

Алимханов Е.А.
д.п.н., профессор
кафедра физической культуры и спорта
Казахский национальный университет им. аль-Фараби
Алматы, Казахстан

УДАРНО-ДИНАМИЧЕСКИЙ УПРАЖНЕНИЯ ПРОФЕССОРА Е.А.АЛИМХАНОВА ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА

Цель. Укрепление здоровья человека, повышение физической и умственной работоспособности. Внедрение эффективных и доступных видов физических упражнений в повседневную жизнь людей.

Новизна – Комплекс упражнений направлен на глубокое воздействие на мышцы, кровеносные сосуды, нервные волокна, кости, суставы и внутренние органы человека посредством ударных и обкатывающих действий .

Ожидаемые результаты: - применения ударных и перекатывающих упражнений будут способствовать повышению мышечного тонуса, скорости циркуляции крови и снижению давление, что эффективно предотвращает гипертонию, артриты, болезни сердца и болезни связанные с «застоем» крови, укреплению костно-связочного аппарата, в профилактике и лечении болезней позвоночника, органов мочеполовой и дыхательной систем, и в снижении лишнего веса.

Ученые установили, такие разные болезни как гипертония, аритмия, артроз, атеросклероз, бессонница, астма, гастрит, стенокардия, инфаркт, инсульт, мигрень имеют одну физиологическую основу, причину – нарастающий с возрастом дефицит кровообращения во всех органах. Восстановление нормального кровотока дает поразительный результат - неизлечимые болезни исчезают. Восстановление хорошего кровотока возможно и это доказано на практике с применением различных гимнастических упражнениях и физических нагрузок.

Область применения – Люди всех возрастов. Люди, ведущие малоподвижный образ жизни.

Главные особенности упражнений:

1. Упражнения выполняется с применением ударных и перекатывающих движений тела об стенку.

2. Упражнения можно выполнять в любое время суток. Упражнения полезны всем, особенно лицам, ведущим малоподвижный образ жизни и работы. Упражнения полезно выполнять, когда наблюдается утомляемость, нервные расстройства, болезненное состояние, во время лечения и после лечения.

3. Нет строгой последовательности выполнения упражнений. С какого упражнения хотели бы начать с того и начните. Необязательно выполнять упражнения каждый день и строго в определенное время. Количество повторений и сила удара регулируется по самочувствию.

4. Если при выполнении ударных упражнений ваше тело чувствует приятное ощущение, значит упражнения выполнены правильно, если чувствуете неприятное ощущение или боль, то силу удара нужно уменьшить или прекратить выполнения. Исползования ударно-динамических упражнениях в умеренном объеме как физическая нагрузка имеет эффективное универсальное тренирующие факторы, вызывающим благоприятные функциональные, биохимические и структурные изменения в организме с оздоровительным, общеукрепляющим эффектом.

Воздействие и результаты. После выполнения ударных и обкатывающих упражнений улучшается кровоснабжение по всему телу, активизируется работа дыхательной и нервной системы, улучшается пищеварение, включаются активную работу мышцы, суставы, кости, все внутренние органы, в том числе и органы малого таза.

После выполнения упражнений появляется бодрость, рассеивается усталость, поднимается настроение.

Для выполнения упражнений Вам нужна вертикальная стена шириной до одного метра.

1 – упражнение.



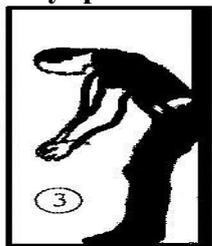
Удары правым и левым плечом в стену. Происходит раскачивание тела и всего организма. Идет подготовка организма к предстоящей работе. Человек психологически настраивается к выполнению упражнений. Активно включается работу плечевой сустав и внешняя сторона бедра.

2 – упражнение.



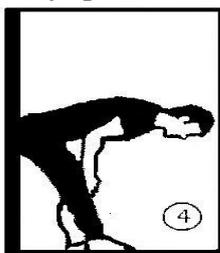
Удары спиной об стенку. В работу включаются мышцы спины, позвонки спинного отдела. Раскачиваются органы грудной клетки легкие, сердце, бронхи и др. Полезно для дыхательной системы, укреплению мышцы позвоночника и спины. Упражнения можно выполнить с поворотом на правые и левые лопатки.

3 – упражнение.



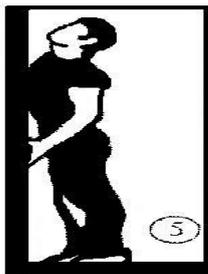
Удары пояснично-тазовым отделом о стену. Работают мышцы и кости поясницы и таза. Происходят раскачивания всех органов находящихся в брюшной полости и в малом тазе, способствует хорошему орошению кровью указанных органов. Предотвращает и помогает лечению таких болезней как геморрой, простатит и т.п.

4 – упражнение.



Туловище в наклонном положении вперед, удары задней частью таза об стену. Это упражнение напоминает движение при верховой езде. Имеют разносторонние оздоровительные эффекты, особенно на органы малого таза. Сила удара регулируется по самочувствию индивидуально.

5 – упражнение.



Удары грудью об стену. Включаются все мышцы и кости грудного отдела. Активно работает дыхательная система. Полезно при лечении дыхательной системы.

6- упражнение.



Удары животом и передней частью таза. Улучшает работу органов брюшной полости. Активизирует работу желудочно - кишечного тракта и дыхательной системы.

7 – упражнение.



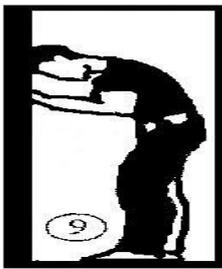
Удары плечом и внешней частью бедра об стену. Работают все мышцы тела и бедра. Способствует повышению и улучшению тонуса мышц, работы нервной системы.

8 – упражнение.



Удары коленным суставом об стену. Включаются в работу коленный сустав, повышается терпимость к болевым ощущениям. Полезно для нервной системы.

9 – упражнение.



Перекачивание головы об стену. Начинается упражнение с упора лобной части головы об стену. Ноги на ширине плеч. Для регулировки силы упора головы, ладонями упирайтесь о стенку. Поворотом головы вправо и влево, вверх – вниз движения доводят до макушки головы. Происходит массаж головы, улучшается кровоснабжения. Активно работают шейные позвонки, укрепляются мышцы шейного отдела. Укрепляются корни волос, предотвращает выпадение волос. Улучшается самочувствие, успокаивается нервная система.

Если вначале стена кажется вам слишком твердой, то можете завязать платок или надеть спортивную шапочку.

10 – упражнение.



Стоя спиной к стене, упираться затылочной частью головы об стену. Выполнение упражнения такое же, как в 9-ом. Происходит массаж головы, улучшается кровоснабжения кожи головы. Активно работают шейные позвонки, укрепляются мышцы шей. Укрепляются корни волос, предотвращает выпадение волос. Улучшается самочувствие, успокаивается нервная система.

11 - упражнение.



Стоя спиной к стене выполнить поворот туловища на 180⁰ право и влево. Включаются в работу все мышцы туловища, происходит массаж тела. Способствует улучшению работы вестибулярного аппарата. Повторите по самочувствию.

12 – упражнение.



Упор и толкание стенки рукой. Выполняются шаговые и беговые упражнения на месте. Активно работает весь организм. Старайтесь выполнить как можно дольше.

13 – упражнения. «Промокашка» лежа на спине перекаат спиной вперед-назад, ноги согнуты в коленном суставе, руками держаться за голени. Укрепляет мышцы позвоночника и спины, улучшает работу органов брюшной полости и малого таза.

14 – упражнения. Сидя на полу, ходьба на ягодице вперед и назад, можно помогать движению руками.

Предлагаемые виды упражнений не противопоказаны совместному использованию с другими видами физических и оздоровительных мероприятий. Упражнения можно изменить по вашему усмотрению.

Авторское свидетельство № 1792 от 26.09.2014.