

# ДЫХАНИЕ + МАССАЖ

ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ,  
СНЯТИЯ УТОМЛЕНИЯ,  
И БОРЬБЫ С ЗАПОРАМИ

Самое простое, что вы можете сделать для восстановления фигуры, — найти 15 минут для выполнения комплекса дыхательных упражнений. А самомассаж вы с легкостью совместите с водными процедурами или нанесением ухаживающего крема.



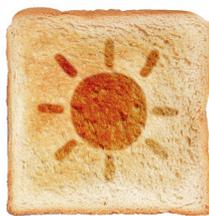
## ◆ ДЫХАНИЕ

Любое похудение связано со сжиганием (окислением) излишков жира. Для этого необходимо достаточное количество кислорода. Поступая в организм, он непременно будет использован для процессов окисления мышечной ткани (в большей степени) и жировой (в меньшей). Учитывая это, совсем не удивительно, что правильное дыхание помогает похудеть. К тому же, увеличивая концентрацию кислорода в крови активным дыханием, мы так или иначе усиливаем кровообращение, клетки организма лучше снабжаются кислородом, ускоряется процесс обмена веществ. Благодаря всему вышеперечисленному новооявленной маме удастся избавиться от чувства переутомления и хронической усталости.

### КОМПЛЕКС ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ:

- 1 РАСЛАБЛЯЮЩЕЕ ДЫХАНИЕ.** Для начала сделайте глубокий медленный вдох носом на счет 1–2–3–4 и медленный выдох через сложенные трубочкой губы на 8 счетов. Повторите 8 раз.
- 2 БРЮШНОЕ** (глубокое дыхание животом) — выполните выдох ртом, затем плавно вдохните, надувая живот, опуская диафрагму вниз. Грудь неподвижна. Выдыхайте медленно, сдувая живот. Повторите 8 раз.
- 3 ПОВЕРХНОСТНОЕ АКТИВНОЕ ДЫХАНИЕ.** Сделайте короткий вдох носом, затем коротко выдохните (вдох-выдох через нос либо вдох через нос, выдох ртом), напрягая при этом мышцы живота. Повторите 4 раза.
- 4 СМЕШАННОЕ ДЫХАНИЕ.** Сделайте глубокий вдох носом и выдохните через рот ритмично на 4 счета. Напрягите мышцы живота. Повторите 4 раза.
- 5 С ЗАДЕРЖКОЙ.** Сделайте глубокий вдох через нос, выдержите паузу на вдохе и, постепенно выдыхая ртом, напрягите мышцы живота. Выдохните, повторите упражнение 8 раз.

### ВАЖНО!



**Лучшим временем для занятий являются утро и вечер, выполнять их надо натошак, через полчаса после легкого перекуса или через полтора часа после полноценного приема пищи.**

### ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СНЯТИЯ УТОМЛЕНИЯ

Они отличаются от упражнений для похудения тем, что большая часть дыхательных циклов выполняется медленно (как вдох, так и выдох). Однако все же необходимо, чтобы в комплексе были упражнения с резким вдохом и выдохом для активизации нервной системы.

Делая дыхательные упражнения для снятия утомления, следите, чтобы мышцы вашего тела и лица были максимально расслаблены. Также очень важно, чтобы во вдохе и выдохе принимали участие как диафрагма, так и брюшные мышцы. Для контроля во время дыхания вы можете положить руки на живот.

Если вам нужно быстро расслабиться, например, снять напряжение в области спины после того, как вы долгое время носили ребенка на руках, попробуйте следующее упражнение.

- ✓ Откиньтесь на спинку стула или дивана, расслабьте мышцы спины, рук, ладони разместите на животе, закройте глаза и сделайте глубокий вдох носом, выдохните медленно и спокойно.
- ✓ На следующем вдохе сделайте паузу на пике вдоха на 4–6 счетов, затем так же плавно и долго выдыхайте.
- ✓ Не открывая глаза, сделайте 4–5 коротких вдохов-выдохов. И на следующем вдохе вновь дышите максимально глубоко, свободно и спокойно.

ЧЕРЕЗ 3–5 МИНУТ ТАКОГО ОТДЫХА ВЫ НАВЕРНЯКА ПОЧУВСТВУЕТЕ ПРИЛИВ СИЛ.

### наш эксперт



**МАРИНА МАЛЕР, К.Б.Н., РУКОВОДИТЕЛЬ ОТДЕЛА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ ЦЕНТРА ИММУНОЛОГИИ И РЕПРОДУКЦИИ:**

«Существует множество разнообразных дыхательных техник, таких как Бодифлекс, Оксисайз, Isobreathing, гимнастика Стрельниковой (помогающая восстановить не только голос, но и правильное носовое дыхание и вес), дыхание по методике доктора Попова (стимулирующее похудание, особенно в области талии), Цзяньфэй, что дословно означает «сбросить жир», система дыхательных коктейлей Пэм Гроут, йога и т.д. Различие этих методик состоит в том, что одни упражнения выполняются без движения, другие — в сочетании с легкими физическими упражнениями, третьи — вместе с серьезной нагрузкой и с разным темпом, глубиной и силой вдоха и выдоха. Объединяют все эти методики активное дыхание и постоянная концентрация внимания на нем».

## ◆ МАССАЖ

Если вы кормите малыша грудью, то до окончания этого периода антицеллюлитный массаж не даст выраженного результата — в организме вырабатывается гормон пролактин, который тормозит процесс расщепления жиров. И все же благодаря самомассажу удастся значительно подтянуть кожу тела, а еще он очень эффективен для снятия усталости в ногах и устранения запора.



**СОВЕТ!**  
 ЧТОБЫ ИЗБАВИТЬСЯ  
 ОТ ОТЕЧНОСТИ НОГ,  
 СНИЗУ ВВЕРХ  
 МАССИРУЙТЕ СРЕДНИЙ  
 И БЕЗЫМЯННЫЙ  
 ПАЛЬЦЫ КИСТИ  
 РУКИ.

### ДЛЯ СНЯТИЯ УСТАЛОСТИ НОГ

В теплую воду (36–37°C) высыпьте гальку разного размера с ровными краями. В течение 3–5 минут потопчитесь по камушкам. Другой вариант — массажный коврик с гречкой. В наволочку насыпьте гречневую крупу, края зашейте. Когда ноги устанут, походите по массажному коврику.

### ДЛЯ УСТРАНЕНИЯ ЗАПОРОВ

Для этого подойдет легкая, но очень действенная техника массажа по рефлекторным точкам рук — суджок. Область, соответствующая кишечнику, находится в верхней половине ладони. Массировать ее следует по часовой стрелке.

### ДЛЯ УПРУГОСТИ КОЖИ

Гораздо легче делать этот массаж, используя подручные средства и доступные натуральные компоненты.

#### » ВОДА.

Через 1–2 недели после родов вы можете попробовать гидромассаж. Имейте в виду, что массировать можно только тело ниже талии — живот, ягодицы и бедра. Выбирайте средний напор водяной струи и держите душевую насадку на расстоянии не менее чем 50 сантиметров от тела. Вода при этом не должна быть слишком горячей, иначе вы пересушите кожу.

#### » НАТУРАЛЬНАЯ МОЧАЛКА.

Лучше всего подойдет мочалка из люфы. Перед первым применением обдайте ее кипятком — так она станет мягче. Пользуйтесь ею дважды в неделю, интенсивно растирая область бедер, ягодиц и живота в течение 5–7 минут.

#### » ГЛИНА.

Для массажа лучше использовать голубую или черную глину. В ней содержатся соли кобальта и кадмия, которые улучшают кровообращение в коже и благотворно влияют на обмен веществ. Процедуры начните с поглаживающих движений, затем перейдите к разминающим и рубящим. Для большей эффективности массажа по окончании процедуры оберните бедра полиэтиленовой пленкой на 15–20 минут.

### наш эксперт РАНИ АЛЬ-АНАТИ, ВРАЧ-МАССАЖИСТ



«Любой массаж должен быть комфортен и приятен женщине. Боль — это защитная реакция организма против внешних воздействий. Занятый обороной, он вряд ли найдет время для того, чтобы расщеплять жиры или справляться с отеками. В том числе, это касается антицеллюлитного массажа. Гематома — «подпись» плохого массажиста. Сначала организм будет лечить травму, а потом заниматься чем-либо другим.

Также для эффективности антицеллюлитного массажа важно, чтобы мышцы были расслаблены. Поэтому лучше, если эту процедуру будет делать не сама женщина, а массажист или близкий ей человек».