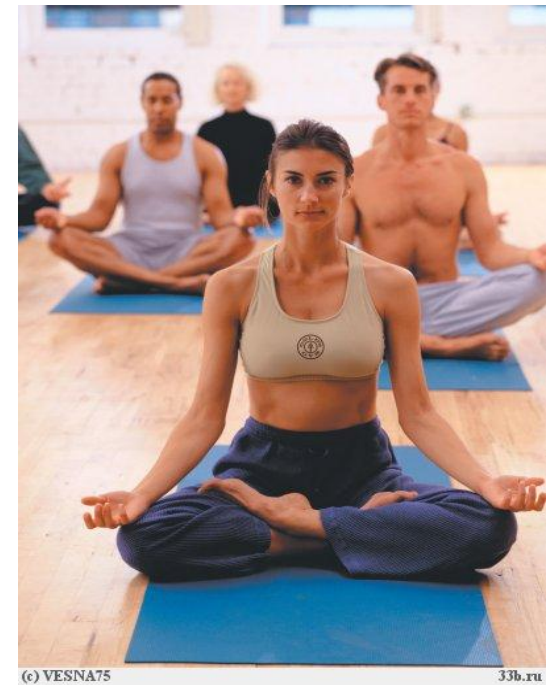


Физические упражнения для коррекции фигуры

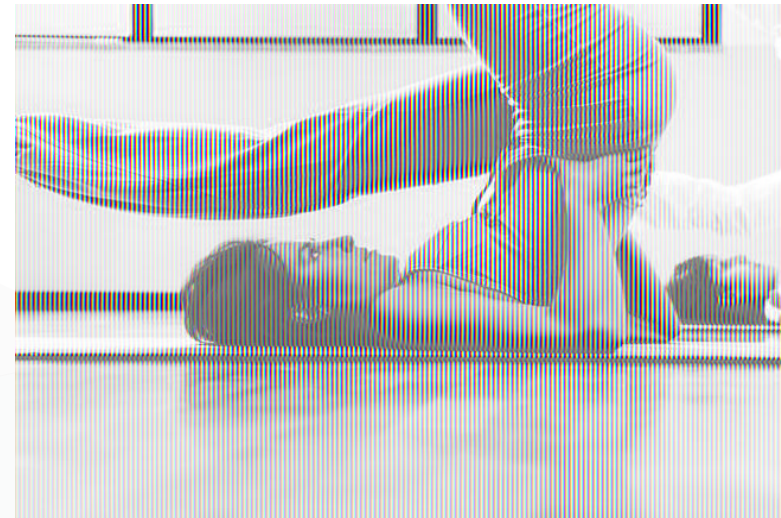
Презентацию подготовила
Стужентка группы 1ПСО12
Пискова Светлана

Физические упражнения для увеличения силы и гибкости включают поднятие веса (либо с использованием гантелей, либо с помощью специальных тренажеров, которые имеются в большинстве спортивных клубов), йогу или что-то подобное. Поддержание силы, тонуса мышц и гибкости особенно важно для людей среднего и пожилого возраста. И, кроме того, эти упражнения приносят дополнительную пользу, в частности, они способствуют увеличению плотности кости и сокращают риск получения травмы в результате несчастного случая. Выполнение упражнений с поднятием веса полезно и для женщин. Это может помочь им предотвратить заболевание остеопорозом на более поздней стадии жизни, поскольку такие упражнения способствуют сохранению плотности кости до, во время и после наступления менопаузы. Однако это не означает, что вы должны тренироваться, пока не надорветесь; большинство специалистов-, медиков считают, что тридцати — сорока минут в неделю на упражнения с поднятием веса достаточно для поддержания хорошего здоровья.



© VESNA75

33b.ru



Работающие мышцы, мускулатура образуют поток импульсов, постоянно стимулирующий обмен веществ, деятельность нервной системы и всех органов, что улучшает использование тканями кислорода, не откладывается избыточный жир, повышаются защитные свойства организма. Систематические тренировки делают мышцы более сильными, а организм в целом более приспособленным к условиям внешней среды. Под влиянием мышечных нагрузок увеличивается частота сердцебиений, мышцы сердца сокращаются сильнее, повышается артериальное давление. Это ведет к функциональному совершенствованию системы кровоснабжения.

органов

Одна из доминирующих черт нашего времени - ограничение двигательной активности современного человека. Сто лет назад 96% трудовых операций совершались за счет мышечных усилий. В настоящее время - 99% с помощью различных механизмов. Необходима компенсация дефицита двигательной активности, иначе наступает расстройство, дисгармония сложной системы организма человека.

Организм человека состоит из отдельных органов, выполняющих свойственные им функции. Различают группы органов, выполняющих совместно общие функции, - системы органов. Из внешней среды организм получает все необходимые для жизнедеятельности и развития вещества, вместе с тем он получает поток раздражителей (t, влажность, солнечная радиация, производственные вредные воздействия и др.), который стремится нарушить постоянство внутренней среды организма (гомеостаз).

Нормальное существование человека в этих условиях возможно только в том случае, если организм своевременно реагирует на воздействия внешней среды соответствующими приспособительными реакциями.

Физические упражнения становятся своеобразным регулятором, обеспечивающим управление жизненными процессами и сохранение постоянства внутренней среды. А значит, физические упражнения надо рассматривать не только как развлечение и отдых (что важно!), но и как средство сохранения здоровья (что ещё более важно!).

Недостаточная двигательная активность создает особые неестественные условия для жизнедеятельности человека, отрицательно воздействует на структуру и функции всех тканей организма человека. Вследствие этого наблюдается снижение общих защитных сил организма, увеличивается риск возникновения заболеваний.

Прогресс науки и техники предъявляет современному человеку высокое требование к его физическому состоянию и увеличивает нагрузку на психическую, умственную и эмоциональную сферы.

Наряду с разумным сочетанием труда и отдыха, нормализацией сна и питания, отказа то вредных привычек систематическая мышечная деятельность повышает психическую, умственную и эмоциональную устойчивость организма.

Человек, ведущий подвижный образ жизни систематически занимающийся физическими упражнениями, может выполнить значительно большую работу, чем человек, ведущий малоподвижный образ жизни.

Влияние физических нагрузок на обмен веществ и энергии

Обмен веществ и энергии в организме человека характеризуется сложными биохимическими реакциями. Питательные вещества (белки, жиры и углеводы), поступающие во внутреннюю среду организма с пищей, расщепляются в пищеварительном тракте. Продукты расщепления переносятся кровью к клеткам и усваиваются ими. Кислород, проникающий из воздуха через лёгкие в кровь, принимает участие в процессе окисления, происходящем в клетках.

Вещества, образующие в результате биохимических реакций обмена веществ, выводятся из организма через лёгкие, почки, кожу.

Обмен веществ является источником энергии для всех жизненных процессов и функций организма. При расщеплении сложных органических веществ содержащаяся в них энергия превращается в другие виды энергии (биоэлектрическую, тепловую, механическую и др.)

Занятия физическими упражнениями или спортом повышают активность обменных процессов, тренирует и поддерживает на высоком уровне механизмы, осуществляющие в организме обмен веществ и энергии.

Влияние физических нагрузок на кровеносную систему

Сердце – главный центр кровеносной системы, работающий по типу насоса, благодаря чему в организме движется кровь. В результате физической тренировки размеры и масса сердца увеличивается в связи с утолщением стенок сердечной мышцы и увеличением его объема, что повышает мощность и работоспособность сердечной мышцы.

Кровь в организме человека выполняет следующие функции:

- транспортная;
- регуляторная;
- защитная;
- теплообмен.

При регулярных занятиях физическими упражнениями или спортом:

увеличивается количество эритроцитов и количество гемоглобина в них, в результате чего повышается кислородная емкость крови;

повышается сопротивляемость организма к простудным и инфекционным заболеваниям, благодаря повышению активности лейкоцитов;

ускоряются процессы восстановления после значительной потери крови.

Влияние физических нагрузок на скелет

Под влиянием усиленной мышечной деятельности в скелете спортсмена происходят существенные изменения. На состояние скелета оказывают влияние и другие факторы, связанные с занятием спортом: характерное положение тела спортсмена (у велосипедистов, конькобежцев, боксеров, гребцов и т.д.), сила давления на скелет (у тяжелоатлетов), сила растяжения при висах, при скручивании тела (у акробатов, гимнастов, фигуристов и др.) при правильном дозированных нагрузках эти изменения обычно бывают благоприятными. В противном случае возможны патологические изменения скелета. Наиболее простой механизм возникновения у спортсменов изменения скелета можно представить следующим образом. Под влиянием усиленной мышечной деятельности происходит рефлекторное расширение кровеносных сосудов, улучшается питание работающего органа, прежде всего мышц, а затем и близлежащих органов, в частности кости со всеми ее компонентами (надкостница, компактный слой, губчатое вещество, костномозговая полость, хрящи, покрывающие суставные поверхности костей и др.).

Все изменения в скелете появляются постепенно. Через год занятий спортом можно наблюдать отчетливо выраженные морфологические изменения костей. В дальнейшем эти изменения стабилизируются, но перестройка скелета происходит на протяжении всего тренировочного процесса. При прекращении активной спортивной деятельности приспособительные изменения костей остаются довольно продолжительное время.

Изменения, происходящие в скелете под влиянием занятий спортом, касаются и химического состава костей, и внутреннего их строения, и процессов роста и окостенения. Кости, несущие большую нагрузку, богаче солями кальция, чем кости, несущие меньшую нагрузку. На рентгенограммах кости спортсменов имеют более четкий рисунок, чем кости не спортсменов, что объясняется большей оссификацией костной ткани, лучшим насыщением ее минеральными солями.

Под влиянием занятий спортом изменяется внешняя форма костей. Они становятся массивнее и толще за счет увеличения костной массы. Все выступы, гребни, шероховатости выражены резче. Эти изменения зависят от вида спорта. Так, у тяжелоатлетов кости массивнее, чем у пловцов, особенно в верхнем отделе скелета и верхних конечностях.

Изменение внутреннего состава кости под влиянием занятий спортом выражаются, в частности, в утолщении ее компактного вещества. Причем утолщение обычно больше в тех костях, на которые падает нагрузка. Но изменения компактного вещества также может происходить и без его утолщения, без изменения диаметра кости. В связи с утолщением компактного вещества костномозговая полость уменьшается. При больших статистических нагрузках она уменьшается почти до полного зарастания.

Губчатое вещество кости также претерпевает определенные изменения. Под влиянием усиленной нагрузки на кость перекладины губчатого вещества становятся толще, крупнее, ячейки между ними больше (в старшем возрасте ячейки тоже становятся больше, но перекладины тоньше). Переломы у спортсменов срастаются быстрее. Суставной хрящ, покрывающий суставные поверхности костей, может утолщаться, что усиливает его амортизационные свойства и уменьшает давление на кость.

Калланетика- красивая фигура

Калланетика - это комплекс гимнастических упражнений, разработанный американкой Каллан Пинкней. Это система комплексных статических упражнений, направленных на сокращение и растяжение мышц. Считается, что один час занятий калланетикой дает организму нагрузку, которая равна семи часам классического шейпинга или 24 часам аэробики.



Преимущества калланетики

Калланетика - это комплекс из 29 статических упражнений, в основе которых лежат йоговские асаны. Во время выполнения этих упражнений задействуются все мышцы одновременно, а при регулярных занятиях происходит ускорение обмена веществ, поэтому занятия калланетикой – эффективный и быстрый способ коррекции фигуры. Кроме того, этот комплекс упражнений может помочь в борьбе с остеохондрозом, болями в шейном и поясничном отделах позвоночника.

Заниматься по этой системе можно как в фитнес-клубе, так и дома: для этого не нужно специального оборудования, а травматичность из-за отсутствия резких движений сведена к минимуму. По словам Каллан Пинкней, на начальном этапе нужно заниматься три раза в неделю по часу в день, затем, когда эффект станет визуально заметен (а это произойдет буквально через пару недель занятий), количество тренировок можно снизить до двух. После получения необходимого результата время занятий можно сократить до одного часа в неделю. Необязательно, чтобы это была одна тренировка: ее можно разделить на 3-4 занятия длительностью по 15-20 минут.

Противопоказания

Несмотря на кажущуюся простоту калланетики, чрезмерное увлечение этой системой может привести к тяжелым последствиям для здоровья. Нужно помнить, что этот комплекс упражнений предназначен в первую очередь для людей, привыкшим к регулярным физическим нагрузкам. Тем, кто ранее не увлекался фитнесом и спортивными занятиями вообще, нужно разумно дозировать нагрузку.

Существует и ряд противопоказаний: заболевания сердечно-сосудистой системы, астматические заболевания. Тем, у кого есть проблемы со зрением или с позвоночником, а также тем, кто недавно перенес инфекционное заболевание, перед началом занятий калланетикой необходимо проконсультироваться с врачом.

Ещё несколько дополнительных советов:

1. Делайте только то, что сможете, и не принуждайте свое тело к тому, к чему оно еще не готово. В начале занятий почаще отдыхайте, а если почувствовали боль в мышцах, хотя сделали еще только 20 повторений, а требуется не менее 50, не перенапрягайтесь.
 2. Желательно выполнять упражнения перед зеркалом. Тогда вы сможете наблюдать за собой и лучше фиксировать движения.
 3. Дыхание должно быть такое, какое оно все время. Старайтесь его не задерживать, иначе организм не получит того количества кислорода, на которое рассчитывает.
 4. Движения выполняйте в тишине, в противном случае может сбиться темп.
 5. Как мы уже предупреждали, вы не только не начнете сразу терять вес, а, наоборот, даже можете его прибавить немного. Это происходит потому, что натренированные мышцы весят больше, чем дряблые.
- При выполнении упражнений, рассчитанных на укрепление мышц живота, если они у вас тоже достаточно мягкие, он также вначале немного "вырастет" по той же причине. Но не пугайтесь: со временем все придет в норму.

Приведем несколько упражнений из калланетики, достаточных для начала занятий.

Необходим стул с подлокотниками. Сесть на стул и, опираясь на подлокотники, подняться. При этом необходимо поднять подбородок и выпрямить спину. Упражнение полезно для ягодиц.

Стать прямо, ноги на расстоянии 35 см друг от друга. Высоко поднимите руки и втяните живот. Затем вытяните руки вперед и согните ноги в коленях. Тянитесь вперед, словно хотите что-то достать. Руки отведите назад, а подбородок и шею вытяните вперед. Каждое движение необходимо выдерживать в течение минуты. Всего сделать 5 повторов.

Стоя развести руки в стороны на уровне плеч ладоням вверх. Пытаясь соединить лопатки, переведите руки назад до касания пальцев, не сгибая при этом локти. Сделать 100 повторов.

Стоя поднимите вверх правую руку, левая рука опущена и лежит на ноге. Потянуть правую половину тела вверх. Затем наклоните в левую сторону плечо до максимально возможного состояния. В каждой позе задерживаться в течение минуты. Выполнить 100 повторов.

Лежа на спине, согнуть ноги, руки подняты вперед. Поднимать только голову и плечи. Передвинуть верхнюю часть туловища назад на 15 сантиметров. Сделать 10 повторов.

Исходное положение как в предыдущем упражнении. Поднять ноги вертикально вверх, при этом попытаться подняться по направлению ноги, удерживаясь 20 секунд. Сделать 20 повторов.

Сидя на полу, вытянуть сомкнутые ноги. Наклониться вперед, достав руками до ступней. Выполнить 50 повторов. Если удастся достать головой колена — достижения налицо.

Йога

Йога — понятие в индийской культуре, в широком смысле означающее совокупность различных духовных, психических и физических практик, разрабатываемых в разных направлениях индуизма и буддизма и нацеленных на управление психическими и физиологическими функциями организма с целью достижения индивидуумом возвышенного духовного и психического состояния. В более узком смысле, йога — это одна из шести ортодоксальных школ философии индуизма. Исходная цель йоги — изменение онтологического статуса человека в мире.



Основные направления йоги — это раджа-йога, карма-йога, джнана-йога, бхакти-йога и хатха-йога. В контексте философии индуизма, под йогой понимается система раджа-йоги, изложенная в «Йога-сутрах» Патанджали и тесным образом связанная с основополагающими принципами санкхьи. Йога обсуждается в различных писаниях индуизма, таких как Веды, Упанишады, «Бхагавад-гита», «Хатха-йога-прадипика», «Шива-самхита» и Тантры. Конечная цель йоги может быть совершенно разной: от улучшения физического здоровья и до достижения мокши. За пределами Индии термин «йога» зачастую ассоциируется лишь с хатха-йогой и её асанами — физическими упражнениями, что не отражает духовного и душевного аспектов йоги. Того, кто изучает и практикует йогу, именуют йогом или йогойном.



Этимология:

Слово „йога“ произошло от санскритского корня *йодж* или *йудж*, имеющего много смысловых значений: „упряжка“, „упражнение“, „обуздание“, „соединение“, „единение“, „связь“, „гармония“, „союз“ и т. п. Впервые встречается в „Риг-веде“ — древнейшем из сохранившихся памятников индийской литературы.

История йоги:

История йоги уходит своими корнями в древние времена. На нескольких печатях, найденных в долине реки Инд и относящихся к периоду Индской цивилизации (3300-1700 года до н. э.) изображены фигуры в медитативных или йогических позах. Эти археологические находки указывают на возможность того, что население Хараппской цивилизации практиковало одну из древних форм йоги или родственной ей ритуал. Понятие йоги впервые упоминается в древнейшем памятнике индийской литературы «Риг-веде». Считается, что йога развилась из аскетических практик (тапаса) ведической религии, которые упоминаются в ранних комментариях к Ведам — Брахманах (датируемых периодом с X по VI века до н. э.). В Брахманах, в частности, в «Шатапатха-брахмане», присутствуют идеи единения ума, тела и души с Абсолютом. В Упанишадах, наиболее раннее упоминание йоги и медитации можно обнаружить в «Брихадараньяка-упанишаде», — одной из древнейших Упанишад, датируемой учёными X — IX веком до н. э. Основным источником, в котором отражено развитие концепции йоги, являются так называемые «средние» Упанишады (датируемые VI веком до н. э.), «Махабхарата» и «Бхагавад-гита», а также «Йога-сутры» Патанджали (II век до н. э.). В «Йога-сутрах» йога впервые была изложена как одна из школ («даршан») индуистской философии. Эта ранняя школа йоги ретроспективно получила известность под ретронимом раджа-йога с целью отличить её от других, более поздних школ.

Многие люди, практикующие йогу, говорят о том, что после занятий им совершенно не хочется есть. К тому же, заниматься йогой следует на голодный желудок. Йога для похудения - это отличный способ найти гармонию с окружающим миром, лучше познать себя, свой организм и при этом эффективно похудеть. Зная силу йоги против залежей лишних килограммов, можно также в свою практику включить специальные упражнения, которые поспособствуют быстрому похудению.

После тренировок не забывайте о полноценном отдыхе, дайте телу расслабиться. Завершайте сеанс йоги позой «шаванса» (лежа на спине, руки и ноги свободно раскинуты), которая поможет вам максимально расслабиться, перед тем, как вы вновь погрузитесь в будничные заботы.



Правила, которые необходимо знать, прежде чем приступить к упражнениям:

комнату перед началом упражнений надо хорошо проветрить;
упражнения надо делать только на циновке, одеяле или коврик;
для начинающих, занятия йогой не должны превышать пятнадцати минут, а между упражнениями надо часто отдыхать;
если вы легко перекусили, то упражнения можно делать только через один - два часа, после сытной еды через два – три часа, а лучше всего перед упражнениями ничего не есть;
дыхание должно быть глубоким и ритмичным, и помните, что дышать надо только носом;
если у вас месячные только что закончились, то можно делать только расслабляющие упражнения, если у вас беременность больше трех месяцев, то упражнения должны быть легкими, не нагружающими мышцы живота, ног и спины.