

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.



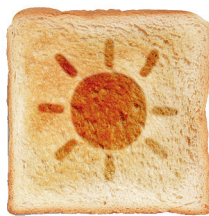
◆ ДЫХАНИЕ

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».