

A thick black L-shaped frame surrounds the text. The top horizontal bar is on the left, the left vertical bar is on the left, and the bottom horizontal bar is on the right, with a vertical bar on the right side.

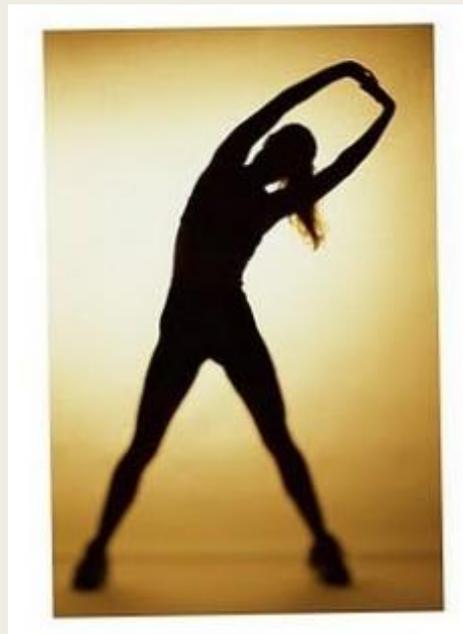
ВОЛЕВАЯ ГИМНАСТИКА АНОХИНА

*Психо-физиологические
упражнения*



Александр Константинович Анохин, живший на рубеже XIX и XX веков – известный киевский доктор и успешный спортсмен. Под псевдонимом Росс он написал множество научных публикаций в спортивных журналах, а также стал главой Киевского олимпийского комитета и городского спортивного товарищества.

Упражнения при малой физической подготовке



С точки зрения биомеханики, упражнения Анохина очень похожи на современные изометрические тренировки. Разница состоит в том, что для занятий не используются отягощения, специальные перекладины и другие источники сопротивления – только вес собственного тела и внутреннее напряжение, создающееся усилием воли.

Влиянию центральной нервной системы на физическое развитие тела Анохин уделял огромное внимание. Он приводил десятки примеров того, как люди, не обладающие особой спортивной подготовкой и внушительной мускулатурой, в экстремальных ситуациях проявляли чудеса силы. И эти скрытые силовые резервы Анохин стремился обуздать, подчинить своей воле и эффективно задействовать.

При малом количестве времени...



Начинать занятия Анохин советовал с пяти упражнений, постепенно добавляя новые движения из комплекса. Тренироваться следует утром и вечером, через день или каждый день.

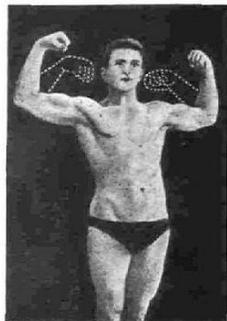
Каждое движение длится 5-6 секунд и выполняется 10 раз.

Таким образом, на выполнение комплекса упражнений требуется менее 5 минут.

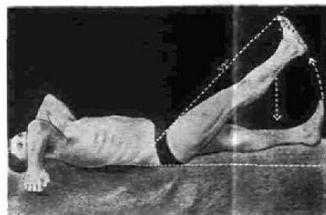
СВОДНАЯ ТАБЛИЦА УПРАЖНЕНИЙ ВОЛЕВОЙ ГИМНАСТИКОЙ.

ЕЖЕДНЕВНО: утром—10 раз.
вечером—5—10 раз.

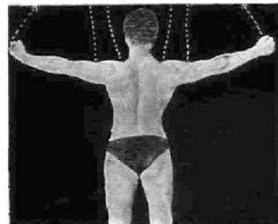
ДЫШИТЕ!



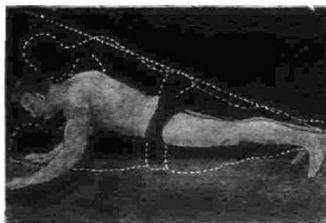
№ 1°. Сгибание рук в локтях со стороны



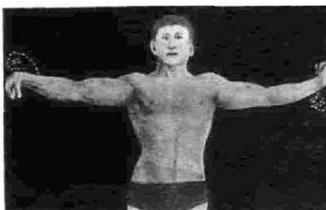
№ 3°. Поднимание ног (лежа) поочередно.



№ 5°. Поднимание рук вверх, в стороны.



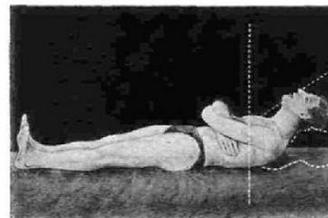
№ 6°. Прелегание.



№ 7°. Сгибание кистей.

№№ 1—8 утром | или все пятнадцать номеров
№№ 9—15 вечером | один раз в день.

Отмеченные*—для женщин.



№ 8°. Сгибание туловища (лежа).



№ 10°. Поднимание ступней*



№ 12°. Повороты и наклоны туловища.



№ 14°. Сгибание туловища с выбрасыванием рук



№ 2°. Сведение и разведение рук.



№ 4°. Присядание.



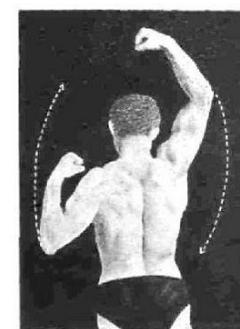
№ 9°. Поднимание рук вперед.



№ 11. Сгибание и разгибание.



№ 13. Поднимание на носки.



№ 15. Выбрасывание рук вверх.

Для выполнения упражнений Александр Анохин дал три основных рекомендации: концентрировать внимание на целевом участке тела, сосредоточиться на ощущениях в работающей мышце и согласовывать свои движения с дыханием.

Упражнение № 1

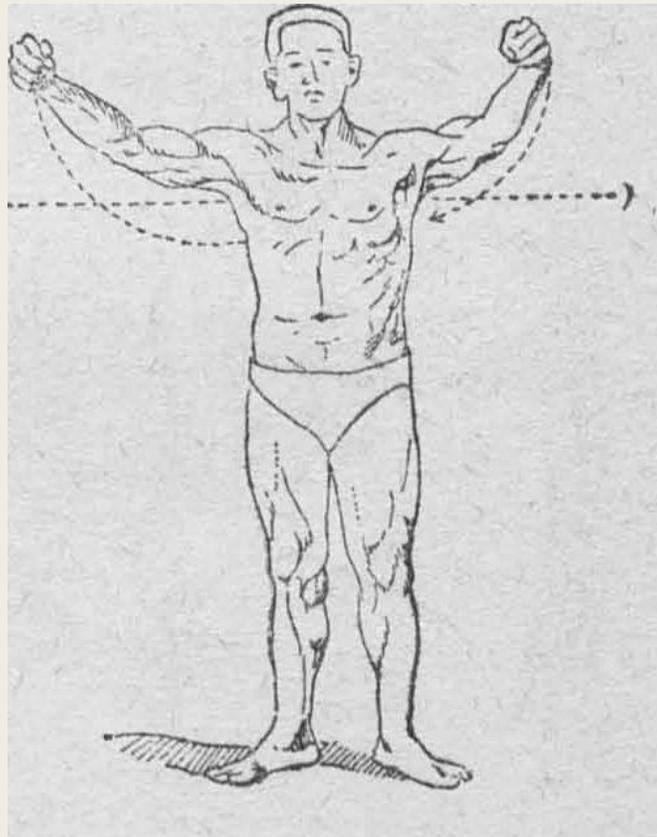
Поднимите руки в стороны и сожмите пальцы в кулак, ладони поверните вверх. Сильно напрягая двуглавые мышцы плеча (бицепсы), согните руки в локтях. Сгибая руки, имитируйте притягивание большой тяжести.

Коснувшись руками плеч, поверните кулаки ладонями в стороны и начинайте разгибать руки так, как будто вы отталкиваете в стороны большую тяжесть. В это случае напрягаться должны трехглавые мышцы (трицепсы) и бицепсы должны быть расслаблены. Дыхание равномерное. Вдох через нос, выдох через рот.



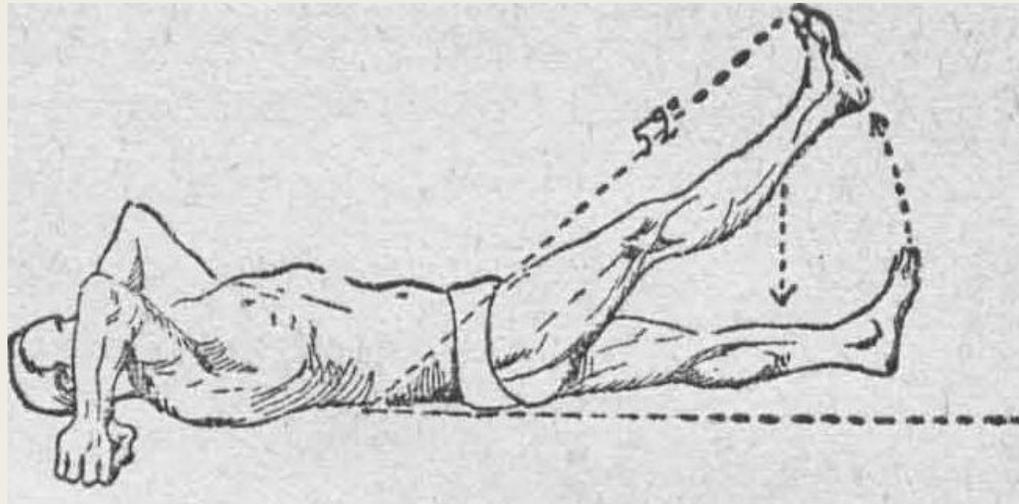
Упражнение № 2

Ноги на ширине плеч. Поднимите руки вперед, сожмите пальцы в кулак. Сильно напрягая мышцы рук и спину, разведите руки в стороны, затем начинайте сводить их перед собой, напрягая главным образом грудные мышцы так, как будто что-то сильно сжимаете перед собой. При разведении рук сделать вдох, при сведении – выдох. Старайтесь, чтобы не участвующие в упражнении мышцы были расслаблены.



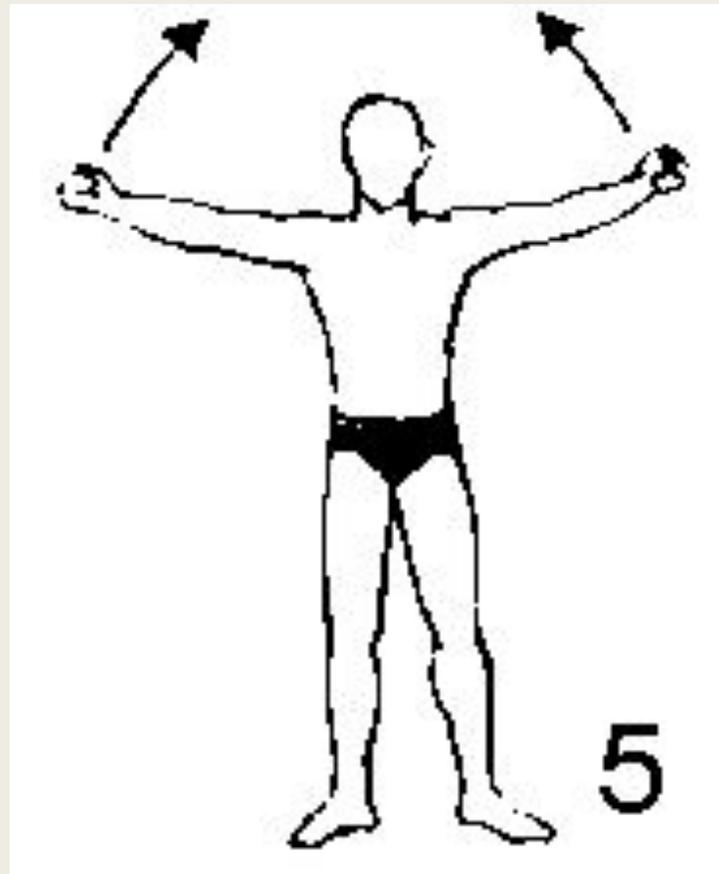
Упражнение № 3

Лягте на спину, руки за голову. Сохраняя неподвижность туловища, поочерёдно быстро и с напряжением поднимайте и опускайте ноги. Поднимать ноги следует приблизительно до угла в 50 градусов. Во время выполнения упражнения пятками пола не касаться. Дыхание равномерное. Напрягаться должны брюшные мышцы и мышцы ног.



Упражнение № 5

Поставьте ноги врозь. Поднимите руки в стороны, пальцы сожмите в кулак, ладони вверх. Смотрите прямо перед собой, грудь вперёд. Напрягая мышцы, поднимите прямые руки вверх так, как будто вы поднимаете груз. Подняв руки, сделайте вдох и начинайте с напряжением широчайших мышц спины опускать руки вниз – выдох.



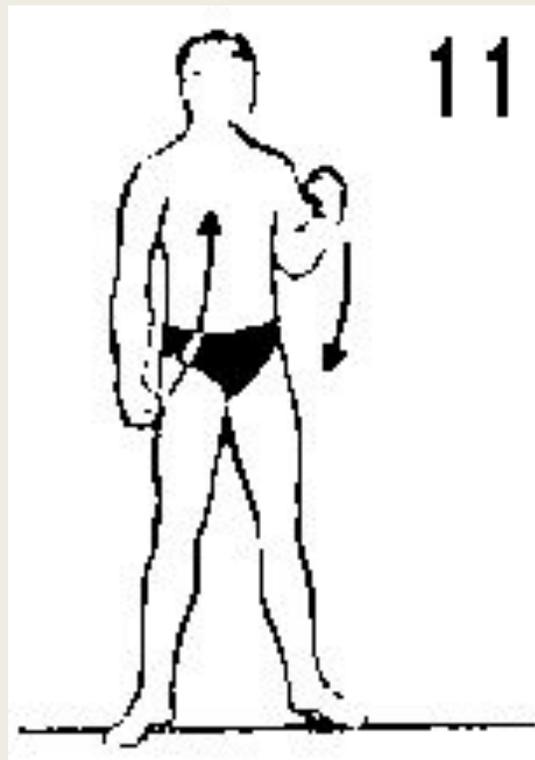
Упражнение № 8

Лягте на спину на пол. Ноги врозь, руки скрестите на груди. Оставляя неподвижными нижнюю часть туловища и ноги, с сильным напряжением брюшных мышц начинайте приподнимать голову и грудь так, как будто вы поднимаетесь с грузом, лежащим у вас на груди. При подъёме – вдох, при опускании – выдох.



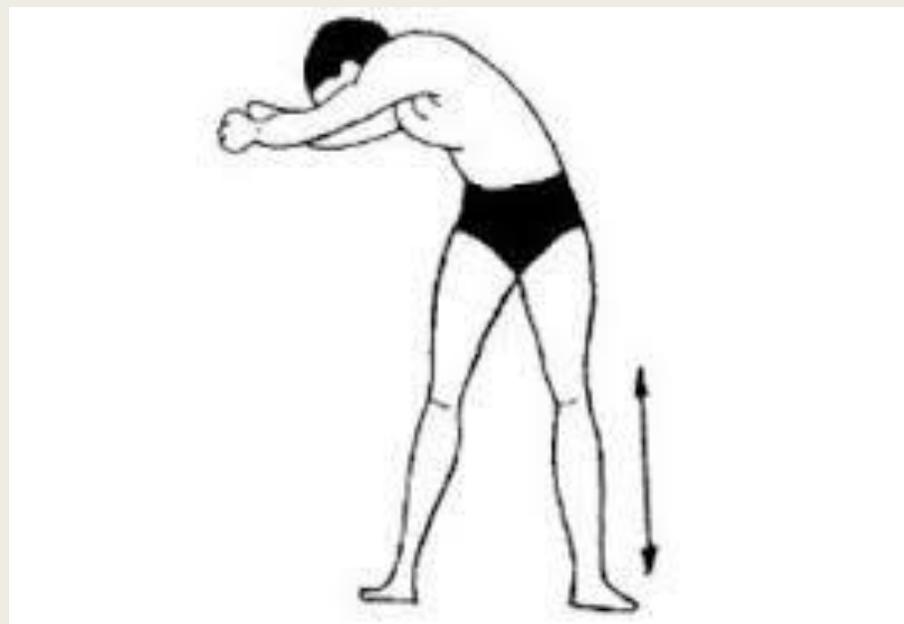
Упражнение № 11

Поставьте ноги врозь. Поочерёдно сгибайте и разгибайте руки в локтевых. суставах, держа неподвижно локти. При сгибании рук ладони обращены вверх, а при разгибании – к туловищу. При сгибании рук всё внимание и напряжение должно сосредоточиваться на бицепсе, а при разгибании – на трицепсе. Дыхание равномерное.



Упражнение № 12

Поставьте ноги врозь. Поднимите напряженные руки вверх и соедините их в “замок”. Сделайте поворот вправо и, напрягая мышцы живота, наклоните туловище вниз. Затем проделайте упражнение в левую сторону. Во время наклона делайте выдох, поднимая руки вверх – вдох.



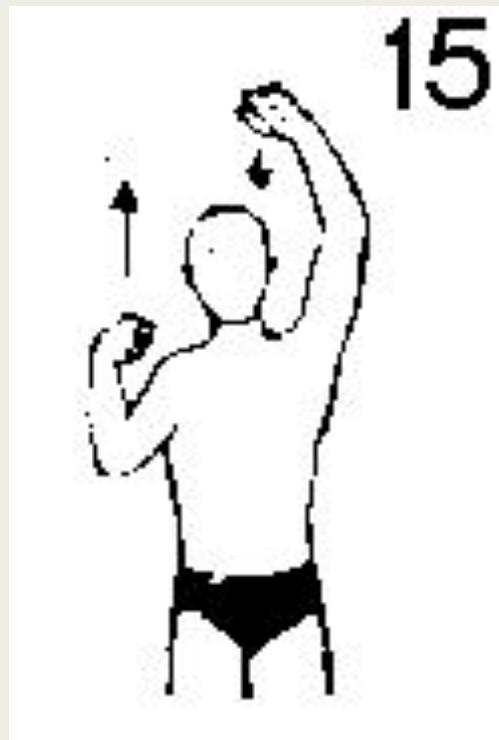
Упражнение № 14

Поставьте ноги врозь и слегка согните их в коленях. Напрягая мышцы живота, наклоните туловище вперед, одновременно согните руки в локтях и напрягите бицепсы. Затем с напряжением трицепсов начинайте разгибать руки в локтевых суставах возможно дальше назад, имитируя отодвигание назад тяжести. Выпрямите туловище и опустите руки вниз. Во время наклона туловища делайте выдох, выпрямляясь – вдох.



Упражнение № 15

Правую руку поднимите вверх, левую согните к плечу. С напряжением поочерёдно меняйте положение рук. Поднимая руку вверх, напрягайте трицепс, а опуская руку к плечу, напрягайте бицепс и широчайшие мышцы спины.



**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!**

