

ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА ЗДОРОВЬЯ

Что нужно знать перед началом выполнения упражнений.

Как известно, большинство из нас имеют проблемы с позвоночником. Распространены сколиозы и различные искривления. Все это происходит от неправильной осанки. Когда человек сутулится, его связки и мышцы ослабевают, не так крепко держат позвонки, как надо, вследствие чего они смещаются относительно самих себя.

Золотые правила здоровья Ниши направлены на формирование правильной осанки с помощью несложных упражнений, плавания, правильного питания для укрепления позвоночных систем, чередования бодрствования и сна в определенном режиме и т.д.

1. Первое Золотое Правило Здоровья - ТВЕРДАЯ ПОСТЕЛЬ.

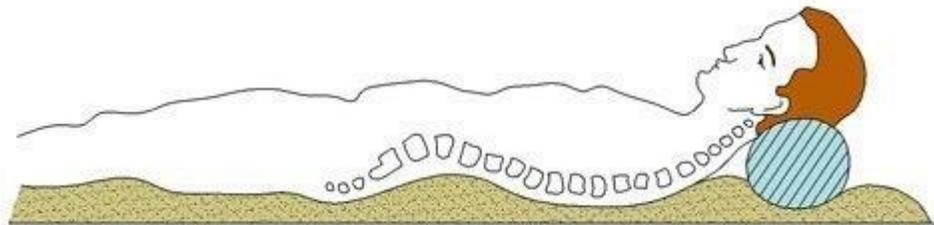
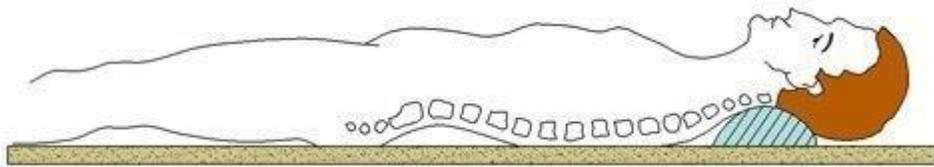
Человек одну треть своей жизни проводит во сне, поэтому это время можно употребить не только на отдых, но и на коррекцию осанки.

Ровная и твердая постель:

- вес равномерно распределяется по всему телу и мышцы могут полностью расслабиться;
- возможно исправление позвоночного столба, который находится в искривленном состоянии днем во время работы;
- стимулирует деятельность кожи, активизирует работу кожных венозных сосудов, предотвращает опущение печени, ускоряет кровоснабжение кожи;
- обеспечивает крепкий сон и бодрое состояние после него.

2. Второе Золотое Правило Здоровья – ТВЕРДАЯ ПОДУШКА.

Лучше всего для этих целей использовать предмет из дерева, тщательно подогнанный под ваши параметры. Подушка-валик должна быть определенных размеров, которые у каждого человека отличаются, заполнять впадину между затылком и лопаточной областью, при этом третий и четвертый шейные позвонки будут ровно лежать на твердой поверхности не искривляясь. Пример правильной кровати с твердой подушкой и неправильной показаны на рисунке. Для того, чтобы смягчить неприятные ощущения на первых порах, твердый валик можно обволакивать мягкой тканью, но помните, время от времени ткань нужно снимать и таким образом постепенно избавиться от нее.



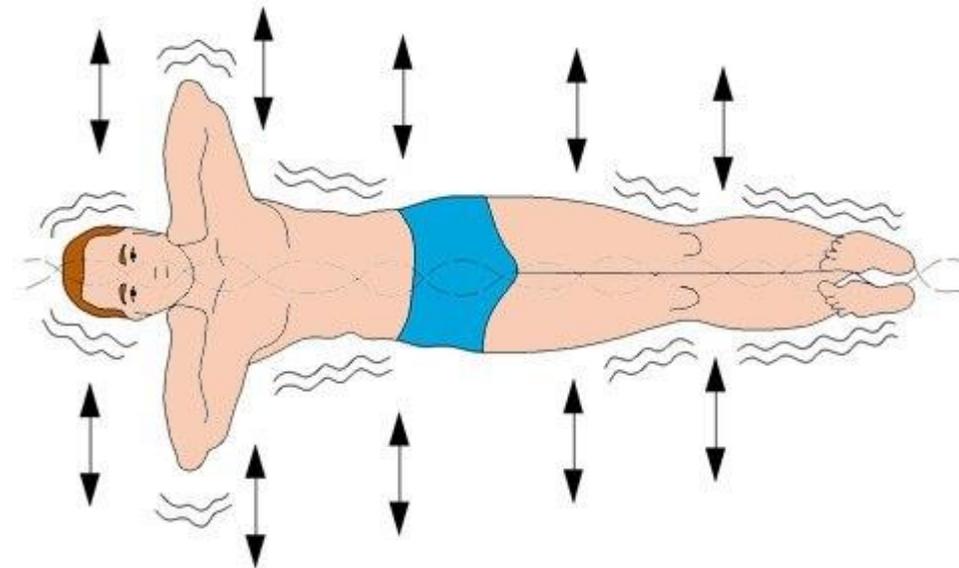
3. Третье Золотое Правило Здоровья – УПРАЖНЕНИЕ «ЗОЛОТАЯ РЫБКА».

Данное упражнение воздействует на позвоночные нервы, расслабляет их и снимает перенапряжение. Нормализует кровообращение, благотворно влияет на работу сердца, стабилизирует работу основных систем организма, включая нервную. Способствует правильной работе кишечника.

Исходное положение: ложимся на спину, естественно на ровной и твердой поверхности, это может быть постель или пол, руки запрокидываем за голову, ноги вытянуты вперед, стоят на пятках, а носки ног тянем к лицу.

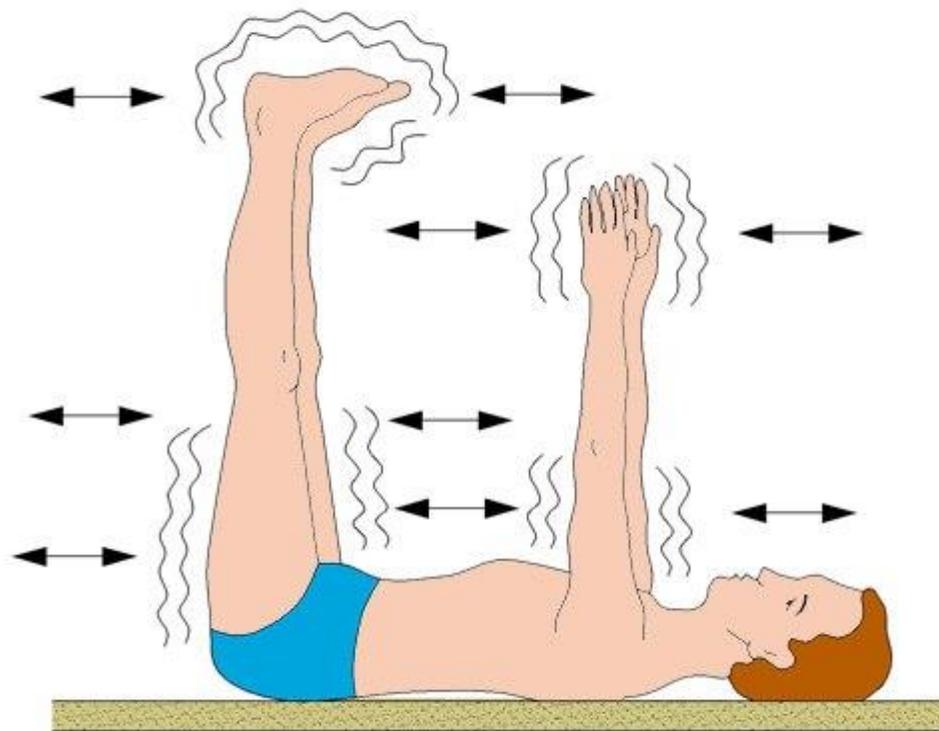
Техника выполнения упражнения: для начала необходимо растянуть тело. Тянемся правой пяткой вперед, а руками в противоположную сторону, потом делаем то же самое левой пяткой. Потом подкладываем руки под голову, и не отрывая туловища от пола (следим, что бы пятки, бедра и позвоночник были прижаты к полу) делаем волнообразные движения наподобие рыбки слева направо (но не вверх и вниз - это важное условие) в течении 1-2 минут.

Это и последующие упражнения рекомендуется выполнять дважды в день, утром и вечером.



4. Четвертое Золотое Правило Здоровья - УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ КАПИЛЛЯРОВ.

Данное упражнение является хорошим заменителем бега, потому как позволяет убрать нагрузку на суставы и сердце, что порой является очень важным. Исходное положение: лягте на твердое основание на спину, под шею положите уже привычный нам валик. Техника выполнения: поднимите ноги вверх, направьте ступни так, чтобы они были параллельны полу, руки тоже поднимите вверх. В таком положении рук и ног делайте ими активные потряхивания в течение 1-3 минут.



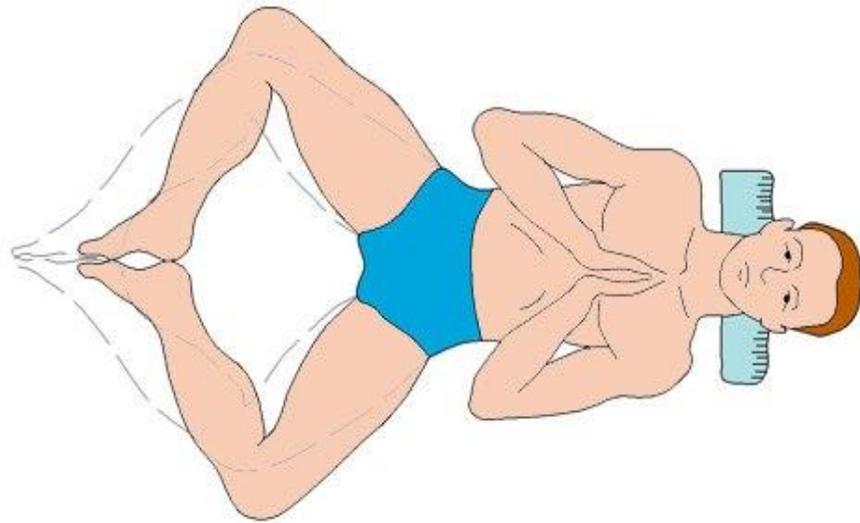
5. Пятое Золотое Правило Здоровья – УПРАЖНЕНИЕ «СМЫКАНИЕ ЛАДОНЕЙ И СТОП».

Это упражнение помогает силам духа и тела достичь равновесия, координирует функции мышц, нервов и кровеносных сосудов. Выполняя его, мы помогаем работе диафрагмы, что естественно улучшает кровообращение и снижает нагрузку на сердце, взаимодействию мышц правой и левой стороны нашего тела, которые координируясь помогают работе всех внутренних органов.

Данное упражнение состоит из двух этапов, подготовительной и основной части.

Подготовительная часть упражнения.

Исходное положение: ложимся на спину на твердую поверхность, под шею кладем валик, после необходимо сомкнуть стопы ног и ладони рук, развести колени в стороны как показано на рисунке.



Техника выполнения. В таком положении мы будем выполнять несколько разных манипуляций или движений, каждое необходимо повторить 10 раз.

1. Не меняя положения рук, ног и туловища, просто нажимаем подушечками пальцев друг на друга.
2. Начинаем нажимать подушечками пальцев друг на друга и продолжаем нажатие уже всей ладонью.
3. Плотно сжимаем полностью поверхности ладоней
4. Сомкнутые руки вытянуть максимально за голову и провести линию от положения из-за головы до пояса, пальцы при этом не меняют положения и "смотрят" за голову, ладони держать максимально близко к телу.
5. Развернуть пальцы обеих рук, что бы они "смотрели" на стопы и двигать ими от паха до живота.
6. Делаем движения аналогично п.4, но только теперь не проводим руки близко к телу, а делаем это на максимальном удалении от тела, как бы рассекая воздух.

7. Вытянуть руки вверх, вернуть обратно, стараться делать движение на максимальную длину.
8. Руки остаются сомкнутыми над солнечным сплетением, а ступни ног двигаются вперед и назад, не размыкая стоп.
9. Совмещаем движения, двигая ногами как указано в п.8 добавляем движения ладонями в аналогичном порядке.

Основная часть упражнения.

Исходное положение: лежим на спине, после завершения 9 пункта подготовительной части, ладони сомкнуты над солнечным сплетением, стопы сомкнуты, колени разведены в стороны.

Техника выполнения: закрываем глаза и не изменяя положения ног и рук лежим 10-15 минут

6. Шестое Золотое Правило Здоровья – УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПОЗВОНОЧНИКА И ЖИВОТА.

Оно полезно для восстановления кислотно-щелочного баланса в организме, способствует благотворному влиянию умственной энергии.

Делится на подготовительную часть и на основную.

Исходное положение подготовительной части: садимся на пол на колени, при этом таз опускаем на пятки, при желании или большем удобстве можно сесть "по-турецки", не забывайте держать спину ровно, руки покоятся на коленях. Все элементы упражнения выполняем по 10 раз в каждую сторону.

Техника выполнения:

1. разминка - поднимаем и опускаем плечи (после первого элемента выполните промежуточные действия, выполнять их надо будет после каждого из нижеописанных элементов подготовительной части)

- вытяните руки вперед перед собой, затем резко оглянитесь назад, как бы стараясь увидеть свой копчик, после медленно проведите взгляд от копчика до шеи, конечно у вас не получится увидеть спину - поэтому делайте это мысленно. Верните голову в исходное положение и проделайте те же манипуляции только уже с правой стороны.

- выполняем те же самые действия, только теперь руки вытянуты вверх.

2. Наклоняем голову вправо и влево (не забываем сделать промежуточное упражнение)

3. Наклоняем голову вперед и назад (опять промежуточное упражнение)

4. Объединяем пункты 3 и 4: наклоняем голову вправо-назад, потом влево-назад (промежуточное упражнение)

5. Не забываем, что упражнения подготовительного периода мы делаем по 10 раз в каждую сторону. Наклонить голову к плечу, потом медленно прекратить, касаясь затылком спины (делаем промежуточное).

6. Поднять руки с колен, согнуть их в локтевых суставах, образуя прямой угол и крепко сжать ладони, голову запрокинуть, смотреть в потолок и разводить локти в стороны, пытаюсь как бы соединить их за спиной, в это время подбородок тянется вверх (последний раз делаем промежуточное упражнение)

Исходное положение основной части: то же самое, что и в подготовительной части.

Техника выполнения: на небольшой отрезок времени расслабьтесь, потом снова подтяните живот, выпрямите спину и делайте маятниковые раскачивания вправо-влево, при этом совершая животом движения вперед-назад. Выполняем такие движения в течение 10 минут. Поначалу

будет казаться сложным, но вы очень быстро привыкните.



