



The Oxygen Advantage.
The Simple, Scientifically Proven Breathing Technique that will Revolutionize Your Health and Fitness

Patrick McKeown

Кислородное преимущество. Простая, научно обоснованная техника дыхания для здоровья и спорта

Патрик МакКион

Smart Reading. Ценные идеи из лучших книг

Smart Reading

**Ключевые идеи книги:
Кислородное преимущество.
Простая, научно обоснованная
техника дыхания для здоровья
и спорта. Патрик МакКион**

«Смарт Ридинг»

2020

Smart Reading

Ключевые идеи книги: Кислородное преимущество. Простая, научно обоснованная техника дыхания для здоровья и спорта. Патрик МакКион / Smart Reading — «Смарт Ридинг», 2020 — (Smart Reading. Ценные идеи из лучших книг)

Этот текст – сокращенная версия книги Патрика МакКиона «Кислородное преимущество. Простая, научно обоснованная техника дыхания для здоровья и спорта». Только самые ценные мысли, идеи, кейсы, примеры. О книге «Просто, как дышать» – эта знаменитая фраза вряд ли понравилась бы Патрику МакКиону, автору многочисленных бестселлеров о дыхании. Мы думаем, что наш организм сам знает, сколько воздуха ему нужно, но это не совсем верно. На протяжении столетий из-за хронического стресса, недостатка движения, нездорового питания и перегретых домов процесс нашего дыхания сильно изменился. В своей новой книге «Кислородное преимущество» Патрик МакКион рассказывает о том, что хроническое избыточное дыхание вызывает астму, бессонницу, утомляемость, ожирение, сердечные заболевания. Прочитайте саммари этой книги – и сделайте дыхание таким, чтобы каждый вдох улучшал ваше здоровье и позволял достигать высоких результатов как в профессиональном спорте, так и в обычных занятиях фитнесом. Зачем читать • узнать, почему избыток кислорода в крови может навредить; • научиться дышать медленно и задерживать дыхание; • избавиться от храпа, астмы и сердечных заболеваний без лекарств; • поставить новые спортивные рекорды без особых усилий. Об авторе Патрик МакКион – автор многочисленных бестселлеров о дыхании, прошел клиническое обучение дыхательному методу Константина Бутейко в его клинике в Москве. Патрик с детства страдал от астмы и не мог жить без лекарственных препаратов. В 26 лет он освоил принципы дыхания Бутейко и навсегда забыл про астму. С тех пор он стал активным пропагандистом этих принципов, экспертом и всемирно известным автором книг о важности правильного дыхания.

© Smart Reading, 2020

© Смарт Ридинг, 2020

Содержание

| | |
|-----------------------------------|----|
| Дышать или не дышать? | 7 |
| Секреты углекислого газа | 8 |
| Готов к труду и обороне? | 9 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 10 |

Краткое содержание книги: Кислородное преимущество. Простая, научно обоснованная техника дыхания для здоровья и спорта. Патрик МакКион

Оригинальное название:

The Oxygen Advantage. The Simple, Scientifically Proven Breathing Technique that will Revolutionize Your Health and Fitness

Авторы:

Patrick McKeown

Правовую поддержку обеспечивает юридическая фирма AllMediaLaw
www.allmedialaw.ru

Дышать или не дышать?

Мы все стараемся есть здоровую пищу и пить чистую воду. И следим за количеством потребляемой еды и жидкости. Мы знаем, что избыток или недостаток того или другого может привести к неприятностям. Мы также понимаем значение чистого воздуха. Но нам не приходит в голову задуматься, какое количество воздуха нужно вдыхать для оптимального здоровья. Это потому, что мы уверены: наш организм сам знает, сколько ему нужно воздуха. Однако это не так, убежден Патрик МакКион.

На протяжении столетий из-за хронического стресса, сидячего образа жизни, нездорового питания, перегретых домов и недостатка движения процесс дыхания подвергся сильному искажению. Современный образ жизни постепенно привел к тому, что мы вдыхаем больше воздуха, чем наши предки, занимавшиеся физическим трудом. По мнению МакКиона, хроническое избыточное дыхание вызывает астму, бессонницу, утомляемость, ожирение, сердечные заболевания.

Автор объясняет, какую роль в организме играют кислород и углекислый газ, почему важно дышать носом, как увеличить количество эритроцитов в крови, как симулировать высокогорную тренировку и как увеличить интенсивность тренировок, не сбивая дыхания.

Процесс дыхания происходит бессознательно – мы не задумываемся о том, как мы дышим. Цель автора – научить нас фокусироваться на дыхании, контролировать и управлять им, чтобы каждый вдох улучшал наше здоровье и позволял достигать высоких результатов как в профессиональном спорте, так и в обычных занятиях фитнесом.

Секреты углекислого газа

Кислород – это топливо, необходимое мышцам для эффективной работы. Общей ошибкой является представление о том, что вдыхание большего объема воздуха увеличивает насыщение крови кислородом. Мы незаметно для себя вдыхаем в два-три раза больше воздуха, чем нам нужно. Это происходит и тогда, когда мы делаем глубокий вдох, вздыхаем, зеваем или дышим ртом.

Наш организм и так содержит избыток кислорода в крови. Дыхание определяется количеством вдохов в минуту и объемом воздуха, поступающего в легкие. Как ни странно, эффективность нашего дыхания определяется не кислородом, а углекислым газом.

Углекислый газ образуется при преобразовании пищи и кислорода в энергию. Он отвечает за поддержание кислотно-щелочного баланса крови, расширение гладких мышц в стенках дыхательных путей и кровеносных сосудов, передачу кислорода из крови в клетки.

Определенные рецепторы в мозгу контролируют уровень концентрации кислорода и углекислого газа в крови, и когда уровень углекислого газа превышает нужный уровень, мозг дает указание дышать. При выдохе часть углекислого газа остается в легких. МакКион объясняет, что углекислый газ регулирует доступ кислорода в мышцы. Он как дверь, которая может быть открыта полностью или частично. Если мы вдыхаем слишком много воздуха, то при выдохе мы лишаемся большего объема углекислого газа, тем самым прикрывая дверь для поступления кислорода. Если такое дыхание продолжается на протяжении длительного времени, то в организме происходит биохимическая реакция, приводящая к низкой терпимости к углекислому газу. В результате мы постоянно чувствуем вялость и усталость. Проблема – не в нехватке кислорода в крови, а в том, что недостаточно кислорода поступает из крови в ткани и органы. Происходит это из-за того, что мы избавляемся от углекислого газа в объеме большем, чем нужно организму.

Важно помнить, что гемоглобин высвобождает кислород только в присутствии углекислого газа. Когда мы вдыхаем слишком много воздуха, слишком много углекислого газа удаляется из легких, крови, тканей и клеток, что приводит к удержанию кислорода гемоглобином. Соответственно, меньше кислорода поступает в мышцы, и они работают менее эффективно. Чем глубже мы дышим во время физических нагрузок, тем меньше кислорода поступает в мышцы.

Правильное дыхание сохранит необходимое для организма количество углекислого газа, что в свою очередь обеспечит гармоничное взаимодействие различных систем нашего организма и позволит достичь максимального потенциала в спортивных достижениях, выносливости и силе.

Готов к труду и обороне?

Во время физических нагрузок мы начинаем задыхаться, и это ограничивает возможность, например, бежать дальше или быстрее. Если во время спортивных тренировок научиться дышать поверхностно и медленно, то это не только улучшит спортивную форму, но и делает занятия спортом безопаснее и здоровее.

Развитие терпимости к углекислому газу не только уменьшает ощущение нехватки воздуха при тренировке, но и улучшает поступление кислорода в мышцы. Когда дыхательные рецепторы менее чувствительны к уровню углекислого газа, мы перестаем задыхаться, и наше тело способно работать энергичнее с меньшими усилиями. При правильном дыхании образуется меньше свободных радикалов, что означает снижение риска воспалений, разрывов тканей и травм.

Терпимость к углекислому газу определяется простым тестом, который измеряет продолжительность времени, в течение которого человек может задерживать дыхание (тест на уровень кислорода, или ТУК). Чтобы узнать свой показатель ТУК, вы должны сделать обычный вдох и выдох через нос, зажать нос пальцами и засечь количество секунд, в течение которых вы не испытываете потребности сделать вдох. Как только вы почувствуете необходимость вдохнуть, отпустите нос, остановите таймер и вдохните спокойно. Следует отметить, что ТУК измеряет не максимальное время, в течение которого вы способны не дышать, а время, которое требуется вашему организму, чтобы почувствовать нехватку воздуха.

Наиболее распространенный показатель ТУК для людей, регулярно занимающихся фитнесом средней интенсивности, приблизительно 20 секунд. Идеальный показатель ТУК для здорового человека – 40 секунд. При таком показателе ТУК человек во время физической нагрузки дышит спокойно, тихо и незаметно, естественные паузы между вдохами – 4–5 секунд. Во время отдыха количество вдохов варьируется между 6 и 10 в минуту.

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.