

ВИБРАЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

(из книги профессора боевых искусств

Нго Суан Биня

«Нят-Нам-основы.

Зыонгшинь-оздоровительная система»).



Составитель:
Балынин Олег Эрлихович,
педагог дополнительного образования

Ярославль 2019

Вибрационные упражнения оказывают оздоровительное влияние на весь организм. Помимо общего эффекта, они оказывают локальное влияние, например, на сердечнососудистую и опорно-двигательную системы.

Главное при выполнении этих упражнений - скорость при максимальной амплитуде, чтобы создать вибрационные волны, пронизывающие все тело. Выполнять эти упражнения нужно полностью расслабленно, не напрягаться, и через некоторое время упражнения будут выполняться легко и естественно.

Предлагаемые упражнения универсальны по своей сути, не требуют много места и времени, специальной физической формы, да и спортивной одежды в том числе.

Можно использовать все три упражнения, можно отдать предпочтение любому из них, но лучше использовать весь комплекс.

УПРАЖНЕНИЕ №1.

Показания: заболевания сердца, кровеносных сосудов, почек, суставов; общая слабость; нестабильное артериальное давление; вегетососудистая дистония; онемения пальцев рук и ног; восстановительный период после перенесенных инсульта или инфаркта.

Действие: тонизирует мышцы, лежащие вдоль позвоночника, вследствие чего является профилактическим средством от заболеваний в данной области.

Противопоказания: развернутая стадия болезни Паркинсона. Осторожно применять упражнение после перенесенных инфаркта или инсульта.

Особенности выполнения: упражнение выполняется 15 — 20 раз, утром и вечером, со временем количество повторений можно увеличить.

Фото № 1. Исходное положение встать прямо, ноги на ширине плеч, руки свободно опущены ладонями назад, пальцы не сомкнуты.

Фото № 2. Шаг 1. Медленный равномерный вдох через нос, постепенно поднимаемся на носках и поднимаем руки, поворачивая кисти рук вправо и влево, ось вращения проходит через лучезапястный сустав, предплечья, плечи и чем выше скорость вращения при максимально возможной амплитуде,

тем больший эффект достигается от выполнения упражнения.

Фото № 1. Шаг 2. Медленно выдыхаем через рот, одновременно опускаемся на пятки и опускаем руки, вращая их как в шаге 1.

Примечание. Начните с небольшого количества повторений, но выполняйте их тщательно и расслабленно, ориентируясь на правильную технику выполнения.

Очень важно не сгибать руки в запястьях и в локтях во время выполнения упражнения, иначе создаваемые кистями рук вибрации, не смогут передаваться на все тело. Управляют движением кисти рук, поэтому для усиления эффекта их нужно не напряжённо «растопырить».

В верхней фазе шага 1, желательнее максимально потянуться вверх, растягивая позвоночник.

Людам, страдающим различными заболеваниями сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, ослабленным, после перенесенных заболеваний, к упражнению нужно подходить осторожно, не выполнять его с полной скоростью и амплитудой, не форсировать в одном подходе максимальное количество повторений, а спокойно и мягко выполняя его по многу раз в течение дня, отдыхать при первых признаках усталости.

Упражнение в качестве вибромассажа, улучшающего кровообращение, учитывая показания и возможности прекрасно подойдет людям сидящим в коляске, или лежащим больным.

Действие данного упражнения основано на определенном воздействии на стенки кровеносных сосудов, а именно на вибрациях, идущих вдоль всего тела и конечностей, по всей протяженности кровеносной системы, а не локально, как например, при сгибе и разгибе.

Улучшившиеся при этом кровообращение во всем теле, а особенно в проблемных зонах, способствует более скорому выздоровлению организма.

УПРАЖНЕНИЕ № 2.

Показания: заболевания и профилактика заболеваний почек; скованность и зажатость в грудном отделе позвоночника; функциональная сердечная недостаточность. Возможно выполнение людьми, болеющими бронхитом, бронхиальной

астмой, варикозным расширением вен ног, тромбозом.

Действие: является методом самомассажа.

Противопоказания: людям, страдающим повышенным артериальным давлением, варикозным расширением вен ног, тромбозом, выполнять это упражнение осторожно, с минимальным ударным воздействием на пятки.

Особенности выполнения: упражнение выполняется 15 — 20 раз, утром и вечером, со временем количество повторений можно увеличить.

Фото № 1. Исходное положение: стать прямо, ноги вместе, руки опущены вдоль туловища ладонями назад, пальцы рук сомкнуты, но не напряжены, кончик большого пальца расположен в промежутке между указательным и средним. **Фото № 3**

Фото № 4. Шаг 1.

Медленный равномерный вдох через нос, одновременно встаём на носки поднимая руки и поворачивая их вокруг оси предплечий вправо и влево, руки разогнуты в локтях и не поднимаются выше уровня плеч.

Фото № 1. Шаг 2. Резкий выдох через рот, одновременно быстро опускаемся на пятки, руки свободно падают вниз.

Примечание. Для более эффективного выполнения упражнения, при опускании на пятки оставлять колени прямыми. Резкий выдох через рот должен совпасть с касанием пяток пола. Обязательно выполняя упражнение, прислушивайтесь к себе, и если падения на пятки вызывают дискомфорт, особенно в области головы, делайте упражнение мягче, не поднимайтесь на носках ног слишком высоко.

УПРАЖНЕНИЕ № 3

Показания: профилактика заболеваний позвоночника.

Действие: тонизирует мышцы, лежащие вдоль позвоночника, вследствие чего является профилактическим средством от заболеваний в данной области.

Противопоказания: Нарушение кровообращения в шейном отделе.

Особенности выполнения: упражнение выполняется 15 — 20 раз, утром и вечером, со временем количество повторений можно увеличить.

Фото № 5. Исходное положение: Стать правым боком, таким образом, чтобы ступни ног, тазобедренный сустав, плечи, голова находились на одной оси. Принимая это положение, нужно поставить ноги приблизительно на ширину плеч, расположив ступни ног на одной прямой и, используя ноги как опору, развернуть туловище и голову в одну линию с ногами.

Руки слегка прижаты к бокам, ладонями навстречу друг другу, пальцы кисти неплотно прижаты друг к другу.

Фото № 6. Шаг 1. Медленный равномерный вдох через нос, одновременно руки поднимаются по обе стороны вверх, не теряя линии построения, и совершают порхающие движения кистями рук, синхронно вверх и вниз, руки сгибаются в запястьях, но локти выпрямлены на протяжении всего движения. В самой верхней точке подбородок слегка задирается вверх.

Фото № 5. Шаг 2. Медленно выдыхаем через рот и одновременно, совершая руками порхающие движения, возвращаемся в исходное положение.

Развернуться левым боком и повторить упражнение.

Примечание. На первых этапах выполнения упражнения ноги можно располагать не на одной прямой, упростив упражнение, пока не появится определенное мастерство. Например, впереди стоящая нога всей стопой находится на прямой линии, а вторая по отношению к ней расположена пяткой на прямой, а носком наружу под сорок пять градусов.

Если и в таком положении тяжело устоять, можно стоять на разных линиях, но со временем нужно стремиться расположить ступни ног на одной прямой.

Данное упражнение, показано для выполнения людьми, часто сидящих в неудобных позах за столами, как упражнение, помогающее восстановлению правильной осанки. Упражнение прекрасно подходит для физкультминуток в перерывах между занятиями.

