

Ильдар Гильфан



**ГИМНАСТИКА  
«ДРЯХЛЕНИЮ —  
НЕТ!»**

Ильдар Гильфан

**Гимнастика «Дряхлению – нет!»**

«Издательские решения»

**Гильфан И.**

Гимнастика «Дряхлению – нет!» / И. Гильфан — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-859940-8

Постоянное недовольство ощущением своей физической формы, необходимость в краткие сроки обрести оптимальное владение своим организмом натолкнуло на мысль объединить в один комплекс десятками лет знакомые практики и гимнастики. Получилось!

ISBN 978-5-44-859940-8

© Гильфан И.  
© Издательские решения

## Содержание

Вступление	6
Рецензия	7
Особенность проблемы	8
Вред легкого бега	9
Вред для здоровья бессистемного поднятия тяжестей	10
Процесс дыхания	11
История гимнастики ушу	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

# Гимнастика «Дряхлению – нет!»

**Ильдар Гильфан**

*Сайт* <http://konspektkarta.ru>

© Ильдар Гильфан, 2018

ISBN 978-5-4485-9940-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## **Вступление**

У большинства людей со временем наступает момент когда приходят мысли о желании начать здоровый образ жизни, заняться своей физической формой. Согласно последним исследованиям, около 12% взрослого населения нашей планеты недовольны своими физическими формами. Такой показатель можно было бы оправдать биологическими реакциями – соперничеством между индивидами перед размножением.

Однако неудовлетворенность в своем внешнем виде преследует человека на протяжении всей истории человечества.

## Рецензия

Актуальность физических упражнений многократно изучалась и прорабатывалась учеными самых разных специальностей на протяжении многих столетий. Влияние мышечной активности на ведущую медицинскую проблему костно-мышечной системы (опорно-двигательный аппарат) – болевой синдром – подробно изучена и практически доказана на биохимическом уровне: противовоспалительные вещества (цитокины) синтезируются при сокращении мышц.

Медикаментозное лечение болевого синдрома такого типа связано с применением достаточно коварных групп препаратов, имеющие колоссальные побочные эффекты. Так группа НПВС (диклофенак и др) способствуют язвенному поражению желудочно-кишечного тракта, антиконвульсанты способствуют затормаживанию мыслительных процессов, наркотические анальгетики приводят к наркомании, антидепрессанты – к пристрастию и дисгармонии эмоциональной сферы.

Более того, налицо сговор фармацевтических гигантов между собой и с представителями научных сообществ. Последнее наиболее тревожно в связи с тем, что происходит подмена понятий, «двойные стандарты» в виде «лечить больного так, чтобы он не выздоравливал», возможна и фальсификация результатов научных исследований.

Автором данного произведения обобщены и доступно продемонстрированы простые, но крайне эффективные способы устранения боли, сохранения, укрепления и восстановления утрачиваемых функций организма путем выполнения определенных несложных физических упражнений.

Польза изотонических и изометрических сокращений мышц доказана многовековым опытом их применения и не противоречит принципам доказательной медицины. Боль в опорно-двигательном аппарате – является мощнейшим демотивирующим фактором для каждого человека, окрашивает его жизнь в серые тона, наносит колоссальный экономический ущерб во всех сферах экономики и в бюджете любой семьи или гражданина.

Таким образом, представляемый комплекс упражнений позволяет как домохозяйке, так и работнику любой специальности и должности отказаться от: покупки дорогостоящих медикаментов, рутинных обследований в лечебно-профилактических учреждениях, изменения привычного образа жизни.

Человек, самостоятельно победивший БОЛЬ, выходит на новый уровень миропонимания, повышает качество своей жизни, становится полноценным членом общества и примером для подражания; способен помогать своим детям и внукам, становится счастливым человеком в широком понимании смысла этого слова.

врач- невролог, судебно-медицинский эксперт,  
кандидат медицинских наук – А. Р. Галимов

## Особенность проблемы

На первый взгляд, можно предположить, что недовольным собой необходимо просто заняться своей фигурой.

Немногие поступают именно так, активно посещая спортзал и прибегая к различным диетам, таблеткам и прочим способам коррекции тела. Однако большинство людей, несмотря на свою неудовлетворенность, не делают даже банальных упражнений из общей физкультуры. Чтобы разобраться в таком парадоксе, необходимо копнуть глубже, изучив силу воли человека, а также некоторые психологические факторы.

Именно сила воли может стать решающим фактором в достижении желаемого веса и параметров. Нередко ее недостаток не позволяет человеку достичь желаемого, останавливая его на половине, а то и на начале пути. Однако дело в том, что даже самый терзаемый сомнениями о себе человек, при должной мотивации, способен достигнуть определенных успехов. Также необходимо заметить, что силу воли можно развить. Таким образом, слабоволие не является основной преградой в достижении желаемой формы.

Гораздо чаще можно столкнуться с банальным нежеланием решения проблемы. Такие люди осознают, что их не устраивают собственные формы, однако не желают что-либо менять в себе, своем рационе и образе жизни. Им подсознательно комфортно жаловаться другим на свою фигуру, при этом получая утешение и слова поддержки от окружающих. Это может быть вызвано различными причинами, нередко – поведением родителей по отношению к своим детям. Решением такой проблемы является только поход к хорошему психологу.

*Но все же, какой путь из тысяч выбрать, находясь в далеко не идеальном виде, обладая избыточными формами? Йога, диета, фитнес салон?*

Можно заняться к примеру легким бегом. Бег в легком темпе многие воспринимают как панацею от всех заболеваний. Однако необходимо заметить, что даже выполняя такое простое упражнение – легкий бег, можно навредить своему здоровью. В чем заключается опасность и как ее избежать?

## **Вред легкого бега**

С точки зрения здравого смысла, правильный бег действительно очень полезен для человеческого организма. Однако ключевым в предложении является слово **правильный**. Прежде всего необходимо обратить внимание на дыхание. Преодоление дистанций через силу, с отдышкой, вредят не только легким, но и всему организму в целом.

Польза легкого бега, также превращается во вред, когда маршрут проходит рядом с авто-трассами и дорогами, в связи с вдыханием множества выхлопных газов. Еще одним фактором является обувь, тем более при избыточном весе, поскольку при недостаточной амортизации могут сильно страдать кости и суставы. Необходимо также учитывать состояние вестибулярного аппарата и сердечно-сосудистой системы.

## **Вред для здоровья бессистемного поднятия тяжестей**

Другое не менее популярное решение для культуры мышц – поднятие тяжестей, например, тяжелая атлетика, благоприятно влияет на организм. Тех, кто скептически смотрит на это предположение, сразу обвиняют в излишнем передегивании и попытках найти проблему. Однако логическое мышление позволяет разглядеть все угрозы и недостатки поднятия тяжестей. Основным недостатком является повышенная вероятность получения серьезной травмы. Безусловно, правильные тренировки в зале с опытным тренером уменьшают опасность. Тем не менее большинство людей не очень стремятся, в силу различных причин, оплачивать услуги тренера, рассчитывая на советы друзей и собственные силы.

Необходимо понимать, что чрезмерные нагрузки на слабо подготовленный организм не могут принести никакой пользы. Следует отметить, что тяжелая атлетика рассчитана на сформировавшийся скелет. Детям и подросткам, а также людям ослабленным заболеваниями или людям третьего возраста не следует поднимать тяжести, поскольку это может отрицательно отразиться на состоянии костей, скелета, а также высока вероятность травмировать мышцы. А при наличии ряда заболеваний вообще категорически противопоказано.

При старте занятиями физической культурой необходимо углубиться в теорию. Как известно, абсолютно все клетки человеческого организма функционируют при помощи кислорода. Благодаря ему, в теле человека вырабатывается жизненно необходимая энергия. Однако для многих до сих пор оставалось тайной, как именно кислород влияет на клетки мозга и мышц.

## Процесс дыхания

На первый взгляд, можно подумать, что дыхание – это одна операция, а продуцирование энергии – совершенно другая. Однако это является ложным убеждением. При соединении атомов кислорода с атомами водорода, в организме человека образовывается большое количество тепла. Именно это необходимо для синтеза АТФ – аденозинтрифосфорной кислоты. При распаде молекул АТФ, вырабатывается энергия, используемая организмом во всех процессах.

Все жизненно важные ткани и органы человеческого организма являются зависимыми от содержания кислорода в крови. При его недостатке начинается критическая ситуация. Клетки и ткани не могут функционировать в нормальном режиме, что может привести к их отмиранию. Наиболее зависимы являются:

- сердце;
- мозг;
- нервные ткани;
- мышечные ткани;
- печень.

Необходимо помнить, что чем выше физические нагрузки, осуществляемые человеком, тем больше организму необходимо кислорода. Однако затраты энергии происходят и во время интеллектуальной работы, или эмоциональных переживаний. Мозг, как центр управления всеми процессами, нуждается в достаточном количестве кислорода для нормального функционирования. После всего нескольких минут отсутствия в клетках главного органа кислорода, начинаются необратимые процессы отмирания.

Мышцы нуждаются в нормальном поступлении кислорода, в связи с нагрузками. Во время тренировок, мышцы нуждаются в большом количестве энергии, соответственно – кислороде. При его нехватке, со временем возникают головокружение, слабость, снижение концентрации и повышение частоты сердцебиения. Таким образом, во время активных физических нагрузок, необходимо следить за правильным дыханием.

Многие восточные медитативные и физические практики такие как йога, и многие другие часто объединяют в себе совершенствование тела и духа. Однако гимнастика ушу является исключением из этого обобщения.

## **История гимнастики ушу**

Ушу, как система подготовки к боевым действиям, зародилось в Древнем Китае. Согласно исследованиям древней литературы, первые упоминания о начальных формах ушу встречаются за несколько сотен лет до н. э. Со временем различные двигательные практики начали объединяться и систематизироваться, приобретая современное очертание. Пик популярности системы припадает на время правления династий Мин и Цин, когда ушу было введено в военные экзамены.

Согласно историческим исследованиям, система ушу предназначалась для обучения человека выживанию, в любых условиях и ситуациях. Знания, обретавшиеся в процессе подготовки, способствовали принятию правильных решений в быстрые сроки. Гимнастика ушу развивала гибкость, и увеличивала выносливость человеческого организма. Помимо этого, система является хорошим фундаментом для последующих боевых подготовок.

## **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.