

Александр Ушаков

специалист по китайской  
гимнастике, историк-востоковед

# ЦИГУН



ПОЛНАЯ  
МЕТОДИКА  
ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ  
ЖЕНСКОГО  
И МУЖСКОГО  
ЗДОРОВЬЯ

## ПРОСТЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ТОНУСА ОРГАНИЗМА

МЕХАНИЗМЫ  
И ПОЛЬЗА ДРЕВНИХ  
КИТАЙСКИХ ПРАКТИК

БОЛЕЕ 100 ЭФФЕКТИВНЫХ  
УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ  
И ЛЕЧЕНИЯ БОЛЕЗНЕЙ



Главные секреты медицины Востока

Александр Ушаков

**Цигун. Простые упражнения для  
поддержания тонуса организма**

«ЭКСМО»

2020

УДК 796.41  
ББК 75.6

**Ушаков А. Г.**

Цигун. Простые упражнения для поддержания тонуса организма /  
А. Г. Ушаков — «Эксмо», 2020 — (Главные секреты медицины  
Востока)

ISBN 978-5-04-107923-9

Недаром секреты восточной медицины с каждым годом все сильнее набирают популярность. В этой книге собраны простые и эффективные упражнения древней практики Цигун, которые помогут при лечении и профилактике множества заболеваний и будут очень полезны для поддержания тонуса организма. Упражнения прекрасно подойдут для: укрепления позвоночника; предупреждения развития радикулита; укрепления поясничного и крестцового отделов; сохранения женского и мужского здоровья.

УДК 796.41  
ББК 75.6

ISBN 978-5-04-107923-9

© Ушаков А. Г., 2020  
© Эксмо, 2020

## Содержание

Часть I	8
33 лучших традиционных упражнения и комплекса	8
1. «Золотая рыбка»	8
2. «Велосипед»	9
3. Ходьба на ягодицах	10
4. «Березка»	11
5. Упрощенная «березка»	12
6. «Ножницы»	13
7. Отжимания	14
8. Полумостик	15
9. Полумостик на одной ноге	15
10. Тазовый маятник	16
11. Одновременное напряжение ануса и бедер	16
12. Удары ягодицами о пол	17
13. Подъем ног	17
14. Упражнение на стуле	17
15. Упражнение с мячом	17
16. «Возвращение весны»	18
17. Подъем и повороты бедер	19
18. «Лодочка»	19
19. «Кошка»	20
20. Подтягивание ног к груди	21
21. «Лягушка»	22
22. Поднимание ног	23
23. «Восьмерка»	23
24. Приседания	23
25. Стойка всадника	24
Конец ознакомительного фрагмента.	25

# Александр Ушаков

## Цигун. Простые упражнения для поддержания тонуса организма

© Ушаков А. Г., текст, 2019

© Рыбакова А., иллюстрации, 2020

© ООО «Издательство «Эксмо», 2020

\* \* \*

*Упражнения и рекомендации в этой книге подобраны специалистом по китайской гимнастике, писателем А. Ушаковым, и одобрены врачом-урологом высшей категории А. Гаврилыным.*

**Врач высшей категории со стажем работы 26 лет, уролог-андролог Андрей Михайлович Гаврилин:**



Малый таз представляет собой анатомическое пространство нижней части брюшной полости. В нем расположены такие важные репродуктивные органы, как яичники, матка, придатки и влагалище у женщин, предстательная железа и семенной пузырек у мужчин.

На здоровье органов малого таза влияет множество разных факторов. Болезни могут быть вызваны инфекциями, травмами, ослаблением сосудов и варикозным расширением вен в малом тазу, особым строением органов, например загибом матки, наследственностью. Также большой вклад вносят нарушение питания с преобладанием в рационе жирной пищи и злоупо-

ребление спиртными напитками и курение. Алкоголь способен понижать эластичность сосудов, а никотин провоцирует их спазм.

Наибольшую опасность для здоровья представляет нарушение кровообращения – состояние, когда сердечно-сосудистая система не способна обеспечить нормальное кровообращение тканей и органов. Нормальная циркуляция крови крайне необходима для обеспечения всех клеток питанием и кислородом, а также для вывода из организма продуктов метаболизма и углекислого газа.

Венозный застой сопровождается многими заболеваниями мочеполовой системы. Он неизбежно приводит к воспалительному процессу, вызывает отеки и создает благоприятные условия для развития различной патогенной микрофлоры. Кроме того, значительно снижается насыщение органов кислородом.

Чаще всего данная патология наблюдается у людей, ведущих малоактивный образ жизни и подолгу пребывающих в сидячем положении. Гиподинамия способствует пережатию кровеносных сосудов хрящами и мышцами, в результате чего кровь не способна поступать к органам, находящимся в малом тазу. Так, в случае заболевания простатитом примерно в половине всех случаев главной причиной становится недостаток двигательной активности.

За кровоснабжение полового члена и тканей предстательной железы отвечают 28 мышц, которые у мужчины, ведущего сидячий образ жизни, задействованы крайне редко. При атрофии неработающих мышц малого таза возникает неполноценное кровоснабжение. Особенно страдает от этого предстательная железа. У мужчин развивается уретрит, простатит с болями в промежности, импотенцией и, как вариант, варикоцеле у мужчин с увеличением яичка с одной стороны и болями в нем.

У женщин происходит опущение матки, нарушается менструальный цикл, усиливаются кровотечения. Может развиваться хронический геморрой с болями, жжением и зудом.

Для восстановления и поддержания нормального кровообращения существуют различные способы. Конечно, в первую очередь человек обращается к лекарственным препаратам, но лечение не будет действительно эффективным без выполнения гимнастических упражнений и восстановления режима питания.

Главная задача практически всех упражнений при болезнях органов малого таза – достижение более интенсивного кровообращения в нем. Лечебная физкультура оказывает не только местное, но и общее оздоровительное воздействие на больной организм. Дозированное движение стимулирует все функции организма, в том числе укрепляет нервную систему и оказывает тонизирующее действие.

Физические упражнения стимулируют кровообращение, усиливают обмен веществ, повышают окислительно-восстановительные процессы в тканях, предупреждают и ликвидируют застой венозной крови в области малого таза.

При выполнении физических упражнений раскрывается большое количество мельчайших кровеносных сосудов, что приводит к улучшению питания тканей. В свою очередь, в тканях, хорошо снабжаемых питательными веществами, быстрее ликвидируются инфекционные процессы, ускоряются процессы заживления и восстановления.

Как известно, физические упражнения укрепляют и тренируют мышцы, а женская матка является как раз мышечным органом, поэтому при многих гинекологических заболеваниях лечебная физкультура является основным методом лечения.

Помимо профилактики и лечения болезней малого таза практически все упражнения служат прекрасным средством укрепления позвоночника, крестцового и поясничного отделов, предупреждают развития радикулита, люмбаго и геморроя.

Помимо перечисленных эффективных воздействий, упражнения благотворно влияют на психическое и эмоциональное здоровье пациента, нормализуют сексуальную активность и повышают эректильную функцию.

Любые гимнастические занятия предпочтительнее проводить на свежем воздухе или в хорошо проветренном помещении. Это благоприятно воздействует на эмоциональное состояние, избавляет от раздраженности, улучшает сон и настроение. Но при этом надо помнить, что любые упражнения приносят пользу только при регулярных тренировках. При этом не следует ждать мгновенных результатов и не отчаиваться при их отсутствии на первых порах. Рано или поздно они обязательно придут.

Практически все приведенные ниже упражнения и комплексы могут выполняться при следующих показаниях.

**Мужчины:**

- аденома простаты;
- простатит,
- отек,
- энурез,
- слабая потенция.

**Женщины:**

- слабые мышцы матки и влагалища,
- миома,
- спаечная болезнь малого таза,
- воспалительные гинекологические заболевания,
- аднексит.

Как показывает практика, польза лечебной физкультуры, будь то традиционная гимнастика, пилатес, цигун или йога, а лучше всего их сочетание, огромна. Но необходимо помнить и о том, что она не заменит основную терапию и обеспечит хорошие результаты только в сочетании с ней. Обязательно посоветуйтесь с лечащим врачом, чтобы он одобрил выбранные вами нагрузки.

В заключение я хотел бы пожелать всем заболевшим скорейшего выздоровления! Собранные в книге упражнения помогут вам не только справиться с недугом, но и предотвратить развитие многих болезней органов малого таза.

## **Часть I**

### **Общие гимнастические, дыхательные и медитативные упражнения и комплексы**



### **33 лучших традиционных упражнения и комплексы**

Приведенные ниже упражнения и комплексы я обозначил словом «общие», поскольку они подходят как мужчинам, так и женщинам. С их помощью возможно:

- восстановить кровоток в нижних конечностях и органах малого таза,
- благоприятно влиять на аденому простаты, проводить профилактику заболеваний предстательной железы, восстановить и поддерживать потенцию,
- способствовать излечению женских воспалительных болезней,
- препятствовать возникновению варикозных узлов,
- поддерживать здоровье тазобедренных и коленных суставов,
- ускорить обмен веществ и «сжечь» лишний жир,
- проработать косые, прямые и поперечные мышцы живота, мышцы нижней части спины, ягодиц и бедер, «подтянуть» фигуру.

При желании можно составлять из этих упражнений свои собственные комплексы.

Количество повторов зависит исключительно от вашего состояния здоровья и уровня физической подготовки и должно подбираться индивидуально. Выполняйте столько, сколько сможете, затем, по мере повышения натренированности, ваше тело само подскажет вам, сколько повторов стоит делать.

Что же касается приведенных ниже комплексов, то количество подходов и упражнений в них рассчитано на людей со средней физической подготовкой. То же относится и к асанам йоги, ведь немногие смогут простоять, например, в «березке» сразу три минуты.

Будьте аккуратны, все придет в свое время. Главное – действуйте!

#### **1. «Золотая рыбка»**

Это упражнение можно делать в кровати после пробуждения. Оно «оживит» капилляры, которыми пронизан наш организм, в особенности верхних и нижних конечностей.

Польза «Рыбки» сравнима с пользой бега трусцой, но при этом не возникает нагрузки на сердечную мышцу и на суставы. Поэтому упражнение может с успехом применяться больными людьми с постельным режимом.

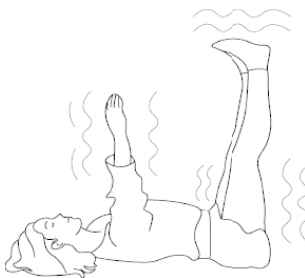
### **Техника выполнения**

1. Лечь на спину на твердую и ровную поверхность. Под шею можно положить валик (свернутое полотенце).
  2. Поднять вверх руки и ноги, ступни и ладони смотрят в потолок.
  3. Энергично трясти руками и ногами.
- Выполнять от 1 до 3 минут.

Вы можете несколько усложнить выполнение этого упражнения, представив себе, что вы пытаетесь подкинуть мячики руками и ногами.

Если вам тяжело высоко поднимать руки или ноги, то выполняйте подходы на комфортной высоте. Также, если делать упражнение сразу три минуты будет сложно, делайте его столько, сколько сможете, постепенно прибавляя с каждым днем по несколько секунд.

Выполнять упражнение рекомендуется два раза в день: утром до завтрака и вечером до ужина.

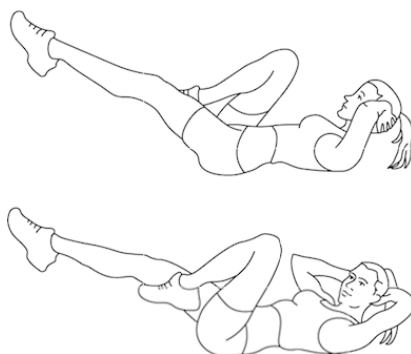


## **2. «Велосипед»**

Упражнение направлено на целевую проработку всех мышц живота и малого таза.

### **Техника выполнения**

1. Лечь на спину, руки лежат вдоль тела, ноги вытянуты.
2. Положить руки за голову и приподнять плечи.
3. Плотно прижать поясницу к полу.
4. Поднять ноги, согнуть их в коленях, бедра под углом сорок пять градусов относительно пола.
5. Делать движения ногами, имитируя езду на велосипеде.



По возможности усложните упражнение: поочередно касайтесь правым локтем левого колена, затем – левым локтем правого колена. Движение ногами должно быть размеренным. Дыхание свободное. Голова должна лежать на руках свободно, при этом верхняя часть туловища должна быть расслаблена.

По мере укрепления мышц живота и поясницы, а также улучшения вашей общей физической формы скорость выполнения движения можно увеличивать. Это будет способствовать более интенсивному сжиганию калорий.

Чем выше положение ног, тем меньше нагрузка на поясницу и тем легче выполнять упражнение. На начальном этапе физических нагрузок это будет отличным решением. По мере укрепления поясничных мышц угол наклона ног относительно пола можно начинать снижать.

При средней физической подготовке необходимо сделать три подхода по десять-пятнадцать повторов. Отдых между подходами составляет тридцать секунд. Количество подходов и движений нужно увеличивать постепенно.

Упражнение противопоказано тем, у кого есть проблемы с поясницей.

### **3. Ходьба на ягодицах**

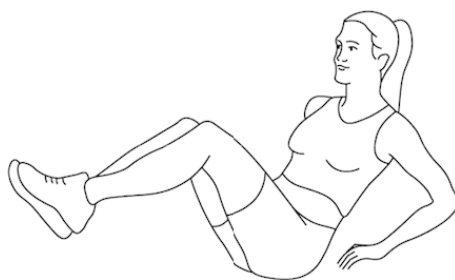
Это упражнение разработал доктор физических наук Иван Павлович Неумывакин. По его мнению, оно направлено прежде всего на улучшение работы органов пищеварения и предупреждение мочеполовых заболеваний.

Действительно, ходьба на ягодицах улучшает кровообращение и усиливает приток крови к половым органам. Она задействует все нервные окончания и каналы вен в области таза, обладает массажным действием для простаты, укрепляет крестообразные мышцы таза и служит хорошей мерой профилактики простатита.

Кроме лечения и предупреждения мочеполовых заболеваний, ходьба на пятой точке весьма эффективна для мышечных ягодиц.

#### **Техника выполнения**

1. Сесть на пол и вытянуть ноги перед собой, спина ровная.
2. Согнуть руки в локтях. Со временем можно усложнить упражнение, положив руки за затылок.
3. Выдвинуть вперед правую ягодицу и правую ногу, при этом нога совершает движение, не касаясь поверхности.



Повторить то же самое для левой ноги и ягодицы. Сделать 3 подхода по 10–15 повторов. Со временем можно увеличить нагрузку до 10–15 минут. Передвижения должны быть мелкими, медленными и плавными. Перемещаться желательно не только вперед и назад, но и вбок.

После каждого занятия рекомендуется натирать кожу ягодиц натуральными маслами.

Польза от упражнения приходит только при его регулярном выполнении в течение длительного времени.

#### 4. «Березка»

«Березка» представляет собой асану йоги «сарвангасана», что в переводе с санскрита означает «поза для всего тела».

Во время ее исполнения улучшается кровообращение во всем теле, в особенности в области затылка, куда кровь поступает по позвоночной артерии. При этом улучшается работа внутренних органов, укрепляются мышцы спины, пресса, бедер и ног, укрепляется позвоночник, выравнивается осанка, а также уменьшается количество подкожных жировых отложений. Благодаря улучшенному кровообращению и насыщению крови кислородом омолаживаются клетки тканей, разглаживаются морщины, кожа становится упругой.

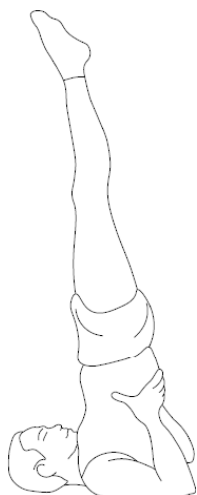
Упражнение позволяет снять нагрузку с ног, брюшной полости, «раскрепостить» позвоночник. Как у женщин, так и у мужчин: улучшаются аппетит и пищеварение.

Регулярное выполнение служит профилактикой гинекологических заболеваний у женщин и простатита у мужчин.

#### Техника выполнения

1. Лечь на спину.
2. Сложить ноги вместе и поднять их вверх.
3. Оторвать бедра от пола, помогая себе руками, уперев их в поясницу. Голова, шея и лопатки лежат на полу, а корпус и ноги расположены вертикально, старайтесь при этом ровно держать тело.

Выходить из стойки следует плавно. Стоит полежать некоторое время, расслабив мышцы.



## 5. Упрощенная «березка»

Если выполнять классическую «березку» будет сложно, то на первых порах следует попробовать ее облегченный вариант, который в йоге называется «випарита-карани».

Терапевтический эффект от этой позы практически такой же, как и от классической «березки».

### Техника выполнения

1. Лечь на спину, ноги прямые.
2. Сделать глубокий вдох и поднять выпрямленные ноги вверх.
3. Затем приподнять с помощью рук таз и прийти в положение, как на картинке.



Чтобы облегчить движение, можно слегка забросить ноги при подъеме назад и таким образом оторвать таз от пола. Локти следует ставить поближе друг к другу, так будет легче держать таз.

4. Расслабить мышцы.

Не стремитесь сразу стоять в таком положении длительное время, лучше начните с тридцати секунд и постепенно дойдите до трех минут.



Лучше всего практиковать «березку» утром. Упражнение можно делать каждый день. Пищу (предпочтительно легкую) после упражнения желательно принимать через час.

### **Противопоказания для упражнения «березка»**

- паховая грыжа,
- травма позвоночника и шейного отдела,
- глаукома,
- отит,
- увеличение щитовидной железы,
- проблемы с сердечной деятельностью,
- высокое давление,
- беременность на поздних сроках,
- критические дни у женщин,
- прием антибиотиков.

## **6. «Ножницы»**

При этом упражнении хорошо работает нижняя часть абдоминальной области, обеспечивая хорошее кровообращение в органах брюшной полости.

«Ножницы» также хорошо прорабатывают мышцы бедра, подвздошно-поясничную и гребенчатую мышцы.

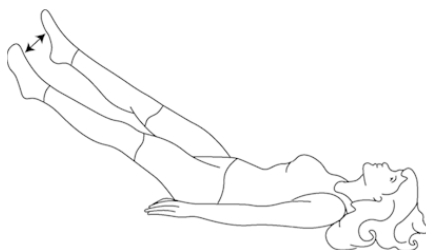
### **Техника выполнения**

1. Лечь на спину.
  2. Поднять ноги и под удобным вам углом начать выполнять движения, как на картинке, не касаясь стопами пола.
  3. Снова поднять ноги и теперь сделать «ножницы» по горизонтали, разводя ноги не слишком широко и скрещивая их.
- Выполнить 3–5 подходов.



### Вариант выполнения 1

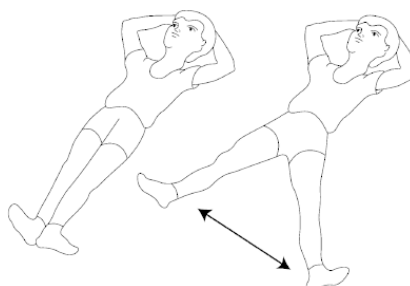
1. Поднять ноги на 50 см и на вдохе раздвинуть их как можно шире.



2. На выдохе соединить.

### Вариант выполнения 2

1. Лечь на пол. Прижать пятки друг к другу и, почти касаясь пола, как можно шире раздвинуть их.



При достаточном уровне натренированности можно держать ноги на весу, что увеличивает и без того серьезную нагрузку.

## 7. Отжимания

Полезность отжиманий заключается в повышении выносливости и силы мышц верхней половины тела человека. Укрепляются кости, увеличивается мышечная масса, улучшается метаболизм, что положительно влияет на общее физическое здоровье.

Отжимания устраняют застой крови в органах малого таза и, как ни странно, благоприятно влияют на простату.

### Техника выполнения

1. Принять упор лежа.
2. На вдохе опуститься на руках, на выдохе подняться.

На начальном этапе старайтесь сделать хотя бы 8–10 отжиманий. Нагрузка должна быть дозированной и увеличиваться по мере повышения натренированности.



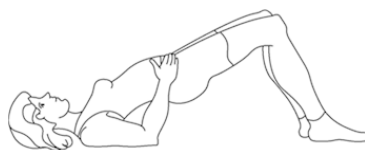
Помните, что отжиматься не обязательно от пола. В зависимости от уровня физической подготовки и возраста в качестве опоры можно использовать стул, стол и даже стену.

## 8. Полумостик

Это одно из самых эффективных упражнений для улучшения кровообращения в малом тазу.

### Техника выполнения

1. Лечь на пол. Лопатки прижаты к полу, ноги согнуты в коленях.
2. Подтянуть стопы как можно ближе к ягодицам.
3. Из этой позиции на вдохе как можно выше поднять таз, ягодицы при этом напряжены, а верхняя часть тела неподвижна.
4. Задержаться в таком положении на 10 секунд.



5. На выдохе следует расслабить ягодицы и опустить таз на пол. Выполнить несколько подходов по 10–15 раз.

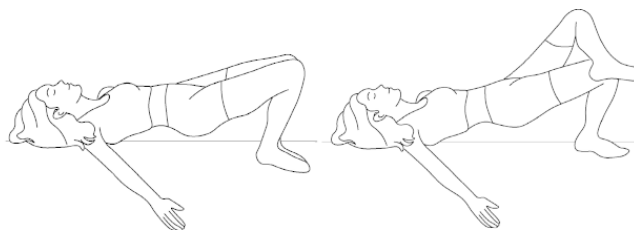
Можно усложнить упражнение, подтянув пятки как можно ближе к тазу и взяться за лодыжки руками.

## 9. Полумостик на одной ноге

Это одно из самых сильных упражнений для области промежности.

### Техника выполнения

1. Лечь на спину.
  2. Подтянуть ноги к себе и встать на мостик, опираясь на ноги и плечи.
  3. Положить левую ногу на бедро правой.
  4. Как можно круче выгнуть вверх таз, направляя колено правой ноги вниз.
  5. В этом положении сделать 5–6 дыхательных циклов (вдох-выдох).
  6. Поменять ноги и выполнить весь цикл.
- Сделать 5–6 подходов.



## 10. Тазовый маятник

### Техника выполнения

1. Встать прямо.
2. Расставить ноги, руки удобно положить на пояс и глубоко присесть.
3. Из этого положения делать движения вперед и назад. Туловище неподвижно, работает только таз. На вдохе – максимальное движение вперед, на выдохе – назад.

Движение тазом активно активизирует кровообращение в мышцах тазовой области и нижнего отдела позвоночника, кроме этого активизируется так называемый «копчиковый насос», который отвечает за правильное распределение энергии в нижней части спины и половых органах.

## 11. Одновременное напряжение ануса и бедер

### Техника выполнения

1. Лечь на пол.
  2. Прижать ягодицы к полу.
  3. Одновременно напрячь анус и бедра на 10–15 секунд.
  4. Расслабиться.
- Повторять по 10 раз ежедневно, постепенно увеличивая количество повторов.
- Упражнение направлено на усиление кровообращения в малом тазу.
- Подтягивание ануса производится за счет напряжения лобково-копчиковых мышц, сфинктера заднего прохода, мышц тазового дна.
- Все эти мышцы являются скелетными, то есть они могут контролироваться сознательно.
- Одновременное напряжение бедер усиливает эффект.

## **12. Удары ягодицами о пол**

Упражнение прекрасно улучшает лимфо- и кровообращение, а также отток венозной крови.

### **Техника выполнения**

1. Лечь на пол.
2. Подтянуть ноги к себе и сделать небольшой мостик.
3. 100 раз ударить ягодицами о пол.

## **13. Подъем ног**

### **Техника выполнения**

1. Лечь на спину, руки положить вдоль тела.
2. Приподнять ноги, не отрывая от земли таз. Угол между ногами и поверхностью должен составлять приблизительно 30 градусов.
3. Плавно опустить.

Выполнять по 10 повторений, 3–5 раз в день. Вообще продолжительность выполнения данного упражнения не ограничена. Чем больше повторов вы осилите, тем лучше.

Упражнение способствует качественной проработке пресса с акцентом на нижнюю часть, улучшению тонуса и рельефности нижней части прямой мышцы живота.

Это прекрасная профилактика предотвращения паховых и пупочных грыж, выпячивания и изменения положения внутренних органов (преимущественно толстого кишечника).

Прекрасное средство для усиления кровообращения в малом тазу.

## **14. Упражнение на стуле**

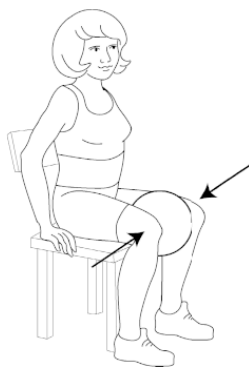
### **Техника выполнения**

1. Сесть на стул, сдвинуть колени, втянуть живот.
  2. Напрячь все мышцы, находящиеся ниже пупка, ноги должны дрожать от напряжения.
  3. Пробыть в таком состоянии как можно дольше, но не более 1–2 минут, расслабиться. Сделать 3–5 подходов. Между подходами должно проходить минимум 10 минут отдыха.
- Данное упражнение служит прекрасным средством усиления кровообращения в малом тазу, улучшения работы внутренних органов и проработки прямой кишки.

## **15. Упражнение с мячом**

### **Техника выполнения**

1. Сесть на край твердого стула, между коленями зажать упругий мячик.



2. Сильно сжать его на 10–15 секунд, а затем резко расслабиться. Сделать несколько подходов.

3. Сделать то же самое, поднимаясь со стула, и стоять, сжимая мячик, около 10 секунд. С ростом натренированности время можно увеличивать.

Это упражнение помогает лучше сконцентрироваться на работе мышц, проконтролировать мягкость и плавность движений.

Его также используют для усиления кровообращения в малом тазу, поддержки поясницы, ног, живота, чтобы изолировать или, напротив, в большей степени задействовать те или иные мышечные группы.

## 16. «Возвращение весны»

Так поэтично в Китае называют упражнение, суть которого состоит в энергичном подтягивании ануса и промежности. В йоге эта практика называется Мула Бандха – Корневой замок, выполнение которого, как считают адепты йоги, позволяет до глубокой старости сохранять тело молодым.

Суть комплекса заключается в регулировании функционирования внутренних органов, стимулировании циркуляции крови и энергии.

Упражнение улучшает кровообращение в области малого таза, стимулирует отток венозной крови, помогает уменьшить застойные явления, оздоровить вены и препятствует их расширению. Также сокращение и подтягивание ануса тренирует лонно-копчиковую мышцу.

### Техника выполнения

1. Дышать естественно, на вдохе сильно напрячь и подтянуть анус и область промежности, на выдохе расслабиться.

Провести 20–30 вдохов—выдохов за один сеанс.

### Вариант выполнения

Можно выполнять упражнение, стоя на носках, слегка согнув колени или в позе наездника.

1. Сначала сделать вдох, затем сжать и подтянуть вверх анус. В этот момент вы почувствуете, как импульс пройдет снизу вверх до макушки головы.

2. Продолжать подтягивать анус.

3. Расслабьтесь только тогда, когда не сможете больше его удерживать.

Упражнение можно выполнять в любом месте, в любое время: сидя, стоя, лежа, во время ходьбы. Важно, чтобы тело было полностью расслаблено, дыхание было ровным и глубоким, а ягодицы и бедра – стабильными.

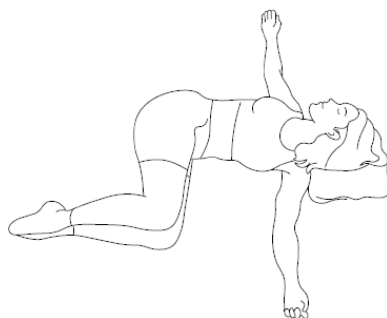
Можно постепенно увеличивать время выполнения упражнения и количество сокращений. Главное – делать это регулярно и достаточно энергично. Только тогда можно рассчитывать на результат.

## 17. Подъем и повороты бедер

Упражнение прекрасно растягивает мышцы и связки всего тела, в особенности промежности.

### Техника выполнения

1. Лечь на спину, руки вытянуты вдоль тела.
  2. Согнуть ноги в коленях и поднять под прямым углом.
  3. Медленно опустить бедра на пол, поочередно в каждую сторону.
- Выполнять по 10 повторений.



## 18. «Лодочка»

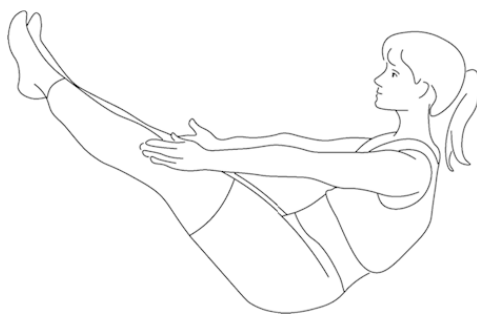
«Лодочка» – уникальное упражнение, которое задействует одновременно мышцы спины и пресса, способствуя их укреплению. В то же самое время оно прекрасно прорабатывает мышцы промежности, усиливая приток свежей крови. Дело в том, что одновременно с длинными мышцами спины задействуются также ягодичные мышцы и плоская мышца живота.

### Техника выполнения

#### 1. Классическая «лодочка»

Советуем начать тренировку с трех подходов по 8–10 секунд классического вида лодочки, а после освоения техники выполнения упражнения и правильного дыхания – наращивать темп.

1. Лечь на спину. Ноги плотно сведены вместе так, чтобы носки и пятки соприкасались друг с другом. Руки прямые и плотно прижаты к туловищу.



2. Начать обратное диафрагмальное дыхание: на вдохе живот втягивается, а на выдохе выпячивается вперед.

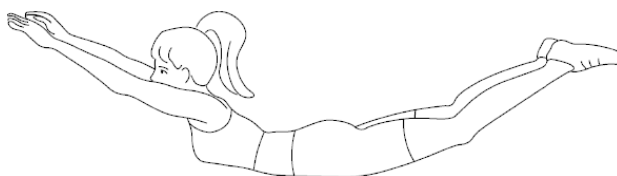
3. Приподнять ноги на 40–50 см. Спина, руки и голова приподнимаются на такую же высоту. Опорой служат ягодицы и зона крестца.

4. В таком положении задержать дыхание на 8–10 секунд.

5. На медленном выдохе вернуться в исходную позицию.

## 2. Обратная «лодочка»

1. Лечь на живот. Руки вытянуты вперед. Ладони направлены вниз. Ноги прямые, носки вытянутые.



2. Одновременно поднимать верхнюю часть туловища и ноги на максимально комфортную высоту. Опорой служит область таза и живота.

3. Задержать дыхание на 10 секунд и растягивать тело от ладоней до стоп в противоположные стороны.

4. На выдохе медленно вернуться в исходное положение.

Советуем начинать с 4 подходов по 10 секунд.

## 19. «Кошка»

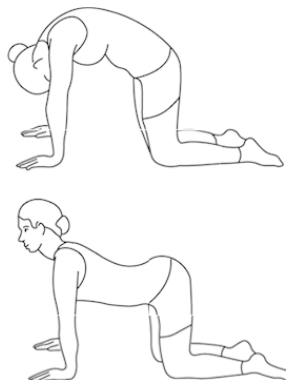
Кошки постоянно растягивают свои мышцы. Почему они это делают? Ученые объясняют: чтобы чувствовать себя лучше. Таким образом, улучшается циркуляция крови, а организм готовится к активности после отдыха – сна или долгого малоподвижного положения.

Упражнение так же помогает размять позвоночник, растянуть глубокие мышцы спины и убрать тяжесть в пояснице без применения лекарств. Кроме того, «кошка» способствует улучшению осанки. В выполнении упражнения активно участвуют грудные мышцы, которые растягиваются, помогая снабдить организм кислородом, и прямая мышца живота.

Потягивание пробуждает почти все скелетные мышцы. Благодаря этому раскрываются капилляры, увеличивается ток крови по всему телу, активизируется работа лимфы, из организма выводятся токсины, а из мышц уходит молочная кислота.

При регулярных тренировках можно улучшить гибкость шеи, плеч и спины.

Упражнение «Кошка» рекомендуется выполнять беременным, поскольку оно полезно для поясницы и позволяет провести массаж брюшной полости.



### **Техника выполнения**

1. Встать на коврик на четвереньки так, чтобы руки находились под плечами.
  2. Плотно поставить ладони на пол, пальцы направить вперед.
  3. Сделать глубокий выдох, как бы подкрутить таз внутрь.
  4. Втянуть живот так, чтобы спина выгнулась дугой вверх, голову опустить. Мышцы пресса в этом положении напряжены, а спина растягивается вверх как можно выше. Втянуть прямую кишку.
  5. Посчитайте мысленно до восьми и на вдохе медленно вернитесь в исходное положение так, чтобы сошлись лопатки. Расслабьтесь.
  6. Вновь вдохните и прогните спину в обратном направлении, подняв голову и таз вверх. Растяните живот, грудные мышцы.
  7. Упражнение завершается возвращением в исходное положение на вдохе.
- Весь описанный цикл следует повторить 5–10 раз. В промежуточных позициях – вверх и вниз – задерживаться на 8–10 счетов.
- Делая упражнения для спины, необходимо придерживаться медленного темпа, избегая рывков. Переходы из одного положения в другое должны быть плавными.
- Желательно делать «кошку» на голодный желудок.

## **20. Подтягивание ног к груди**

Одно из лучших упражнений по усилению кровообращения в малом тазу.

### **Техника выполнения**

1. Лечь на пол, руки вытянуть за голову.
2. Ноги приподнять на высоту около 30 сантиметров.
3. Подтягивать колени к груди, голова вместе с руками идут им навстречу. Ноги при этом не поднимать выше.
4. Вернуться в исходное положение, не опуская ноги на пол, и повторить 30 раз. Сделать три подхода.

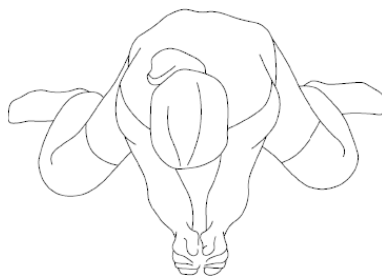
Если вам трудно сразу выполнить 30 подтягиваний, то делайте столько, сколько сможете, со временем увеличивая количество повторов.

## 21. «Лягушка»

Упражнение укрепляет внутреннюю поверхность бедра, мышцы и связки, улучшает кровообращение в органах малого таза.

### Техника выполнения

1. Лечь на живот, упор на локти, ноги согнуты в коленях.
  2. Соединить пятку одной ноги с другой.
- Выполнять 15–20 повторов в зависимости от самочувствия.



### Вариант выполнения

1. Лечь на живот и положить руки вдоль тела.
2. На выдохе притянуть ступни к тазу. Взяться руками за стопы, повернуть их так, чтобы ладонями давить на пальцы ног.
3. Тянуть пятки к полу, максимально прижимая их к бедру. Старайтесь не отводить их в стороны.
4. Поднять голову и оторвать грудную клетку от пола. Тянуться вперед и вверх.
5. Зафиксировать позу на 3–5 дыхательных циклов.
6. Сохранять спокойное дыхание. Выпрямить колени и расслабиться.



Важно не прижимать плечи к ушам, потому что это будет защемлять шею. Помните, голову нужно вытягивать, а не запрокидывать. Локти необходимо направлять назад.

### Противопоказания

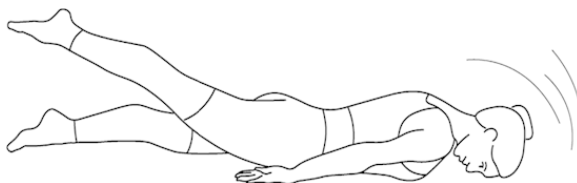
- не стоит вставать в позу лягушки при травмах поясничного отдела, повреждениях шейного отдела, высоком или низком давлении, мигрени, а также при беременности.

## 22. Поднимание ног

Упражнение способствует улучшению кровообращения в малом тазе и области промежности.

### Техника выполнения

1. Лечь на пол, руки вытянуть вдоль тела.
2. Поднять ногу и полежать в таком положении столько, сколько сможете.  
Можно начинать упражнение с подъема одной ноги, меняя попеременно правую и левую, а потом поднять обе.  
Сделать несколько подходов.



## 23. «Восьмерка»

Упражнение прекрасно разрабатывает гибкость и усиливает кровообращение в малом тазу, устраняет застои крови.

Его суть заключается во вращении тазом в разных плоскостях. Амплитуду можете регулировать самостоятельно, главное – сохранить ее равномерной во всех плоскостях.

### Техника выполнения

1. Выполнять движения тазом, похожие на цифру 8. При выполнении стараться не отрывать ноги от поверхности, работать только мышцами ягодиц и области пресса.
2. Прокрутить 8 кругов параллельно полу по часовой стрелке и 8 кругов в обратную сторону. Можно крутить восьмерки по диагонали.  
Повторить минимум 12–16 раз.

## 24. Приседания

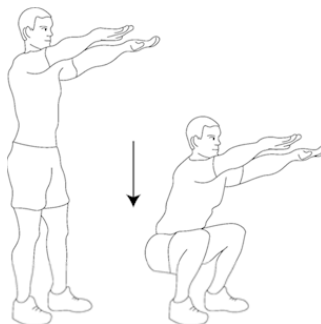
Как показывает практика, чтобы быть здоровым человеком без проблем, связанных с кровообращением, совершенно не обязательно тратить много денег на покупку абонемента в тренажерный зал или на приспособления для занятий в домашних условиях. Нужно лишь приседать, приседать и еще раз приседать!

Позитивное влияние приседаний на множество процессов в организме человека сегодня не вызывает сомнений. Данный вид активности улучшает обменные процессы и ускоряет уменьшение жировой прослойки; помогает наращивать мышечную массу и разрабатывать коленные, голеностопные, тазобедренные суставы; используется в качестве профилактики импотенции и простатита.

### Техника выполнения

1. Встаньте прямо, ноги расставьте на ширину плеч и чуть согните колени. Ступни при этом должны быть плотно прижаты к полу – не перемещайте вес на носки или пятки.

Спина прямая, живот подобран, подбородок смотрит вперед.



2. Сделайте вдох и присядайте до тех пор, пока бедра не займут горизонтальное положение.

Не отклоняйте колени ни внутрь, ни наружу, в идеале колени должны находиться на одной прямой со ступнями.

3. Выждите секунд 10–12 и поднимитесь, сделав выдох.

Выполните 5 подходов по 10 повторений в каждом.

## 25. Стойка всадника

Согласно идеологии ушу, стойка всадника формирует поле в районе живота, наполняющее тело энергией и силой. При выполнении данной стойки задействуются практически все мышцы ног, ягодицы, передняя и задняя группы бедра и мышцы голени и промежности. Но главным для нас является то, что после нахождения в позиции «Всадника» на протяжении определенного времени произойдет прилив крови практически во все органы малого таза. Более того, как утверждают китайские медики, эта стойка вызывает увеличение мужской потенции и усиливает выработку тестостерона.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.