

"Дышим и худеем. Миф или реальность?!"



подготовила заведующая отделением
реабилитации КДЦ ГНИЦ ПМ
Алаева Екатерина Николаевна



**СИДЕТЬ-
СЕБЯ**

УБИВАТЬ

**Вся правда
о сидячем
образе
жизни**

Человеческое тело создано для того, чтобы ходить. Наши предки много работали в поле, или часами бегали по лесам, охотясь за кабаном. Но когда в нашу жизнь вошли телевидение, компьютеры и рутинная работа в офисе, люди стали проводить больше времени сидя, чем когда-либо: **9,3 часа в день**. Это даже больше, чем время для сна – 7.7 часов в день. Наше тело не создано для такого образа жизни и страдает. Возможно, ради его спасения вам захочется встать.

СИДИТЕ: ВЫ ТОЛСТЕЕТЕ



Полные люди проводят сидя на 2.5 часа больше времени, чем худые.



1 из 3 американцев имеет лишний вес.

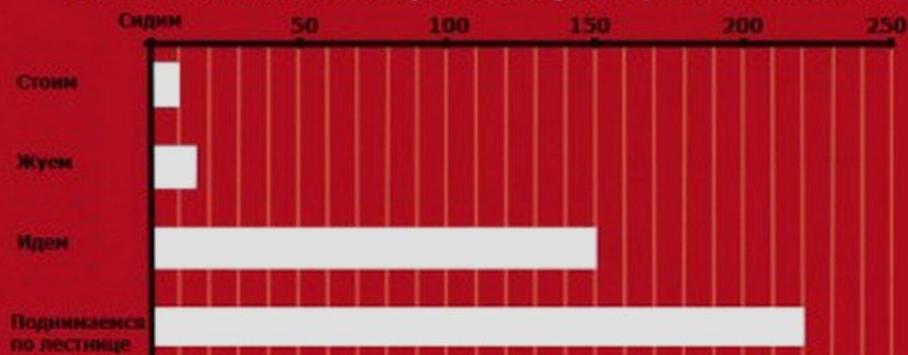
В период между 1980 и 2000:

- Спортом занимались без изменений
- Сидеть стали на 8% больше
- Полных людей стало в 2 раза больше



Сидя человек почти не тратит энергии.

Насколько больше энергии мы тратим, если не сидим?



Но дело даже не в том, что мы сидим долго. Как только мы садимся, тело уже начинает жиреть.



Ничто так сильно не разрушает человека,
как продолжительное бездействие.

Аристотель





?!

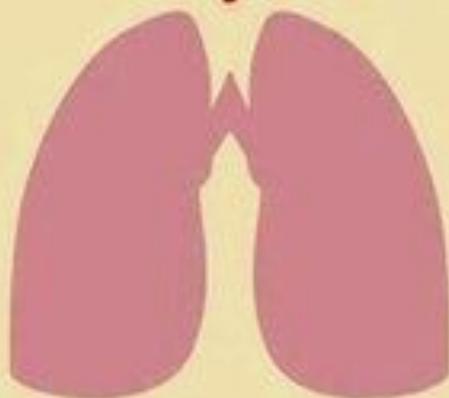
За 24 часа твое тело:



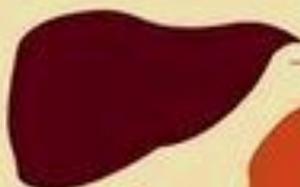
моргнет 23 000 раз



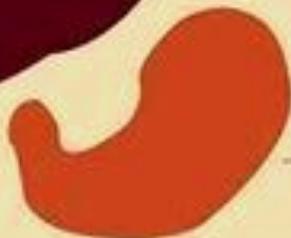
стукнет 100 000 раз



вздохнут 20 000

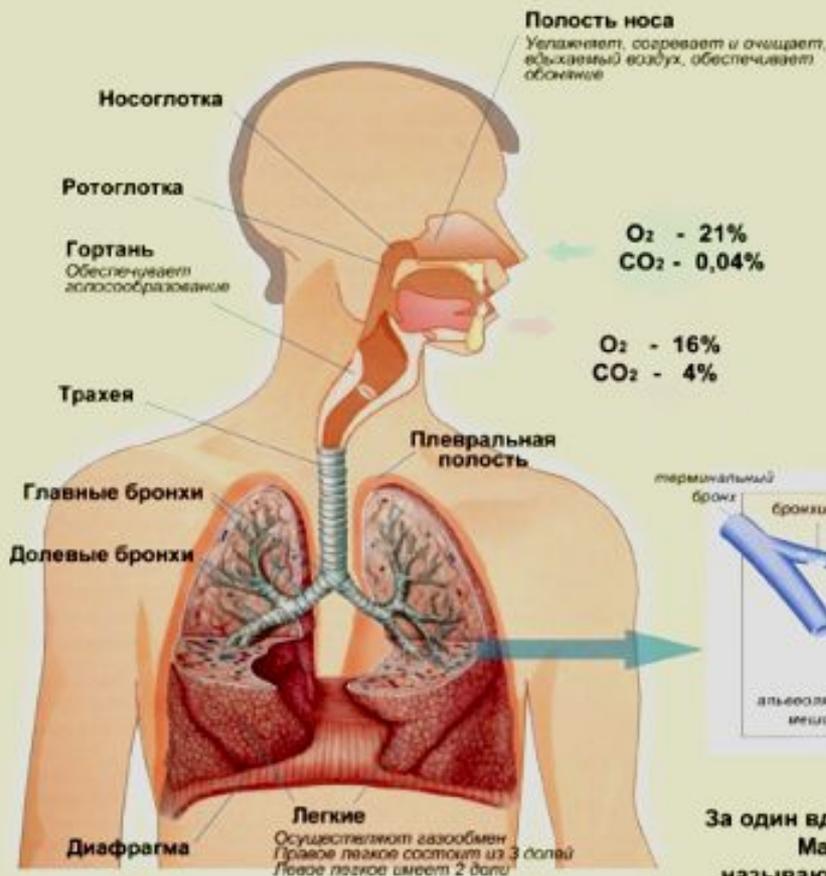


отфильтрует 1500 л крови



произведет 2 кислоты

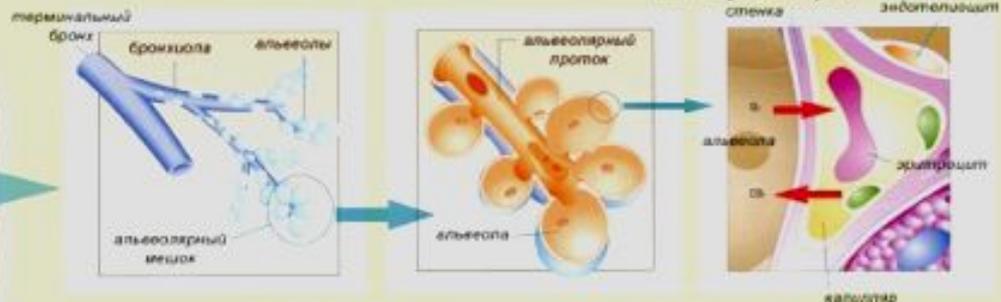
ДЫХАТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА



Вдох
Купол диафрагмы опускается, Ребра поднимаются



Выдох
Мышцы живота поднимают диафрагму, ребра опускаются



Частота дыхания в покое составляет 16 раз в минуту
 За один вдох в легкие попадает около 500 мл воздуха (дыхательный объем)
 Максимальное количество воздуха, которое можно вдохнуть называют жизненной емкостью легких. Она составляет 6 л.



Углекислый газ является одним из регуляторов капиллярного кровообращения!

- Накопление CO₂ приводит к расслаблению сфинктеров, отделяющих приносящие капилляры от артериол.
- Если углекислого газа **много**, то сфинктеры расслаблены, и **кровь свободно поступает** в капилляры.
- Если углекислого газа мало, то сфинктеры сжаты, и кровь по обходным путям уходит в венозную систему, не поступая в ткани.

Дыхательная гимнастика способствует активизации следующих процессов:

- притупляет чувство голода;
- помогает пище перевариваться;
- способствует расщеплению жировых клеток;



- дает прилив бодрости и сил;
- укрепляет иммунную систему;
- успокаивает нервную систему.



Почему дыхательная гимнастика для похудения является очень эффективной?

1. Кислород обеспечивает всасывание питательных веществ в желудочно-кишечном тракте.

Наша пищеварительная система имеет множество **кишечных ворсинок**, которые нужны для усваивания кальция, йода, полезных жиров и аминокислот, а также других питательных веществ, **усиливающих метаболизм**. Для максимально **эффективной работы ворсинок кислорода требуется больше**, чем другим тканям и органам человеческого организма. А если кислорода не хватает по причине «поверхностного» дыхания, способность ворсинок усваивать питательные вещества сразу же снижается на 72%, а скорость обмена веществ – на 30%.

2. Устойчивое снижение веса зависит от того, как быстро поступившая в организм пища и жиры превращается в полезную энергию,

когда появляются молекулы-аденозинтрифосфаты (или АТФ), которые активно участвуют в расщеплении жировых клеток.

Но эти **АТФ эффективно работают только в щелочной среде** (рН не менее 7). Кислород является благоприятным фактором для развития щелочной среды, поэтому именно **глубокое дыхание позволяет постоянно поддерживать рН, идеальный для активизации АТФ** и, следовательно, для расщепления жировых клеток.

Почему дыхательная гимнастика для похудения является очень эффективной?

3. Кислород, попадая в организм, окисляет жировые отложения.

Его взаимодействие с жировыми клетками – это первый шаг к избавлению от лишних килограмм. Большинство из нас использует не более 30% объема своих легких. Если увеличить количество кислорода, поступаемого в организм, и улучшить глубину дыхания, жировые клетки начнут разрушаться значительно быстрее.

4. Дыхательная гимнастика способствует снижению количества гормонов стресса в крови.

А многие люди, как известно, привыкли «заедать» стресс. Если гормонов стресса будет меньше, потребность в его «заедании» отпадет сама собой, что не преминет сказаться на объемах фигуры.

Как работает дыхательная гимнастика для похудения?

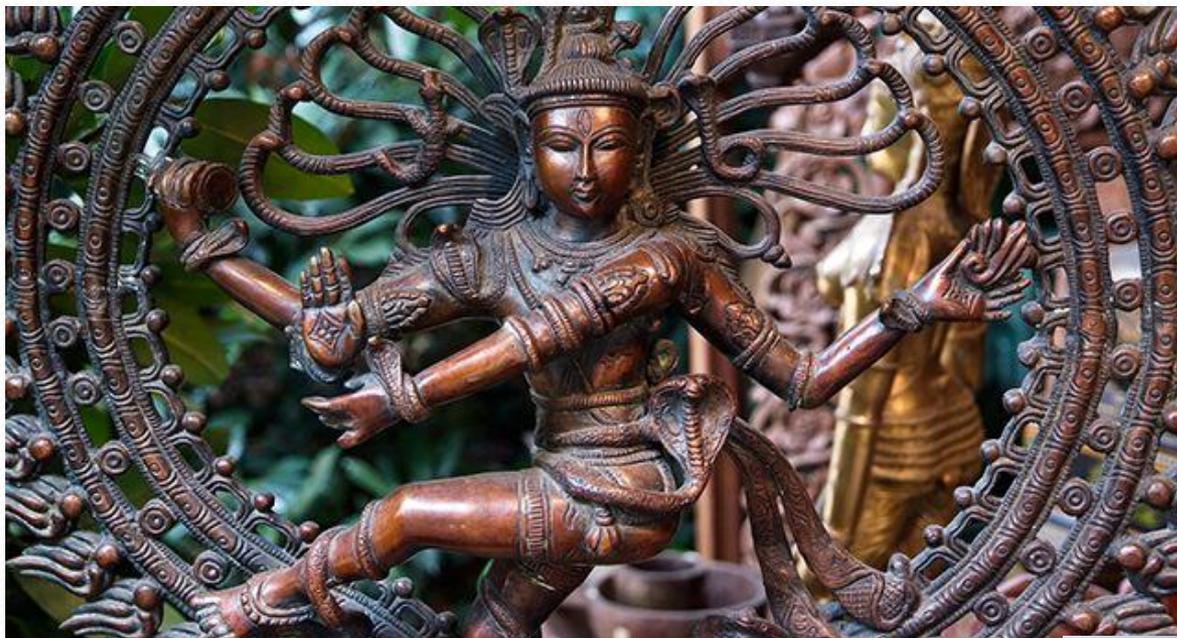
Все методики дыхательной гимнастики для похудения основаны на одном принципе:

специальное дыхание заставляет кислород быстрее поступать в кровь, а это приводит к существенному ускорению обмена веществ и, следовательно, к сжиганию жировых отложений.

Брюшное дыхание используется активнее грудного, так как при дыхании животом диафрагма напрягается сильнее.

Легкие значительно расширяются, их **жизненный объем увеличивается – до 0,3 литра за два-три месяца** регулярных занятий.

Виды дыхательных практик

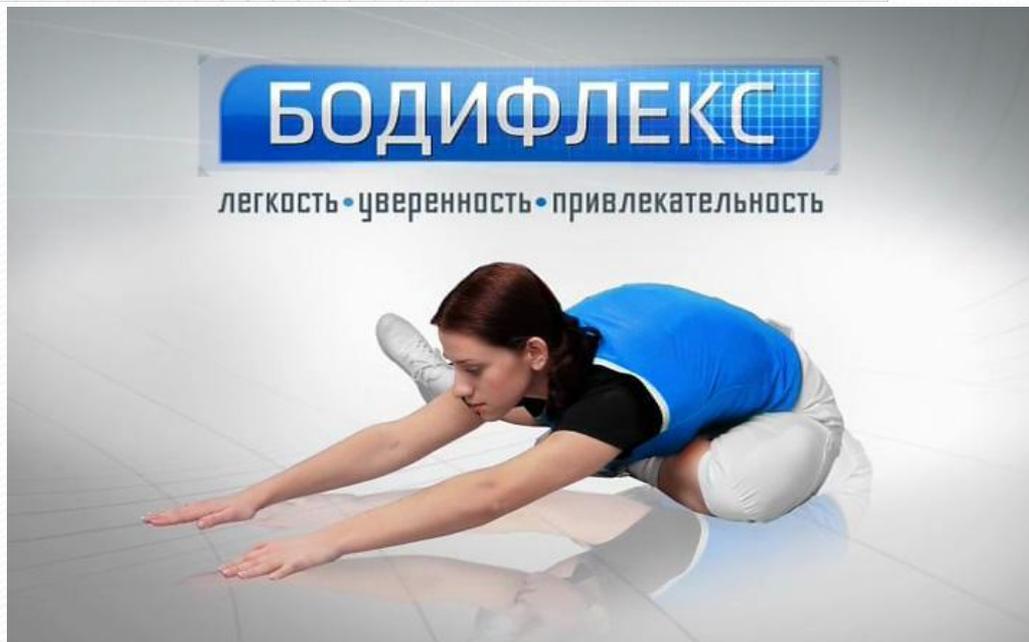


Древняя йога

Цзяньфэй — Грация фей.



Дыхание по Стрельниковой



Оксайз

Почему дыхательная гимнастика для похудения является очень эффективной?

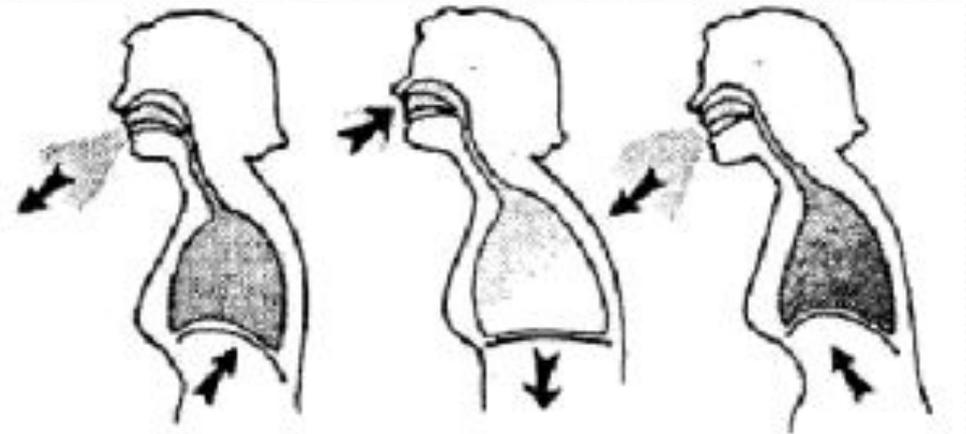
В основе лежит аэробное дыхание, которое насыщает организм кислородом, расщепляющим жир;

упражнения-позы способствуют тренировке мышц, возвращая им упругость, подтягивают кожу, помогая бороться с морщинами и целлюлитом.

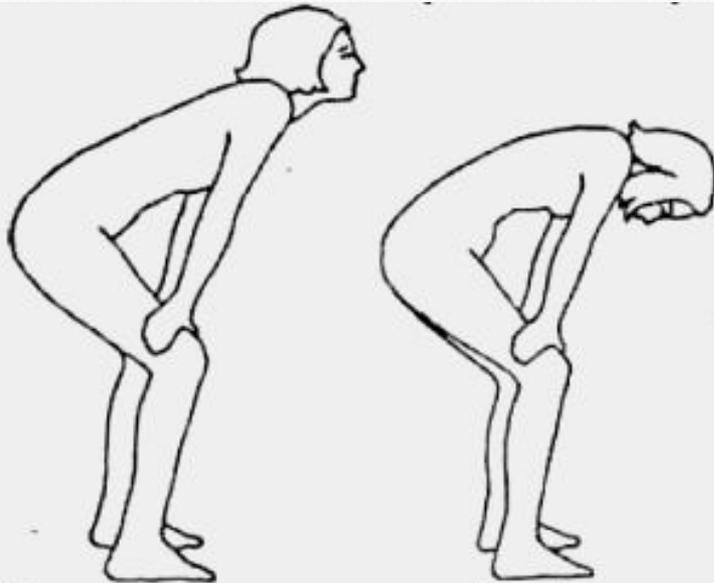
При этом, несмотря на спокойный и медленный темп, занятия бодифлексом дают аэробный эффект в несколько раз сильнее, чем интенсивные занятия бегом или силовые упражнения.



Бодифлекс



Выдохните через рот, вдохните через нос
и выдохните через диафрагму.



Пять этапов дыхания по методу «Бодифлекс»

1. Выдохните весь воздух из легких через рот.
2. Быстро вдохните через нос.
3. Из диафрагмы с силой выдохните весь воздух через рот.
4. Задержите дыхание и делайте втягивание живота на восемь—десять счетов.
5. Расслабьтесь и вдохните.



Сами упражнения бодифлекс можно поделить на три группы:

- изометрические,
- изотонические,
- растягивающие.

Изометрические задействуют в работу одну группу мышц,
изотонические, соответственно, - несколько,
а растягивающие развивают у мышц эластичность.



Преимущества системы бодифлекс:

- занятия не занимают много времени: как правило, для достижения стойких положительных результатов достаточно 15-20 минут в день;
- объем талии за 5-7 занятий по этой системе может уменьшиться до 5-15 см;



- бодифлекс – единственная система дыхательных и физических упражнений, которая тренирует не только тело, но и имеет упражнения на омоложение лица и шеи (упражнения «Лев», «Уродливая гримаса»);
- заниматься бодифлексом можно в любом возрасте и в любых условиях: самостоятельно дома, на работе или тренером на групповых тренировках.

Особенности системы бодифлекс:

- ✓ С помощью аэробного дыхания в организм поступает большое количество кислорода, которое насыщает кровь и вместе с ней доставляется к участку напряжения, что способствует **интенсивному расщеплению жиров**.
- ✓ Бодифлекс **ускоряет процесс метаболизма**.
- ✓ Бодифлекс **усиливает лимфоток**, что способствует ускоренному выводу шлаков, токсинов и других вредных веществ из организма.
- ✓ Бодифлекс благотворно влияет на интенсивность сокращения мышц желудка, вызывая со временем его уменьшение в размерах, а, следовательно, и **уменьшение количества потребляемой пищи**.
- ✓ Уникальность системы бодифлекс заключается в том, что она может эффективно работать в двух направлениях: способствовать уменьшению общих объемов и моделировать отдельные проблемные зоны (ягодицы, бедра, талию и т.д.).



Результаты тренировок по системе бодифлекс

- ✓ потеря лишнего веса,
- ✓ уменьшение объемов в проблемных зонах,
- ✓ уменьшение целлюлита;
- ✓ снижение нервного напряжения,
- ✓ обретение спокойного состояния, жизнерадостности;
- ✓ улучшение состояния кожи;
- ✓ улучшение общего самочувствия (избавление от храпа, запоров, мигреней, «женских» проблем);
- ✓ общее омоложение организма;
- ✓ увеличение гибкости, обретение грациозности;
- ✓ улучшение работы системы кровообращения,
- ✓ ускорение очистительных и пищеварительных процессов.



Три правила для стойкого и быстрого результата

Правило 1. Регулярность

Только систематические тренировки обеспечивают нужную нагрузку на мышцы и дают желанный результат. И здесь не имеет никакого значения интенсивность нагрузок: именно постоянство играет решающую роль.

Правило 2. Занятия на голодный желудок

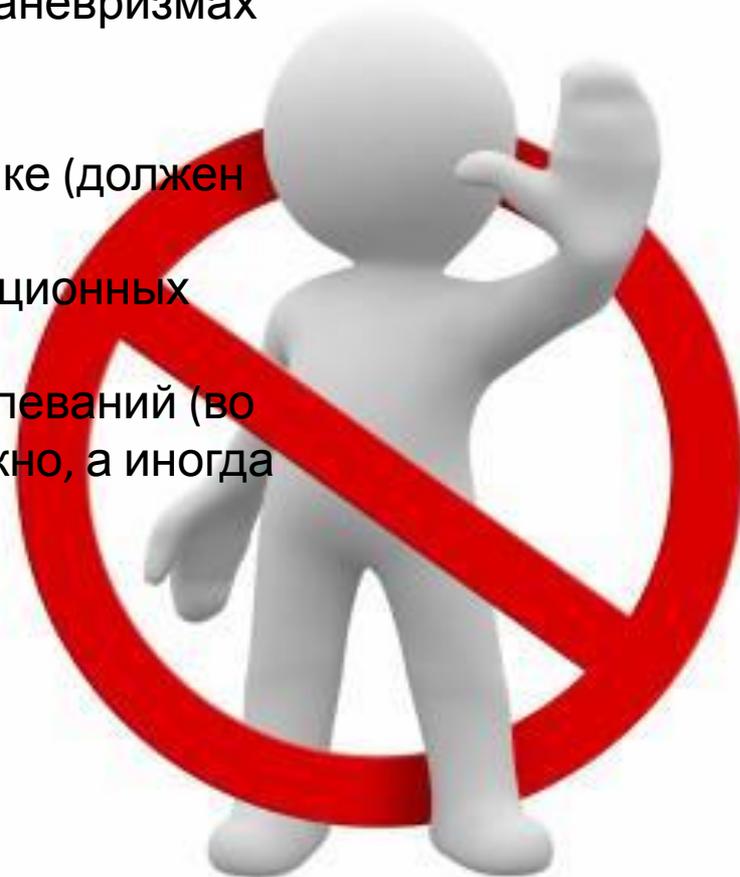
Обязательное условие – все занятия бодифлексом проводятся только на пустой желудок. Идеальное время – с утра, сразу после пробуждения. Если нет возможности заниматься с утра, имейте в виду, что приступать к занятиям можно не раньше, чем через два-три часа после последнего приема пищи.

Правило 3. Отказ от жестких диет

Не нужно сочетать занятия бодифлексом с жесткой диетой или голоданием. Организм во время тренировок будет растрачивать колоссальное количество энергии, которую обязательно нужно восполнять. Если вы чувствуете потребность в снижении количества пищи, ограничьте себя в приеме сладкого и мучного.

Противопоказания

- при тяжелых сердечно-сосудистых патологиях (сердечная недостаточность 3-4ФК, легочная гипертензия, аневризма аорты);
- при повышенном внутричерепном давлении, аневризмах сосудов мозга;
- если в позвоночнике установлены импланты;
- после перенесенных операций на позвоночнике (должен пройти минимум год после операции);
- при наличии острых воспалительных и инфекционных заболеваний (временное ограничение);
- при обострении (рецидиве) хронических заболеваний (во время ремиссии заниматься бодифлексом можно, а иногда и нужно);
- при опухолевых заболеваниях;
- при кровотечении (любой локализации);
- при беременности.





***Просто
попробуй***


Кто я?