

  
красивое тело

Ольга Дан



# ОФИС- ФИТНЕС

 ПИТЕР®

Красивое тело

Ольга Дан

**Офис-фитнес**

«Питер»

2011

**Дан О.**

Офис-фитнес / О. Дан — «Питер», 2011 — (Красивое тело)

Помните? «Вся отключится, в узел вот здесь завяжется, скукожится, как старый рваный башмак, – и вот чешет на работу, будто сваи вколачивает...» Именно так ходила на работу героиня фильма «Служебный роман». А как вы ходите? И вообще, зачем вы ходите на работу? Глупый вопрос, думаете? Да, на работу вы ходите для того, чтобы работать, зарабатывать деньги, которые вы потом потратите на фитнес-занятия в каком-нибудь спортивном клубе. Стоп! Перед вами книга с уникальной методикой офис-фитнеса, а это значит... что теперь вы будете ходить на работу для того, чтобы... заниматься фитнесом. А заработанные и сэкономленные денежки потратите на путешествия, вы ведь этого достойны! Итак, расправляем плечи, легкой походкой отправляемся на работу, вместо рабочих документов (втайне от начальника) открываем эту книгу и занимаемся офис-фитнесом!

© Дан О., 2011

© Питер, 2011

# Содержание

От автора, или «Женская доля такая»	6
Часть I	8
Дышите глубже – вы взволнованы!	9
Конец ознакомительного фрагмента.	13

# Ольга Дан Офис-фитнес



## От автора, или «Женская доля такая»

Здравствуйтесь, дорогие мои читательницы! Получив задание – разработать фитнес-программу для офисных работников, – я буквально на первом этапе задумалась... о нас и о «них» (о мужчинах, естественно). Даже не знаю, почему в голову пришли мысли о «половом вопросе»... Ключевое слово здесь, по всей видимости, – «работники»: работаем и мы, и представители противоположного пола. Однако в нашей стране исторически сложилось, что женщина работает, что называется, «между прочим», исключительно для поддержания жизненного тонуса, демонстрации новых нарядов и общения с коллегами. Кто бы сомневался! И это ничего, что сейчас в нашем современном обществе многие барышни «тянут» на своих хрупких плечах семьи; это ничего, что многие леди зарекомендовали себя отличными руководителями, а некоторые дамы успешно занимаются научно-исследовательской деятельностью практически во всех областях науки. А их мужья, бой-френды, женихи, любовники, несмотря на то что порой и зарабатывают меньше, и особо не перетруждаются, сохраняют при этом столь важный и значимый вид, что нам остается только им «ноги мыть и воду пить». Таков уж русский менталитет – восточный, а ни капельки не европейский, а когда станет европейским – не знает никто...

В общем, как-то раз, когда мой грудной ребенок требовал еды и внимания, а я одной рукой печатала статью для глянцевого журнала, другой расстилала постель для старшего ребенка, третьей пыталась приготовить ужин, четвертой прибраться хотя бы в одной комнате... Стоп! А не много ли я на себя беру? Тем более, что завтра, помимо традиционных хлопот, предполагались ремонт машины, поездка в издательство, да еще и время зарядке какой-никакой надо уделить, а то мне было поставлено на вид, что пора бы попу после родов привести в идеальное состояние...

А-а, вот и мой благоверный с томным видом с работы пожаловал – устал, бедняжка. Он же работает, а я дома прохлаждаюсь...

Почему мы, современные женщины, стремимся все-таки устроиться на работу, а не сидеть дома? Почему мы стараемся поскорее пристроить детей в ясли, чтобы вернуться в родной офис или же вообще не уходим в декрет, чтобы не потерять заветное место? Да потому что работа – это НАСТОЯЩЕЕ ДЕЛО, по-другому мы не можем приносить настоящую пользу семье и обществу. Звучит пафосно, но это действительно так.

Да, мы вынесем все: и работу, и детей, и коней на скаку, и горящую избу. Заработаем, воспитаем, остановим, войдем.

Еще мы стремимся в офисы не только потому, что не любим сидеть дома, а по банальной причине: нам не хватает на жизнь выделенных мужем денег. И мы сами идем их зарабатывать.

Так почему же мы – всё, а они – ничего? Почему мы после работы отработываем вторую смену дома, а потом еще третью – в постели?

В приисках публикаций по «половому вопросу» наткнулась в газете «АиФ Здоровье» № 8 от 19 февраля 2009 года на статью Марины Матвеевой «Такой слабый сильный пол», в которой я нашла объяснение тому факту, что мужчины менее выносливы, чем мы, женщины.

Оказывается, мужчины и болеют чаще (только скрывают это), и психика у них слабовата, и иммунитет не очень, потому что в их могучих организмах отсутствует вторая X-хромосома, которая есть у женщин. X-хромосома содержит гены, которые защищают нас от многих инфекций, поэтому мы лучше, чем мужчины, переносим голод, усталость, стрессы, болезни... Мы с вами более живучи, да-да, именно, как кошки. Это еще не все. Самое главное – мы с вами и есть действительно сильный пол, потому что по своей конституции сильнее мужчин, наша жизнеспособность выше, только мускулы у нас слабее.

Автор статьи отмечает, что при таких плохих задатках мужчины очень мало заботятся о своем здоровье. Всею виной убеждение в том, что они – сильный пол и что настоящий мужчина не поддается ни болезни, ни боли.

Да, у них действительно много проблем, причем таких, о которых мы с вами даже не догадывались. И процесс кроветворения у мужчин менее эффективен, чем у женщин, поэтому хирургические вмешательства для них более опасны. И кислорода им требуется больше, поскольку частота дыхания у них реже, чем у женщин, а глубина дыхания больше. Это тоже подвергает их опасности: если воздух загрязнен, в легкие мужчин попадает больше вредных веществ. И подкожный жир у них отсутствует, поэтому у них нет такого запаса энергии, как у нас, женщин (не удивляйтесь, дорогие читательницы, но наши резервы энергии скрываются именно в жире, отложенном в укромных уголках тела, от которого мы с вами так мечтаем избавиться).

В общем, журналистка делает любопытный вывод: люди делятся на две категории – на спринтеров-мужчин и женщин-марафонцев. Поэтому и после рабочего дня мы носимся по квартире, словно заведенные, а они то и дело норовят сойти с дистанции, упав... на диван.

Да и с годами женщины медленнее теряют свою физическую выносливость. У женщин способность к большим нагрузкам каждые десять лет снижается лишь на 2 %, в то время как у мужчин – на 10 %.

С мозгами у них, бедных, тоже не очень... Без обид, но факты есть факты. У нас раньше формируется левая половина, у них – правая. Поэтому они лучше ориентируются в пространстве, становятся строителями, архитекторами, художниками. Зато мы лучше читаем и становимся всем-всем-всем!

Однако если мужчины используют правое полушарие мозга для ориентации в пространстве, а левое – для речи, то полушария женского мозга не имеют специализаций. И левое, и правое работают сообща и одновременно. Поэтому мы с вами более проницательны, а при несчастных случаях менее уязвимы, чем мужчины. Если левое полушарие мужчины поражается инсультом, – а мужчины вдвое чаще подвержены этому сосудистому заболеванию мозга, – мужчина может потерять способность говорить, читать и писать. У него редко восстанавливается прежняя беглость речи. А у женщины функцию левого полушария возьмет на себя правое.

Вам их уже жалко? Мне – очень. Поэтому давайте все-таки согласно кивать и поддакивать им в том, что они – сильный пол, а сами пойдем на работу в свои любимые офисы, а потом заберем детей из школы,

а потом встанем к плите,

а потом пожалеем их, наших кормильцев и поильцев, вернувшихся с работы «никакими», а потом «раскрутим» их на секс и опять поспим часа четыре.

Да, а еще пойдем в спортзал, чтобы быть стройными и подтянутыми.

Стоп-стоп! В спортзал мы с вами можем и не ходить! Однако это не значит, что мы зарастем жирком. Просто будем заниматься фитнесом прямо на рабочем месте. Офис-фитнес – такая производственная гимнастика на новый лад.

Вы работаете не в офисе, а в магазине? А вы – в школе? Не волнуйтесь, название «офис-фитнес» условно. Я предлагаю вам комплекс упражнений для работающих женщин, которые мы с вами можем выполнять «не отходя от станка». И даже если у вас строгий начальник, который не позволяет «ничего такого», существует комплекс упражнений, которые вы сможете делать втайне от окружающих. И в конце концов есть обеденный перерыв, который можно посвятить на благо своей фигуры.

Что ж, с завтрашнего рабочего дня и начнем...

## **Часть I**

### **«Невидимый» фитнес**

В этой части:

- Дыхательные гимнастики
- Зарядка для глаз
- Упражнения «невидимки»

Если у вас начальник – зверь, если коллеги вас «никогда не поймут», если на работе за любую вольность на вас «косо смотрят», если вы просто-напросто стесняетесь своих коллег... это повод сменить работу. Я шучу, конечно. Но все-таки задумайтесь. Есть и места поодаль, и люди получше. А пока вы думаете и между делом подыскиваете себе новое место, у вас есть возможность тайно совершенствовать свои формы. Как? Я сейчас научу.

## **Дышите глубже – вы взволнованы!**

Прежде всего научимся дышать с пользой для своей фигуры. Вы ходите куда-нибудь обедать? В ближайшее кафе? Отлично! Тогда после обеда пройдитесь по ближайшему скверу и посвятите несколько минут дыхательным упражнениям. Конечно, эти упражнения можно делать и в офисе, но в офисе обычно душно и пыли много. А на улице – какой-никакой кислород, хотя и с примесью выхлопных газов.

### **Правильное дыхание**

Вы знаете, что бывает правильное дыхание, а бывает... ну да, неправильное. Но какое из них какое – вот в чем вопрос. К сожалению, большинство из нас дышит неправильно. Мы влезает в узкие джинсы, пуговица на которых застегивается еле-еле, впахиваем себя в юбку на размер меньше того, который нам нужен, на званый вечер надеваем платье, в котором боимся лишней раз вздохнуть, иначе друзья и знакомые будут лицезреть наше округлившееся от салатов и «горячего» пузико.

Что мы имеем в итоге? Мы имеем НЕправильное грудное дыхание. При таком дыхании расширяется главным образом верхняя часть грудной клетки, и связано оно преимущественно с работой мышц, поднимающих плечи, ключицы, лопатки и ребра. Грудная клетка расширяется очень незначительно, причем только в верхней части, соответственно, и легкие на вдохе расширяются мало. Имейте в виду, что для подъема плеч, ключиц и лопаток требуются большие затраты сил; мышцы, участвующие в дыхании, слишком напрягаются и поэтому быстро утомляются.

При верхнегрудном дыхании количество воздуха, поступающее в легкие при вдохе, минимально, а напряжение дыхательного акта – максимально. Это приводит к учащению дыхания, слишком высокому положению гортани и напряжению голосовых связок.

Дорогие барышни, работающие учителями, экскурсоводами, дикторами, телефонными диспетчерами! Вы теперь понимаете, почему после работы вы чувствуете себя, будто выжатый лимон – вы просто НЕправильно дышите!

Некоторые из нас, особо одаренные, могут дышать так называемым боковым способом. При нем грудная клетка расширяется в основном в стороны и наполняется воздухом преимущественно средние сегменты легких. Однако при боковом дыхании сильно втягивается низ живота, а это вредит работе органов пищеварения. Тем не менее такое дыхание является более здоровым и менее утомительным.

Мужчины дышат животом – это так называемое брюшное дыхание, при нем наиболее интенсивно работает диафрагма, а помогают ей мышцы брюшного пресса. Между прочим, при таком дыхании проводится своеобразный массаж внутренних органов: печени, селезенки, кишечника, но верхние и средние отделы легких практически не задействованы.

Таким образом, самое правильное – смешанное дыхание. Именно оно является полным и наиболее эффективным.

А теперь попробуем начать дышать правильно! Сделайте выдох и задержите дыхание до того предела, когда уже очень захочется глотнуть воздуха. Затем медленно вдыхайте через нос, считая до девяти. При этом контролируйте, чтобы на счет «один, два, три» воздух вошел в живот (живот при этом слегка округляется, растет), на счет «четыре, пять, шесть» вдохните грудью (грудная клетка расширяется), на счет «семь, восемь, девять»

приподнимаются плечи, а живот слегка втягивается. У вас получился полный вдох.

Полный выдох надо делать в той же последовательности: мышцы живота расслабляются, грудная клетка опускается, плечи опускаются.

Попробуйте несколько недель делать по 2–3 полных вдоха и выдоха. Не забывайте задерживать дыхание! В течение месяца можно довести количество полных вдохов до 10–12. Тренироваться в правильном дыхании лучше всего натошак.

На работе перед обеденным перерывом вы можете попробовать сделать парочку несложных дыхательных упражнений, развивающих правильное дыхание.

Сидя на стуле, сделайте глубокий вдох и медленно выдыхайте через нос, отмечая по часам с секундной стрелкой или по своему ритмичному счету продолжительность выдоха. По мере тренировки выдох должен удлиняться примерно на 2–3 секунды каждую неделю. Однако не надо удлинять его через силу.

Сидя на стуле, сделайте прерывистый вдох через нос. У вас должны получиться 3–4 вдоха с небольшими выдохами между ними, причем каждый следующий вдох должен быть глубже предыдущего. Затем на 2–4 секунды задержите дыхание и быстро и сильно выдохните через широко раскрытый рот. Повторите 3 раза.

### **Дыхательная гимнастика «Цзянь фэй»**

Уникальность этой китайской дыхательной гимнастики в том, что она помогает притупить чувство голода. То есть если вы проголодались, вам не надо срочно чем-нибудь заполнять желудок. Достаточно несколько минут подышать определенным образом – и ваши силы будут восстановлены.

#### **Упражнение «Волна»**

##### **Цели**

- Снизить чувство голода.
- Нормализовать кровяное давление.
- Обрести душевное равновесие.

##### **Как выполнять**

1. Сядьте прямо. Правую ладонь положите на живот, левую – на грудь.
2. Сделайте глубокий вдох: от груди (выпячиваем грудь) к животу (втягиваем живот).
3. Сделайте глубокий выдох: от живота (выпячиваем живот) к груди (втягиваем грудь).
4. Сделайте 20–40 вдохов-выдохов.
5. Повторяйте упражнение, как только почувствуете голод.

##### **Противопоказания**

Если во время выполнения упражнения вы почувствовали головокружение, прекратите выполнять, полежите спокойно, дышите как обычно.

#### **Упражнение «Лягушка»**

##### **Цели**

- Нормализовать обмен веществ.
- Усилить кровообращение внутренних органов.
- Обрести душевное равновесие.

##### **Как выполнять**

1. Сядьте на невысокий стул так, чтобы ноги были согнуты под прямым углом, колени раздвиньте на ширину плеч, руки положите на колени.
2. Сожмите в кулак одну кисть (женщины сжимают левую, мужчины – правую).
3. Закройте глаза, подумайте о чем-нибудь приятном и улыбнитесь широко, не открывая рта.
4. Сделайте глубокий вдох носом, мысленно доведя воздух до области живота.
5. Выдохните воздух небольшими порциями через рот, тихонько произнося: «хэ-хэ-хэ».
6. Сделайте глубокий вдох ртом, мысленно доведите воздух до области живота.
7. Выдохните воздух небольшими порциями через нос.
8. Таким образом чередуйте дыхание и выполняйте упражнение по 5–7 минут 3 раза в день после еды.

#### **Противопоказания**

Упражнение следует выполнять 1–2 минуты, если вы страдаете сердечно-сосудистыми заболеваниями. Противопоказано при риске внутренних кровотечений.

#### **Упражнение «Лотос»**

##### **Цели**

- Ускорить обменные процессы в организме.
- Помочь пище лучше перевариться.
- Обрести душевную гармонию и равновесие.

##### **Как выполнять**

1. Сядьте в позу Будды (ноги сложены под себя, спина прямая). Если в эту позу в данный момент вам сесть невозможно, просто сядьте прямо.
2. На ноги перед животом положите левую ладонь и накройте ее правой.
3. Закройте глаза, кончик языка прижмите к нёбу у верхних зубов.
4. Сосредоточьтесь на дыхании и дышите спокойно и глубоко носом в течение 5 минут. Вдох и выдох по продолжительности должны быть равны.
5. Следующие 5 минут представляйте, что на вдохе вы медленно взлетаете, а на выдохе – опускаетесь. Попробуйте замедлить дыхание насколько сможете.
6. Следующие 5 минут не думайте о дыхании. Дышите произвольно и думайте о чем-нибудь приятном.

#### **Противопоказания**

Эпилепсия.

## **Рыдающее дыхание**

Какое только дыхание не бывает!.. Дыхание йогов на работе мы с вами осваивать не будем: зачем вам насмешки коллег и недовольство начальника? Ведь без замысловатых поз не обойтись, а их лучше принимать в расслабляющей домашней обстановке.

В помощь нам Юрий Георгиевич Вилунас открыл вид дыхания, которое может практиковать кто угодно, где угодно и когда угодно. Вы можете верить, можете не верить, но рыдающее дыхание помогло многим людям. Далеко за примером ходить не надо. Одна моя подруга, послушав передачу по радио с участием Юрия Георгиевича... благополучно забыла о ней. Вспомнила она о рыдающем дыхании, когда стояла в пробке. Делать было нечего, почему бы и не попробовать подышать «ради смеха». Смех смехом, а она успокоилась, головная боль прошла, да и пробка «рассосалась». Позже, после внимательного прочтения книги Вилунаса, подруге удалось понизить уровень сахара в крови (у нее диабет), и внешне она заметно изменилась в лучшую сторону.

В общем, рекомендую попробовать, хуже точно не будет. Заболела голова? Не спешите хвататься за таблетки, подышите соответствующим образом – лично мне помогает. А еще это дыхание тонизирует мышцы, улучшает работу внутренних органов.

Познакомлю вас с рекомендациями Ю. Г. Вилунаса из его книги «Рыдающее дыхание для похудения и омоложения».

#### **Общие положения**

1. При рыдающем дыхании выполняются следующие основные элементы: вдох-выдох-пауза.

2. И вдох, и выдох осуществляются **только ртом, дыхание носом исключается. Выдох всегда должен быть продолжительнее вдоха.**

3. Для осуществления рыдающего дыхания не требуется принимать какую-либо определенную позу, дышать можно в любом положении (лежа, сидя, стоя, при ходьбе), практически в любом месте и в любое время (за редким исключением).

Процесс рыдающего дыхания постоянно контролируется центральной нервной системой, которая его включает и отключает. Как это происходит?

*Рыдающее дыхание включено, если выдох осуществляется легко, без всякого принуждения и усилия,* – это сигнал, что головной мозг уже включил рыдающее дыхание, так как в организме заблокировано много кислорода. Иначе говоря, кислород слишком прочно связан с гемоглобином, не может отделиться от него из-за неправильного газообмена по причине неправильного же короткого носового выдоха. Чтобы кислород попал, наконец, в органы и мышцы, необходимо сделать не вдох, а продолжительный выдох ртом (носом это делать категорически запрещается – сразу могут появиться боль, головокружение).

## **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.