

ВЫДОХНИТЕ ЛИШНИЙ ВЕС

А. Смирнов



Алекс Стюарт

Выдохните лишний вес

Текст предоставлен изд-вом
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=182629
Выдохните лишний вес: Феникс; Ростов н/Д; 2006
ISBN 5-222-09105-8

Аннотация

Бороться с лишним весом нелегко, особенно когда не помогают ни изнурительные диеты, ни регулярные тренировки. Да и способен на это не каждый. Не желая напрягаться, мы продолжаем верить в чудо, которое позволит нам поглощать шоколад и одновременно расстаться с ненавистными килограммами. Этой нашей слабостью и верой в изобретение «волшебных пилюль» (когда глотнул и похудел) всю пользу получают производители так называемых «препаратов для похудения». И никто не задумывается, что чудо – рядом и имя его – правильное дыхание. Еще с древних времен, как на Западе, так и на Востоке дыхательные практики считались важнейшим средством оздоровления и лечения организма. Именно поэтому в книге собраны лучшие дыхательные методики, основанные на холистическом принципе, то есть позволяющие не только сбросить вес, но и улучшить внешний облик, повысить энергию и укрепить здоровье, забыть о стрессах. Эти практичные, легкие в применении и эффективные программы помогут вам сотворить

чудо. Так что сделайте глубокий вдох... «выдохните лишний вес»
и наслаждайтесь жизнью, наполненной гармонией и равновесием.

Содержание

Введение	5
Глава 1. Бодифлекс – эффективный путь к здоровью и стройной фигуре	9
Пятиэтапное дыхание Бодифлекса	14
Комплекс упражнений	18
Конец ознакомительного фрагмента.	24

А. Стюарт

Выдохните лишний вес

Введение

Уверена, что вопрос как эффективно, а главное надолго, похудеть волнует многих людей в мире. Также уверена, что вы перепробовали различные способы обрести красивую фигуру: питались только рисом, ананасами или грейпфрутами, изнуряли себя жесткими диетами, а то и голодали, побывали, и не один раз, у массажиста, применяли водорослевые обертывания, даже покупали тренажеры, активно рекламируемые на телевидении. Многие из вас, наверно, перечитали все книги по питанию, а в домашней видеотеке до сих пор хранится коллекция кассет или DVD с программами по фитнесу, шейпингу или аэробике. Но ваши лишние килограммы по-прежнему остаются при вас, а мечта о тонкой талии и стройных бедрах – только мечтой.

Удивительно, с какой фанатичностью мы продолжаем стучаться в одни и те же запертые двери, не замечая, что решение вопроса рядом. Вот ответьте мне, кто из вас задумывался над тем, как мы дышим и как это влияет на наш внешний облик?

Мы с «религиозным» пылом взвешиваем каждый грамм

жира, ведем скрупулезный подсчет калорий, изнуряем себя физическими тренировками (и все это безрезультатно, иногда только в ущерб здоровью) и совершенно упускаем из виду один важный элемент, благодаря которому происходит сжигание лишних калорий. Недавние исследования, опубликованные в международных журналах по пластической косметологии, определили, что в таких частях тела, как живот, ягодицы и бедра есть два различных жировых слоя, которые отличаются по своим метаболическим свойствам.

Вот почему в этих областях затруднено похудение и именно поэтому они неподвластны ни физическим упражнениям, ни каким-либо диетам. До недавнего времени секрет избавления от жировых накоплений в названных частях тела не был разгадан.

Но ряд проведенных экспериментов показал (и тут мы подходим к тому самому главному элементу, о котором я говорила выше), что дыхательные упражнения в сочетании, и отдельно, с растягивающими упражнениями творят чудеса – позволяют разложить эти жировые слои, похудеть и подтянуть дряблые мышцы. Чудом является всего-навсего кислород, который мы ежесекундно вдыхаем. Но... дыхание дыханию рознь.

Оно, как морские волны, проходит в вечном внутреннем основном ритме. Тем не менее есть некоторые отличия: так же как одна волна не похожа на другую, так и дыхание имеет свои модификации.

Поверхностное дыхание (я назвала бы его преобладающим у миллионов жителей планеты) хотя и поддерживает в нас жизнь, давая необходимый воздух, но не способно достичь более глубоких слоев нашего тела. Оно не доходит до мельчайших капилляров и недостаточно обеспечивает клетки кислородом. Другими словами, поверхностное дыхание не способствует правильной работе процессов обмена веществ, не выводит в полном объеме все шлаки и токсины, которые возникают после приема пищи. Как следствие, этот отработанный материал оседает на наших талиях и бедрах в виде лишних килограммов. Напротив, глубокое дыхание животом нас будто оживляет. Отступают стрессы и внутреннее напряжение в жизненно важных органах. Ускоряются процессы метаболизма, усиливаются процессы очищения тела от вредных веществ, кровь максимально насыщается кислородом, освобождаясь от углекислого газа. Мы не только внешне выглядим великолепно, но и чувствуем себя энергичнее и бодрее, потому что наши клетки омолаживаются под действием дополнительного кислорода.

Совсем не удивительно, что наш организм на недостаточное поступление этого важного элемента реагирует не только избыточным весом, но и различного рода заболеваниями. Организм попадает в тревожную ситуацию, которая стимулирует симпатические нервы. Следствием становится сердцебиение, повышение кровяного давления, учащенное дыхание и повышенное напряжение мышц, вплоть до храни-

ческих состояний. Конечно, один-единственный глубокий вдох не сотворит чудо. Только от нас зависит – обратим ли мы внимание на наше дыхание, причем делать это нужно постоянно, изо дня в день.

Дыхательная терапия с древнейших времен и в западной, и в восточной медицине считалась важнейшим средством оздоровления и лечения организма. Именно поэтому в книге собраны лучшие дыхательные методики Запада и Востока. Эти практичные, легкие в применении и эффективные программы помогут вам сотворить маленькое чудо.

Если ваша цель сбросить вес, улучшить внешний облик, получить красивый цвет лица, укрепить здоровье, забыть о стрессах, тогда сделайте глубокий вдох... «вдохните лишний вес» и наслаждайтесь жизнью, наполненной гармонией и равновесием.

Глава 1. Бодифлекс – эффективный путь к здоровью и стройной фигуре

Бодифлекс – уникальная система, основанная на простых дыхательных упражнениях. Эта практичная, легкая в применении и эффективная программа, разработанная Грир Чайлдерс, помогает не только сбросить лишний вес и подтянуть дряблые мышцы, но и поддерживать тело и жизненно важные органы в отличном состоянии, способствует облегчению симптомов и даже лечению астмы и многих дыхательных заболеваний. Если вы устали носить лишние килограммы, хотите улучшить свой внешний вид или просто укрепить здоровье, рекомендую включить Бодифлекс в свой режим дня.

Уникальность системы в сочетании растяжки и дыхательных упражнений. По мнению врачей многие проблемы, связанные с лишним весом возникают именно из-за неправильного дыхания. Большинство людей дышит поверхностно, грудью, а это приводит к недостатку кислорода в организме, замедленному обмену веществ, повышенной усталости и болезням.

Секрет методики базируется на аэробном дыхании в сочетании с изотоническими и изометрическими позами и упражнениями: аэробное дыхание обогащает организм до-

полнительным кислородом, а изотонические и изометрические позы удлиняют и растягивают мышцы тела.

Механизм воздействия следующий: достаточно большое количество кислорода с кровью поступает к различным частям тела и активно расщепляет жиры, выводит образовавшиеся шлаки и тонизирует мышечную ткань, ведь жиры – превосходное топливо, а кислород – эффективный сжигатель.

Разложение липидов – это избавление от лишней жировой ткани в тех областях, где их больше всего. Вы когда-нибудь задумывались над тем, что такое аэробика и аэробные упражнения и каков их механизм воздействия на наше тело? На самом деле ответ прост: аэробика увеличивает доступ кислорода к нашим клеткам. Все физические упражнения основаны на этом принципе. Кровь транспортирует кислород, а он в свою очередь является ингредиентом сжигающим жиры. Чтобы эффективнее бороться с лишним весом, достаточно увеличить доступ кислорода.

Но регулярно занимаясь шейпингом, фитнесом, бодибилдингом и другими программами, укрепляя различные мышцы тела, мы вызываем их рост и совсем не обязательно сжигаем жиры. Выполняя аэробные упражнения, мы чаще всего дышим недостаточно глубоко для того, чтобы снабдить мышцы кислородом, а энергию получаем из углеводов, используя сахар или глюкозу. Уверена, что многие женщины после тренировки испытывают повышенный аппетит. Это

происходит из-за понижения уровня сахара в крови. В ответ на это организм всеми силами старается его восстановить. Но наша цель – сжигание лишнего жира, а не углеводов. Вот почему многие люди жалуются, что вроде бы и много и регулярно тренируются, а результат не виден.

Единственный эффективный способ избавления от лишнего жира – обогатить кровь дополнительным кислородом и транспортировать его к мышцам. А это возможно только благодаря аэробному дыханию.

Бодифлекс – один из лучших методов, основанных на аэробном дыхании. К примеру, занимаясь бегом, вы сжигаете за час семьсот калорий, за один час аэробики – двести пятьдесят, а выполнение упражнений Бодифлекса увеличивает перечисленные цифры в пять раз. Так что по сравнению с бегом вы сжигаете три тысячи пятьсот калорий в час. К тому же аэробное дыхание мощно активизирует лимфаток, способствует массажу внутренних органов. Бодифлекс улучшает наш организм и внешний вид двумя направлениями: первое – развивает мышцы в аэробном состоянии; и второе – с помощью дыхания улучшает замедленный по тем или иным причинам обмен веществ, способствуя сжиганию жиров. И так ли уж необходима аэробика, которая не только не всем подходит, но и негативно воздействует на суставы, если наука предлагает нам новую безопасную и эффективно оздоравливающую наш организм методику. В настоящее время миллионы людей по всему миру по достоинству оце-

нивают чудодейственную силу кислорода. В Европе и Азии люди тратят огромные деньги за кислородные коктейли или оздоровительные сеансы в кислородных кабинах, косметические концерны вводят кислород в кремы, маски, лосьоны.

Кислородная терапия стала модной и популярной во всем мире. Так зачем посещать дорогостоящие салоны, употреблять, зачастую с риском для здоровья, лекарственные препараты, изнурять себя физическими упражнениями или следовать очередной модной диете, когда есть более легкий способ вести здоровый образ жизни, иметь красивую фигуру, избавиться от болезней и стрессов. У Бодифлекса много плюсов. Например, на выполнение комплекса упражнений вам потребуется всего лишь 15–20 минут в день; нет никакой необходимости голодать или придерживаться ограниченного рациона питания – достаточно не переедать на ночь; система ускоряет обмен веществ и даже при возврате к обычному образу жизни вам не грозит быстрый набор веса, как это происходит при прекращении употребления препаратов для похудения или при выходе из строгой диеты.

Бодифлекс реально позволяет избавиться от целлюлита. Если у вас мало времени или нет желания посещать фитнес-залы (мы не всегда готовы выделить 2–3 часа в день, для некоторых это дорогостоящее удовольствие, вы испытываете психологический дискомфорт от необходимости показывать свое тело), то и здесь Бодифлекс имеет свой плюс. Упражнения можно выполнять дома в привычных и комфортных

условиях.

Занятия Бодифлексом без всяких массажей и мануальной терапии улучшают гибкость, подвижность суставов, осанку и повышают жизненный тонус. Даже кормящие мамы, без вреда для себя и малыша, смогут восстановить свою фигуру. Ну а эффект воздействия на тело доказан миллионами последовательниц этой системы: без тяжелых и изнурительных физических упражнений, которые к тому же повышают аппетит, уже после первых двух недель ежедневных тренировок существенно уменьшаются объемы талии и бедер.

Пятиэтапное дыхание Бодифлекса

Для выполнения пятиэтапного дыхания следует принять следующее исходное положение: встаньте прямо, расположив ноги на ширине плеч. Согните колени так, будто собираетесь присесть на стул. Наклоните туловище вперед, опираясь руками о бедра, чуть выше колен, ягодицы отведите назад. Взгляд направляйте прямо перед собой.

Перед каждым упражнением комплекса необходимо выполнить пятиэтапное дыхание: выдох, вдох, сильный выдох, задержка дыхания, расслабление и вдох. После сильного выдоха, до задержки дыхания вы должны будете опустить голову, втянуть живот, принять основное положение, задержать дыхание и оставаться в этом положении на 8 счетов. А теперь чуть более подробно о каждом этапе.

Первый этап. Выдохните весь воздух через рот. Для чего соберите губы в трубочку и медленно, равномерно выдохните весь воздух из легких.

Второй этап. После глубокого выдоха, сожмите губы и, не открывая рот, быстро и сильно вдохните через нос, до конца наполняя легкие воздухом. Вдох должен быть очень шумным.

Третий этап. После того, как ваши легкие заполнятся воздухом и вы поймете, что больше не можете вдыхать, слегка приподнимите голову. Сожмите и закусите губы. Затем широко раскройте рот и начинайте выдыхать. Выдох должен выполняться из диафрагмы. Звуки, которые вы будете издавать должны идти не с губ или из горла, а из диафрагмы – это очень важно, хотя и достаточно сложно на начальном этапе. Если выдох сопровождается свистящим «пах» и идет из самой глубины легких, значит вы все делаете правильно.

Четвертый этап. Выдохнув до конца весь воздух, закройте рот и задержите дыхание. Держите его в течение всего этапа. Наклоните голову и втяните живот, поднимая желудок вверх. Представьте, как ваш желудок и другие органы брюшной полости «уходят» под ребра. Именно это движение позволяет сделать живот плоским, массирует и стимулирует многие внутренние органы.

Наклон головы к груди поможет легко выполнить подтягивание живота вверх. Держите живот втянутым на восемь медленных счетов, не выдыхая. Именно во время втягивания живота вы должны будете, заняв основное положение, выполнять упражнения, представленные ниже.

Пятый этап. После выполнения упражнений на задержке дыхания, следует расслабление и вдох. Расслабившись и вдохнув, отпустите мышцы живота. На вдохе вы почувству-

ете как воздух буквально врывается в ваши легкие. При заполнении легких вы должны слышать звуки похожие на всхлип.

Прежде чем приступить к описанию комплекса упражнений Бодифлекса, обратите внимание на нижеследующие моменты, которые необходимо запомнить.

Техника дыхания достаточно трудна для начинающих, но не отчаивайтесь, регулярная практика позволит вам с успехом овладеть пятью этапами дыхания.

Помните, что всегда следует выполнять вдох через нос, а выдох через рот. Во время первого этапа постарайтесь сделать сильный выдох, иначе не освободите достаточно места для воздуха, который будете вдыхать на втором этапе. На третьем этапе также необходимо сильно выдохнуть, для создания вакуума, достаточного для правильного втягивания живота. Во время выдоха, при произношении «пах», происходит очищение легких, поэтому на начальном этапе может возникнуть кашель. Не пугайтесь, через несколько дней практики это пройдет. Хрипы и кашель, а возможно и слизь, возникают в ответ на загрязненную окружающую среду, пассивное курение (или, если вы курите) и другие раздражители в воздухе. Но после некоторой практики глубокого дыхания ваши легкие станут гораздо чище. Дополнительное поступление кислорода в организм в процессе выполнения дыхания и упражнений, может повлечь за собой головокруже-

ние. В этом нет ничего страшного, просто организм должен привыкнуть к увеличению кислорода в крови. При сильных симптомах прекратите выполнение упражнений и расслабьтесь, дышите ровно.

Задержка дыхания на начальном этапе зависит от состояния вашей сердечно-сосудистой системы. Некоторые могут задержать дыхание на восемь счетов, некоторые – всего на несколько секунд. После регулярных тренировок вы сможете увеличить время и до двадцати секунд.

Тем, кто страдает одышкой, упражнения пойдут на пользу, так как укрепляется сердечно-сосудистая система.

Выполнение упражнений в положении лежа может вызвать некоторые трудности с правильным дыханием. Чем сложнее поза, тем труднее выполнять глубокое дыхание. Но, опять-таки, регулярная практика решит и эту проблему.

Лучше всего практиковать Бодифлекс утром, на голодный желудок, но если по утрам выполнение упражнений для вас затруднительно, тренируйтесь вечером. Единственное условие – вы не должны принимать пищу хотя бы за два часа до тренировки.

Прежде чем приступить к тренировкам, рекомендую посоветоваться с врачом, особенно если у вас есть какие-либо заболевания, связанные с дыханием и работой сердца.

Повторяю, на начальном этапе следует в течение недели отработать пятиэтапное дыхание, а затем уже сочетать дыхание с выполнением упражнений.

Комплекс упражнений

Упражнение 1

Исходное положение: станьте прямо, ноги на ширине бедер, слегка согните колени, как будто собираетесь присесть на стул, руками обопритесь о бедра, чуть выше колен. Выполните дыхательное упражнение (описанное выше), задержите дыхание, втяните живот и примите основное положение.

Основное положение: соберите губы в маленький кружок, как будто произносите звук «о» (не открывайте рот слишком широко). Затем откройте пошире глаза и посмотрите вверх, одновременно (напрягая щеки и область носа) опустите кружок губ вниз и высуньте до предела язык, не расслабляя губы. Вы должны почувствовать как напрягаются и растягиваются мышцы лица. Задержитесь в этом положении на восемь счетов, затем расслабьтесь. Повторите упражнение до пяти раз.

Упражнение 2

Прежде всего советую разучить движения упражнения и

затем уже добавить дыхание.

Исходное положение: станьте прямо, ноги на ширине бедер, слегка согните колени, как будто собираетесь присесть на стул, руки на бедрах, чуть выше колен. Выдвиньте вперед нижнюю челюсть, выпятите губы, одновременно вытягивайте шею до небольшого ощущения напряжения в мышцах. Затем поднимите голову вверх, направляя взгляд в потолок. Выполните дыхательное упражнение, задержите дыхание, втяните живот и примите основное положение.

Основное положение: сохраняя исходное положение шеи и подбородка, станьте прямо и отведите руки назад. Подбородок поднимается вверх. На носки не поднимайтесь, плотно упирайтесь подошвами ног в пол. Задержитесь в этом положении на восемь счетов, затем расслабьтесь. Повторите упражнение до пяти раз.

Внимание! Между каждым повторением упражнения возвращайтесь в исходное положение, аналогичное положению для пятиэтапного дыхания. Не закрывайте рот и старайтесь выпячивать губы как шимпанзе. Если при задержке дыхания и выполнении упражнения у вас появилась одышка, перед выполнением следующего повторения расслабьтесь и хорошо отдышитесь.

Упражнение 3

Исходное положение: примите исходное положение для пятиэтапного дыхания: ноги на ширине бедер, колени согнуты, руки на бедрах, чуть выше колен, ягодицы отставлены назад (как будто вы собираетесь присесть на стул), голова направлена вперед. Выполните дыхательное упражнение, задержите дыхание, втяните живот и примите основное положение.

Основное положение: из исходного положения вытяните правую ногу назад (колени должно быть выпрямлено), стопой касайтесь пола. Левую руку расположите так, чтобы локоть находился на согнутом левом колене. Вес тела должен приходиться на левую ногу.

Подните правую руку вверх и потянитесь над головой, над ухом. Руку располагайте близко к голове. Тянитесь рукой как можно дальше, до ощущения растягивания боковых мышц.

Задержитесь в этом положении на восемь счетов, затем расслабьтесь. Повторите упражнение по два-три раза в правую и левую стороны, каждый раз занимая исходное положение для пятиэтапного дыхания.

Внимание! Сзадистоящая нога должна быть натянута, старайтесь тянуться рукой и ногой в противоположные стороны, не заваливайте корпус вперед. Обязательно выполняйте упражнение в разные стороны, меняя положение рук и ног.

Упражнение 4

Исходное положение: опуститесь на пол, опираясь на колени и предплечья (ладони прижаты к полу). Выпрямите правую ногу назад (колено не сгибайте), обопритесь пальцами стопы в пол, пятка направлена вверх. Голова поднята, взгляд направлен прямо перед собой. Вес тела перенесите на ладони, локти и предплечья (во избежание появления болей в коленях и локтях, положите под них свернутые полотенца).

Выполните дыхательное упражнение: выдохните, вдохните, мощно выдохните, задержите дыхание, опустите голову и втяните в себя живот. Втянув живот, задержите это положение и примите основное положение.

Основное положение: поднимите вверх выпрямленную правую ногу настолько высоко, насколько можете. Пальцы стопы по-прежнему натянуты на себя. Напрягите ягодичные мышцы и, задержав это положение и дыхание, напрягайте мышцы до восьми счетов. Расслабьтесь и вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение три раза правой ногой, три раза левой.

Внимание! При выполнении упражнения обязательно удерживайте стопу оттянутой на себя. Не сгибайте колено поднятой вверх ноги – это позволяет сохранять напряжение в ягодичных мышцах. Во всех упражнениях комплекса ста-

райтесь после втягивания живота сразу же принимать основное положение, отсчет начинается только после этого. Рекомендую, чтобы не тратить свое время и не задерживать надолго дыхание, сначала изучить правильное выполнение упражнений и только потом приступить к практике.

Упражнение 5

Исходное положение: опуститесь на пол, опираясь на ладони выпрямленных рук и колени. Затем выпрямите правую в сторону, ногу под прямым углом к туловищу, передняя часть стопы касается пола. Выполните дыхательное упражнение, задержите дыхание, втяните живот и примите основное положение.

Основное положение: из исходного положения поднимите правую ногу вверх до уровня бедра, потяните ее вперед, по направлению к голове. Задержитесь в этом положении на восемь счетов, расслабьтесь и вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение по три раза правой и левой ногой. Перед каждым повторением не забывайте выполнять дыхательное упражнение.

Внимание! Не сгибайте поднятую вверх и в сторону ногу в колене – это снижает эффект воздействия на внутреннюю мышцу бедра. Старайтесь по мере развития силы и выносливости поднимать ногу на заданный уровень, то есть до уров-

ня бедра. Сохраняйте прямое положение тела, не заваливайте туловище в сторону.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.