ru/exercises/#3>