

GOLTIS•INFO

ИСЦЕЛЯЮЩИЙ ИМПУЛЬС

Серия «Исцеляющий Импульс»

Голтис

(Вукста Владимир Иванович)



Система активного и здорового долголетия человека

«Исцеляющий Импульс»

Первая ступень

Методические рекомендации

Киев – 2014

www.goltis.info
www.gruzdev.org

Вукста В. И. (Голтис)

Исцеляющий Импульс: Система здорового и активного долголетия. Первая ступень / Владимир Иванович Вукста (Голтис), Сергей Александрович Груздев. — 2 изд. — К.: 2014.

Основной целью изложенного материала является *духовное и физическое* совершенствование человека. Данное издание дополнено и исправлено с учетом постоянного совершенствования системы. Материалы по физическому комплексу упражнений ИИ, изложенные в книге, предназначены только для участников семинаров, для практического освоения методики.

Система физических упражнений
© Методики Голтиса «Исцеляющий Импульс»
Первая ступень
(Методические рекомендации)

© Методика «Исцеляющий Импульс» и комплекс физических упражнений первой ступени разработаны – Голтисом (Вукста Владимир Иванович).

© Карагодин Г. В.: структура, систематизация, классификация, исправления, дополнения и редакция методических рекомендаций, 2010.

© Мишук С.: редакция, систематизация, дополнения, 2012.

© Стеченко С. И., Горский Д. Е.: Наливайко Б.В.: структура, систематизация, классификация, исправления, дополнения, редакция, 2012.

© Капуркин А., Шевцов Д., Биленко С.: редакция, схемы, верстка, 2012.

© Кучеренко М. А.: рисунки, 2012.

© Груздев С. А.: финишная редакция, издательство, 2006–2014.

В Методических рекомендациях представлено полное описание и структура тренировочного цикла комплекса физических упражнений **первой ступени**, в том числе:

ОГРАНИЧЕНИЯ по использованию методики	3
КОМПЛЕКС ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ИИ	11
1. Пространственные параметры	11
2. Основные группы мышц	13
3. Классификация движений, термины и определения © Методики ИИ	17
3.1. Классификация движений по амплитуде	17
3.2. Классификация движений по траектории	17
3.3. Классификация по количеству повторений	18
3.4. Временные термины	19
3.5. Иные термины и определения в © Методике ИИ	19
3.6. Симметрия и асимметрия формы упражнений	19
4. Правила выполнения Упражнений ИИ	21
5. Построение тренировочного процесса	24
5.1. Тренировочный день, день отдыха, тренировочный цикл	24
5.2. Тренировочный период. Нагрузка. Вход в нагрузку. Разгрузка	25
6. Тренировочный процесс в режиме на 1 подход	27
ИИ – принципы питания	66
Таблица частотности продуктов	67
Примерный суточный график питания в режиме ИИ	68
ИИ – голодание	72
ИИ – закаливание	76
БОНУС ☺: ИИ – загар	81

Данные Методические рекомендации предназначены только для участников семинаров по системе «Исцеляющий Импульс» и являются вспомогательным материалом для изучения и овладения методикой. Они ни в коей мере не могут служить предметом для самостоятельного практического использования © Методики «Исцеляющий Импульс», поскольку не содержат ключевых моментов индивидуального подхода, передаваемых авторами при непосредственном определении состояния организма (здоровья) человека.

Авторы не отвечают перед Законом за несанкционированное использование кем бы то ни было материалов данного пособия.

Данные Методические рекомендации, их дизайн, названия, описания упражнений, перечни, структурные таблицы, формулы являются объектами авторского права, и любое их копирование и воспроизведение в каком-либо виде без согласия авторов запрещено и охраняется Законом об Авторском праве и смежных правах.

ОГРАНИЧЕНИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ МЕТОДИКИ

Хронические заболевания и заболевания любого иного характера требуют индивидуального подхода и индивидуальной коррекции.

Рекомендуется согласование и получение допуска к занятиям физическими упражнениями и составными частями методики от своего лечащего врача.

ДАнные УЧАСТНИКА СЕМИНАРА

Ф.И.О. _____
Пол _____
Возраст (полных лет) _____
Рост, см _____
Вес, кг _____
Дата начала тренировок: _____

1. Определение антропометрических данных

Цель – оценить текущее физическое состояние тела для дальнейшего определения гармоничности физического развития при сравнении новых антропометрических данных с изначальными.

Тестовые таблицы для определения группы, по которой Вы будете заниматься в дальнейшем.

Таблица 1. Антропометрические данные (в сантиметрах)

Часть тела	Объем, см	Левая, см	Правая, см
Шея: в самом узком месте (у мужчин – под кадыком).			
Ширина плеч: в самом широком месте плеч (внешние края средних пучков дельтовидных мышц). Измеряется так: становитесь спиной к стене, руки по швам, необходимо сделать отметки на стене, затем измеряете полученное расстояние.			
Объем плеч: Измеряется так: стоя, руки по швам, необходимо сделать круговой обхват по верхнему краю трапецевидной мышцы спины и верхней части грудной мышцы, затем измеряете полученное расстояние.			
Широчайшая мышца спины: Измеряется под мышками на максимальном вдохе и с максимально напряженными мышцами спины. Грудная клетка: на вдохе, в самом широком месте (сантиметр на сосках). Грудная кость: под грудью на максимальном вдохе. Талия: при максимально втянутом животе в самом тонком месте. Таз: в самом широком месте по выпуклостям ягодиц. Бедро: в самом широком месте (прямо под ягодицей). Колено: по центру чашечки 15 см вверх от центра чашечки 25 см вверх от центра чашечки. Голень: в самом широком месте. Плечо: на согнутой и напряженной руке, в самом широком месте.			
Предплечье: в самом широком месте.			

2. Определение соматического типа телосложения

Цель – оценка физического развития по соматическому типу как основы конституциональной диагностики между особенностями телосложения и реактивностью организма, обменом веществ, динамикой онтогенеза, эндокринными и иммунными показателями, характеристикой темперамента.

Таблица 2.1 (для мужчин)

Гиперстеник (Брахиморфный тип)	Нормостеник (Мезоморфный тип)	Астеник (Долихоморфный тип)
<p>Фигура по типу «шара»</p> <p>Лицо широкое, короткая шея</p> <p>Руки и ноги относительно короткие, с развитой мускулатурой, но с большим количеством жира на плечах и бедрах</p> <p>Сравнительно небольшие кисти рук, тонкие запястья и лодыжки</p> <p>Большой живот</p> <p>Легко набирает вес и с трудом избавляется от лишнего веса, с большим количеством подкожного жира</p> <p>Эмоциональный характер</p> <p>При обхвате запястья руки – средний и большой пальцы не соприкасаются</p>	<p>Фигура «атлета»</p> <p>Широкие плечи и грудная клетка, мускулистые руки и ноги, соразмерны телу</p> <p>Хорошая осанка</p> <p>Набирает и сбрасывает вес с некоторым трудом, количество подкожного жира минимально</p> <p>Уравновешенный характер</p> <p>При обхвате запястья руки – средний и большой пальцы едва соприкасаются</p>	<p>Фигура худощавая, высокая</p> <p>Лицо вытянутое</p> <p>Узкая грудная клетка и живот, мускулатура неразвита</p> <p>Тонкие кости, тонкие и длинные руки и ноги. Покатые плечи</p> <p>С трудом набирает вес и легко теряет его, подкожный жировой слой почти отсутствует</p> <p>Интеллектуальный склад характера</p> <p>При обхвате запястья руки – средний и большой пальцы перекрывают друг друга</p>

Таблица 2.2 (для женщин)

Гиперстеник (Брахиморфный тип)	Нормостеник (Мезоморфный тип)	Астеник (Долихоморфный тип)
<p>Очертания тела округлые, по типу «яблоко» или «груша»</p> <p>Широкие талия и бедра</p> <p>Руки и ноги относительно короткие</p> <p>Сравнительно небольшие кисти рук, тонкие запястья и лодыжки</p> <p>Высокая талия</p> <p>Легко набирает вес и с трудом избавляется от лишнего веса</p> <p>Эмоциональный характер</p> <p>При обхвате запястья руки – средний и большой пальцы не соприкасаются</p>	<p>Фигура в виде «песочных часов»</p> <p>Бюст и бедра одного размера, шире талии</p> <p>Пропорциональное сложение, руки и ноги соразмерны телу</p> <p>Хорошая осанка</p> <p>Набирает и сбрасывает вес с некоторым трудом</p> <p>Уравновешенный характер</p> <p>При обхвате запястья руки – средний и большой пальцы едва соприкасаются</p>	<p>Худощавое телосложение</p> <p>Узкая талия и бедра, небольшая грудь</p> <p>Тонкие кости, хрупкий внешний вид</p> <p>Относительно короткое туловище и длинные руки и ноги</p> <p>Покатые плечи</p> <p>С трудом набирает вес и легко теряет его</p> <p>Интеллектуальный склад характера</p> <p>При обхвате запястья руки – средний и большой пальцы перекрывают друг друга</p>

Результат: _____ тип телосложения.

Понимание вашего типа телосложения может сберечь вам массу времени и избавить от ненужных разочарований. Эктоморф, который тренируется как эндоморф, рискует заработать переутомление и задержку в развитии. Эндоморф, который считает себя мезоморфом, сможет наращивать мышечную массу, но у него постоянно будут возникать проблемы с избавлением от излишков подкожного жира.

Определенные принципы тренировки одинаковы для всех и каждого, но индивидуальное планирование тренировки и ее сочетание с программой питания может сильно различаться в зависимости от типа телосложения, который был дан вам от природы.

А потому вернемся к типологии телосложения. Когда речь идет о тонкой корректировке физических форм с помощью программы физических нагрузок, трех категорий, описанных выше, становится слишком мало.

Пришлось расширить классификацию до 6 типов:

А-образная, Н-образная, I-образная, О-образная, Т-образная и Х-образная.

Выберите Ваш тип фигуры:

А-образная

Плечи узкие, таз немного шире; впечатление «тяжелой» нижней части тела — полные ноги и ягодицы; тенденция к отложению жира ниже талии (верх тела может даже казаться худым); низкая скорость обмена веществ (если специально не следить за диетой, вес быстро прибывает).

Н-образная

Широкий или средний костяк; небольшая грудь; полные ноги; визуальное впечатление примерно одинаковой ширины плеч, талии и таза; тенденция к образованию жировых отложений в области живота и бедер; умеренная скорость обмена веществ.

I-образная

Тонкий костяк; сухопарость; слабая мускулатура; почти нет жировых отложений; высокая скорость обмена веществ (сколько ни ешь, не толстеешь).

О-образная

Широкие кости; широкие таз и плечи; полные бедра, грудь, руки; явный избыток жировых отложений по всему телу; низкий метаболизм (вес прибывает, даже если ешь относительно мало).

Т-образная

Плечи широкие, шире таза; жир откладывается в основном на туловище (спина, грудь, бока); средняя скорость обмена веществ (полнеешь, только если начинаешь слишком много есть).

Х-образная

Кости средние; ширина плеч примерно равна ширине бедер; узкая талия; полная грудь; жировые отложения образуются на ягодицах и бедрах; средняя скорость обмена веществ (полнеешь, только если начинаешь слишком много есть).

3. Пульсометрия

Цель – определение степени физиологической готовности сердечно-сосудистой системы к физическим нагрузкам.

Таблица 3. Пульсометрия

Измерение, п/п	Частота пульса, ударов за 15 с	Частота пульса, ударов за 60 с	Тренировочная группа
До нагрузки, в состоянии покоя, стоя	18	72	5 гр. – 6 мес
После нагрузки, в течение 10 с	26	104	4 гр. – ?
Через 1 мин после нагрузки	20	80	
Через 2 мин после нагрузки	21	84	

Дополнительный тест: на силовую выносливость /можно не использовать/

Цель – определение силы стабилизирующих мышц тела – спины и живота.

ИП: Лежа с опорой на колени, ладони рук находятся в местах оптимального расположения («оптимальный» хват), стопы вместе и стоят на носках, подбородок слегка приподнят. Мышцы лица максимально расслаблены.

Таз слегка приподнят. (Облегченный вариант – плечи, таз и колени на одной линии.)

Исполнение: Отжаться с помощью рук **максимальное** кол-во раз, **не нарушая техники.**

В крайнем верхнем положении руки полностью выпрямлены, а в нижнем грудь (ключицы) находится на расстоянии 5 сантиметров от пола. Ограничений по времени нет.

Темп движений: Упражнение должно выполняться ритмично и без отдыха.

Дыхание: ВДОХ ↓ + ВЫДОХ ↑; (можно произвольно на тестировании).

Выполнение теста прекращается, если вы больше не можете сохранять заданный темп и правильную технику выполнения или ощутите сильный дискомфорт (момент касания с болью) в каком-либо месте тела.

Если вы не в состоянии поддерживать плечи, таз и колени на одной прямой линии, это свидетельствует о слабости мышц спины и живота.

Результат: _____ повторений.

Описание © Методики «Исцеляющий Импульс» (Первая ступень)

Главная философско-мировоззренческая часть методики – **Открытое сердце**. Во всех заслугах Голтиса (говоря о его титулах, победах и невероятных достижениях): 5% гения и 95% кропотливой самоотверженной работы над собой и своими недостатками. А в этих 5% дара от Бога есть одно главное отличительное качество этого человека. Голтис с детства, на примере своей бабушки и других учителей, которых посылал ему Творец, развивал в себе способность: в каждом человеке видеть только хорошее. Ту божественную искру, которой наделен каждый (из более, чем семи миллиардов живущих на Земле), вне зависимости от географии, пола, возраста, цвета кожи, вероисповедания или политических взглядов.

Человеку, конечно же, свойственно ошибаться и иногда совершать в своей жизни не лучшие поступки. Но если понимать, что оступиться может любой, то не трудно понять и то, что любой человек имеет право все исправить... Какими бы «неисправимыми» поступки не казались... Если о недостатках говорить с пониманием и сочувствием, с открытым сердцем, то шансов помочь другим людям (или себе) будет намного больше, чем если попрекать, осуждать и тыкать пальцем... Если взывать к той части души, которая помнит яркость божественного света от рождения, подчеркивать то хорошее, что есть в каждом из нас, – человек перестает заикливаться на негативе, и происходят малые и большие чудеса, казалось бы, фантастические превращения и преобразования:

- возвращаются вера и утраченное здоровье;
- воцаряются мир и гармония в отношениях с другими людьми (родными, близкими, друзьями, коллегами или приятными незнакомцами);
- приходят достаток и реализация заветных желаний;
- а еще происходит множество других неожиданных перемен, которые радуют сердце и согревают душу (свою и окружающих).

Голтис научился этому с детства и живет в состоянии открытого сердца 24 часа в сутки, 7 дней в неделю. На семинаре Вы можете... как бы это сказать... немного прикоснуться (приобщиться, что ли) к этому необычному для многих состоянию открытости миру людей, миру животных, миру природы. Увидеть этот мир по-другому, глазами ребенка в теле опытного путешественника, повидавшего много разных красивых мест и повстречавшего многих мудрых людей, попадавшего в очень сложные ситуации, подвергавшегося невероятным испытаниям и искушениям. Глазами ребенка, влюбленного в безграничную красоту мира природы и величественной гармонии подвигов человеческого Духа. Глазами ребенка, знающего источник этих чудес, беспрестанно благодарящего Творца за каждый миг жизни, посланный ему как подарок и испытание одновременно...

В этом весь Голтис, и все это благодаря его открытому сердцу. В этом его главный секрет, почему после перелома позвоночника и камеры смертников в Иране он смог остаться в живых.

Основа (или фундамент) © Методики – комплекс физических упражнений «Исцеляющий Импульс». Сама © Методика ИИ получила название именно по названию своей 2-й, основной части.

Этот комплекс проверен Голтисом на себе, на сотнях профессиональных спортсменов и тысячах обычных людей различного возраста (от младенческого до преклонного). Одним он помог стать чемпионами мира, другим просто вернуть утраченное здоровье и веру в некоторых ситуациях, когда представители официальной медицины на жизни или здоровье человека ставили большой категоричный жирный крест.

Любая живая система стремится гармонизировать (оптимизировать) свое проявление (состояние) согласно персональной программе жизни. Человеческое тело «помнит» или имеет доступ к информации о своем «идеальном состоянии». И только человек, своим участием (или безучастием) через неверие, деструктивное мышление, неправильное питание и гиподинамию (отсутствие двигательной активности), становится главной причиной потери бодрости и здоровья собственного тела.

Комплекс ИИ – четкая, выверенная система физических упражнений, направленных на:

- повышение частотных характеристик клетки и включение ее в режим «самовосстановления» («самоисцеления»);
- очищение межклеточного пространства от токсинов, тяжелых радикалов, продуктов распада обмена веществ и «тяжелой» воды;
- повышение четкости координации в пространстве и мышечного тонуса всего тела;
- нормализацию обменных процессов и гормонального баланса;
- развитие и укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- «оживление» и развитие иннервационной и капиллярной систем организма, сжигание излишков жировой прослойки;
- активизацию способности организма к быстрому восстановлению после физических и психических нагрузок;
- уменьшение количества времени на полноценный здоровый сон;
- нормализацию работы внутренних органов и систем (желудочно-кишечного тракта и др.).

И как итог – общее повышение иммунитета и КПД (коэффициента полезного действия) организма в целом.

Как отмечают участники семинаров, которые тренируются не менее месяца, первыми очевидными результатами применения методики являются:

- мышечный тонус, явный прилив сил и энергии;
- уменьшение продолжительности сна;
- улучшение эмоционального фона.

Конечно же, ИИ не является панацеей. Существует много других форм активной физической деятельности, но семинаристы признают: продолжив заниматься по ИИ более 2–3 месяцев, многие из них отказываются от тренажерных или других спортивных залов – отпадает потребность. ИИ позволяет за рекордно короткое время загрузить любую группу мышц в максимально полезном для здоровья режиме.

Один тренировочный цикл ИИ состоит из 4-х тренировочных дней. Каждый день состоит из 3-х блоков – основного и 2-х вспомогательных (пробуждение + активация). Основные блоки дают название четырем дням одного цикла:

Ноги

Дельта

Спина

Грудь

На начальном этапе (при одном подходе) в неделю Вам потребуется найти 4 дня для тренировок. А для выполнения 3-х блоков упражнений одного тренировочного дня Вам потребуется всего 15–20 минут. К тому же блоки еще можно разносить по времени в течение дня, например: 7 минут – утром, 7 минут – днем и 5 минут – вечером.

Помимо философии Открытого Сердца (**1-я составная часть ИИ**) и комплекса физических упражнений (**2-я составная часть ИИ**) у © Методики «Исцеляющего Импульса» есть еще и дополнительные **УСИЛИТЕЛИ**:

- **3-я составная часть ИИ. Усилитель №1. Правильное питание.** Набор практических рекомендаций о том, как ежедневную пищу превратить в лекарство, в более «высокочастотное топливо» для омоложения организма, наполнения тела живой энергией и благодатной силой.
- **4-я составная часть ИИ. Усилитель №2. Голодание** – как экстремальный способ очистить организм от «лишнего». Посты – как профилактика от загрязнения.
- **5-я составная часть ИИ. Усилитель №3. Закаливание.** Этот усилитель добавлен Голтисом в цикл семинаров с 2009 года. Водные и воздушные процедуры, направленные на закаливание организма.

Итак, © Методика «Исцеляющего Импульса» образца 2014 года состоит из 5 частей (**ГЛАВНОЙ, ОСНОВНОЙ и 3-х УСИЛИТЕЛЕЙ**):

1. **Открытое сердце.**
2. **Комплекс физических упражнений ИИ.**
3. **Правильное питание.**
4. **Голодание.**
5. **Закаливание.**

В данных Методических рекомендациях материал изложен в следующем порядке:

- Комплекс физических упражнений «Исцеляющий Импульс» (стр. 11–65).
- Принципы питания (стр. 66–71).
- Голодание (стр. 72–75).
- Закаливание (стр. 76–79).

КОМПЛЕКС ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ИИ

1. Пространственные параметры.

Положение тела. Для выполнения двигательного действия человек должен придать своему телу определенное положение в пространстве. Сохранение неподвижного положения тела и отдельных его частей осуществляется благодаря статическому напряжению мышц.

Различают исходные, промежуточные и конечные положения тела.

Исходные положения (ИП) принимают для создания наиболее выгодных условий для начала последующих движений, лучшей ориентировки в окружающем пространстве, сохранения устойчивости, обеспечения свободы движений, соответствующего воздействия на определенные группы мышц, органы и системы организма.

Промежуточные положения (ПП). Эффективность многих физических упражнений зависит не только от исходного положения, предшествующего началу движения, но и от сохранения наиболее выгодной позы (положения) тела или его частей в процессе выполнения самого движения.

Конечные (крайние) положения (КП) в упражнениях ИИ также играют важную роль, особенно при фиксации положения. При движении вверх и вниз используются термины «крайнее верхнее положение» (КВП) и «крайнее нижнее положение» (КНП).

Замечание!

Часто при описании упражнений применяют термины «**верхняя фаза**» и «**нижняя фаза**».

По определению словаря Ожегова: «Фаза» – *момент, отдельная стадия* в ходе изменения чего-то, а также само *положение*.

Таким образом, возникает двоякость понимания. Одновременно протяженность и локализация.

Чтобы устранить эту неоднозначность, мы для **протяженности** (части траектории, временного интервала) будем использовать слово «фаза», а для **локализации** – «**крайнее положение**».

Траектория движения – это путь, совершаемый той или иной частью (точкой) тела в пространстве. Траектория движения характеризуется *формой траектории, амплитудой движения и направлением движения*.

- *Форма траектории* может быть **прямолинейной и криволинейной**. По форме траектории можно судить об эффективности техники физического упражнения. Отклонение от наиболее правильной кривой, характеризующей лучшую технику в конкретном действии, может приводить к нулевым или отрицательным результатам.
- *Амплитуда движения* – это **величина пути** перемещения отдельных частей тела относительно друг друга или оси спортивного снаряда. Амплитуда движений отдельных звеньев человеческого тела зависит от строения суставов и эластичности опорно-связочного аппарата и мышц. Величина амплитуды оказывает влияние на полноту сокращения или растягивания мышц, скорость перемещения тела, точность движения.
- *Направление движения* – это **изменение положения** тела и его частей в пространстве относительно какой-либо плоскости или какого-либо внешнего ориентира.

Направление движений играет важную роль для включения в работу или выключения из нее необходимых групп мышц, создания более благоприятных условий для работы органов кровообращения и дыхания. Даже небольшие отклонения в направлении движения ведут к тому, что конечные цели не достигаются.

Например: отведение согнутых перед грудью рук – для растягивания грудных мышц – оказывается совершенно бесполезным, если оно будет выполняться в стороны к тазу, а не в стороны к голове. В контроле направления движений при выполнении упражнений особую роль играет зрение. Поэтому на этапе обучения движениям и при совершенствовании техники их выполнения пользуются либо внешними ориентирами (зеркалом, стеной, полом), либо соотносят выполняемое движение с основными плоскостями и осями собственного тела.

Полезно знать (экскурс в анатомию): в теле человека выделяют три взаимно перпендикулярные плоскости и три взаимно перпендикулярные оси.

Сагиттальная плоскость разделяет тело человека (его части) на левую и правую половины (отделы). Относительно сагиттальной плоскости различают зеркальную симметрию левой и правой половин тела.

Сагиттальную плоскость, проведенную через середину тела, называют **срединной плоскостью**.

Горизонтальная плоскость пересекает тело поперечно, разделяя его на верхний, головной (краниальный) и нижний, хвостовой (каудальный) отделы.

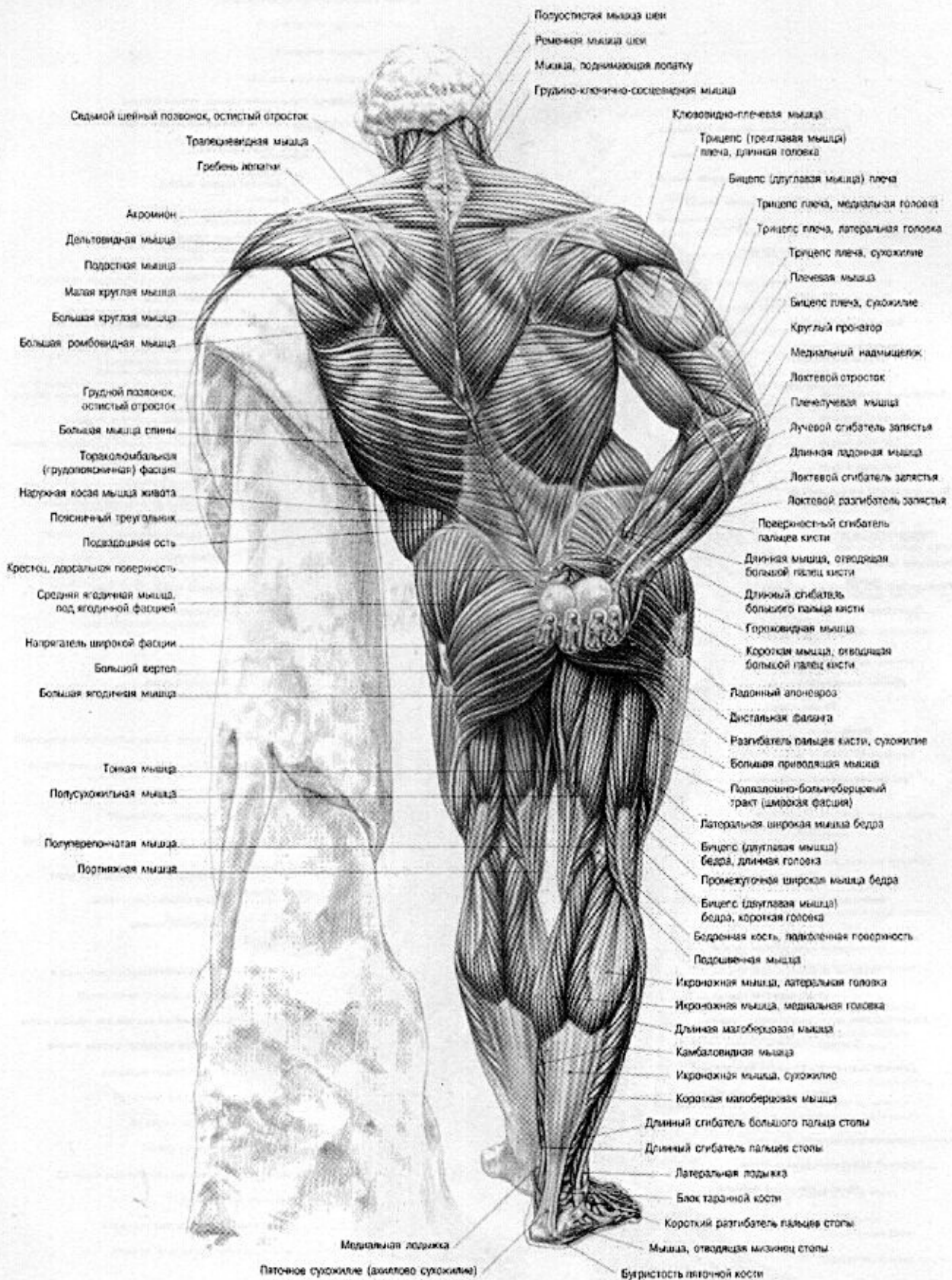
Фронтальная плоскость делит тело человека и его части на передний (вентральный) и задний (дорсальный) отделы.

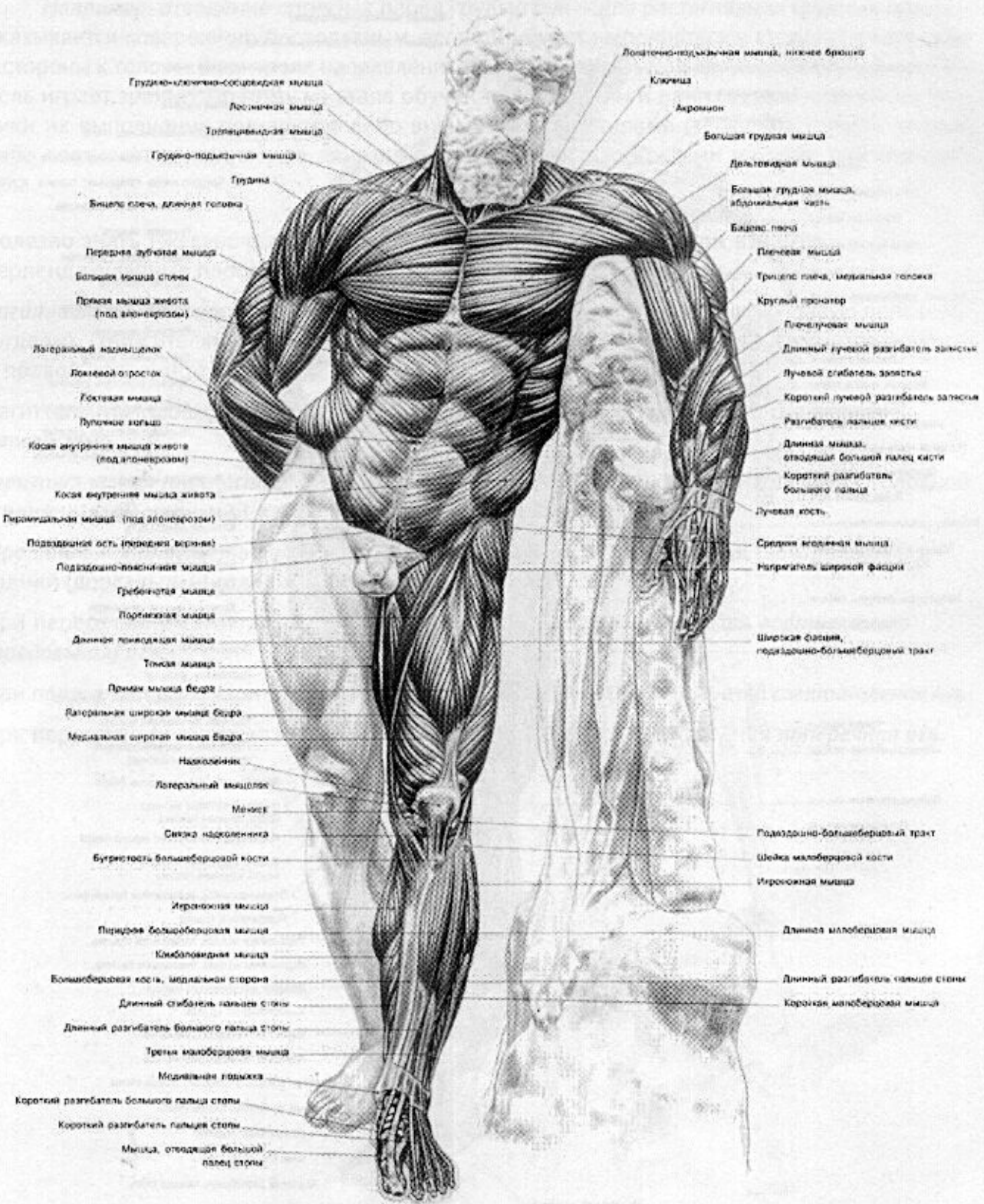
При пересечении сагиттальной и фронтальной плоскостей образуется **вертикальная (продольная) ось**.

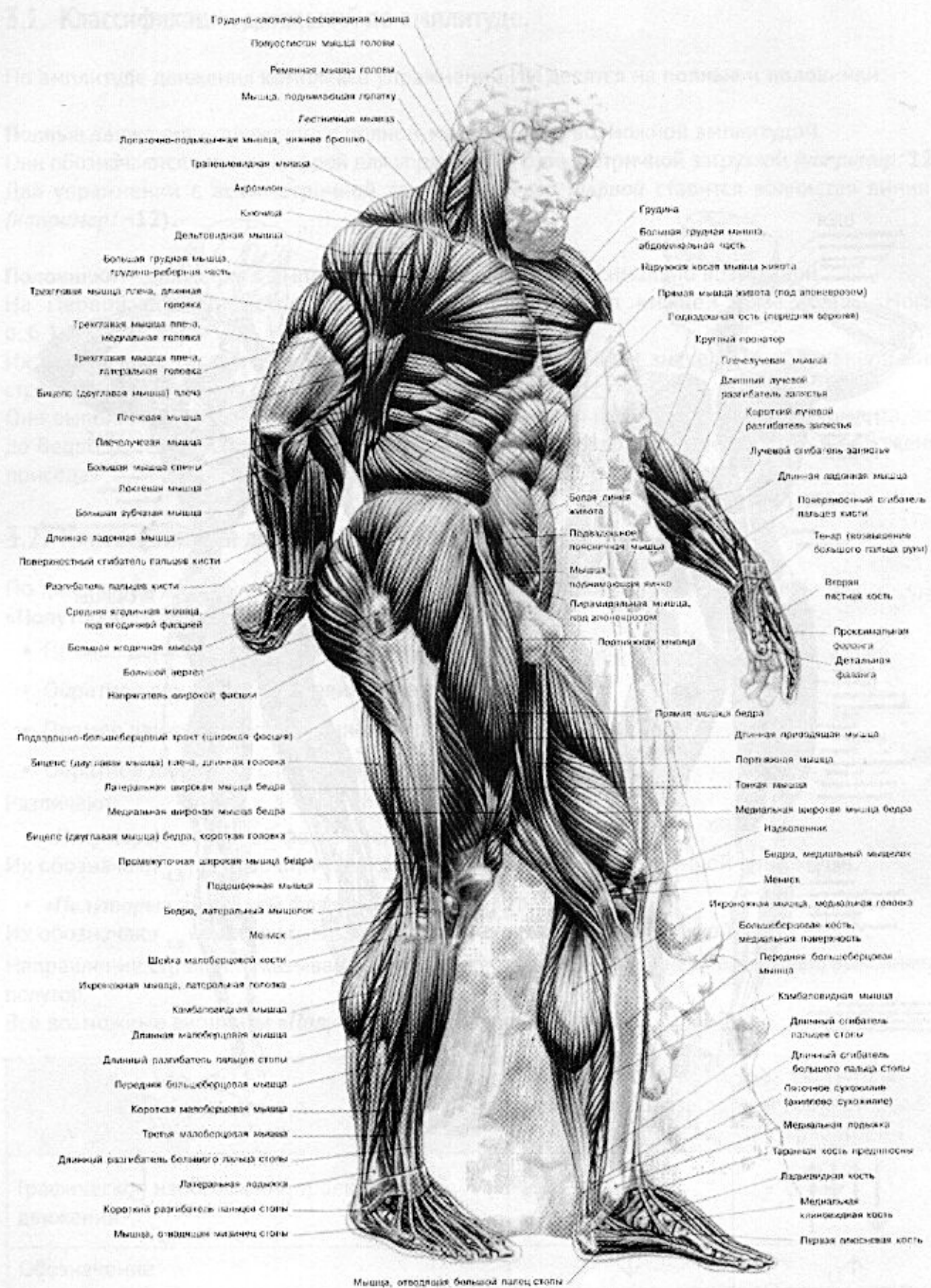
При пересечении горизонтальной и сагиттальной плоскостей образуется **сагиттальная ось**.

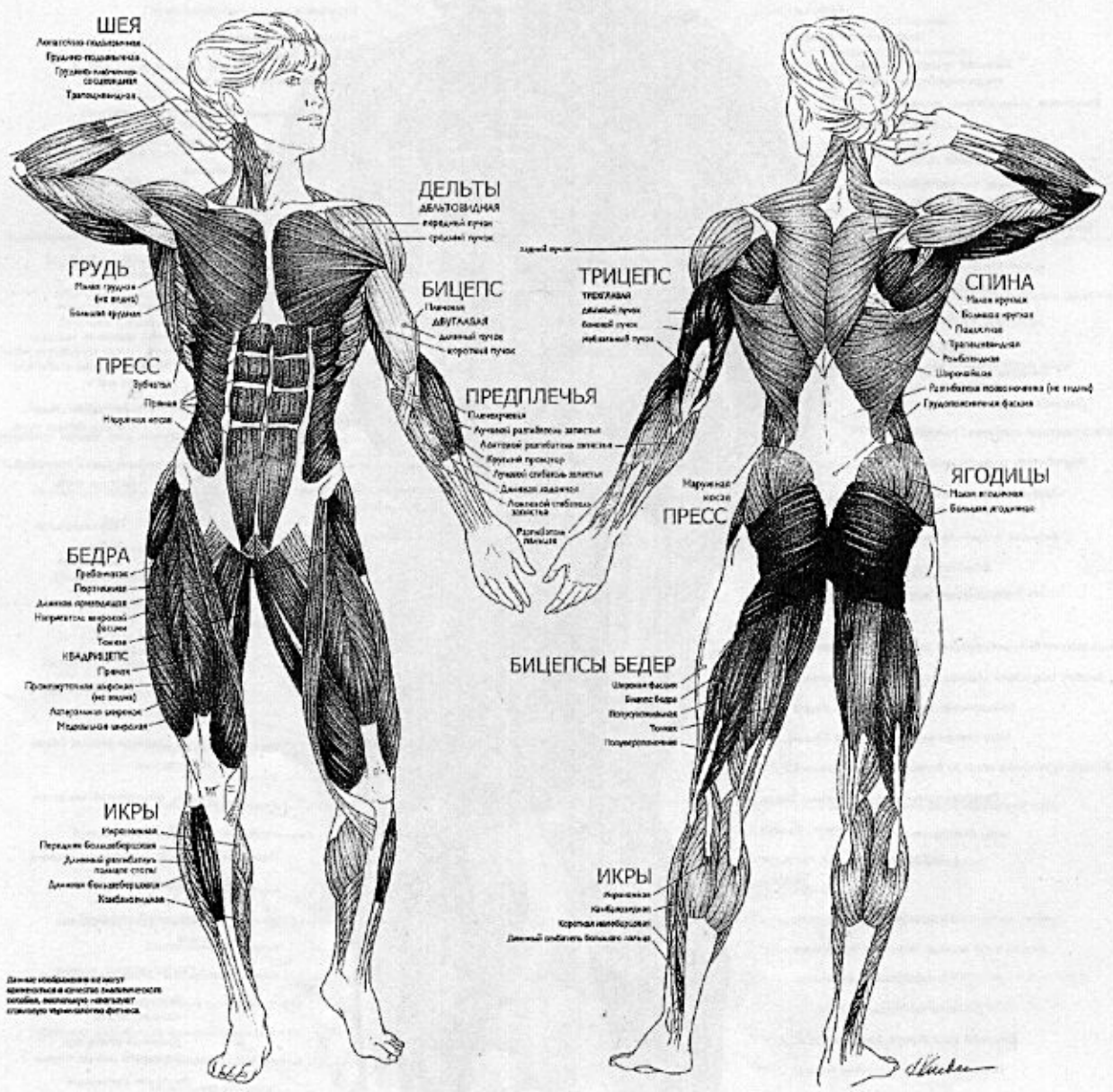
При пересечении горизонтальной и фронтальной плоскостей образуется **поперечная ось**.

2. Основные группы мышц.









3. Классификация движений, термины и определения © Методики ИИ.

3.1. Классификация движений по амплитуде.

По амплитуде движения комплекса упражнений ИИ делятся на **полные** и **половинки**.

Полные движения – движения с полной, максимально возможной амплитудой.

Они обозначаются **только** цифрой для упражнений с **симметричной** нагрузкой (**например: 12**). Для упражнений с **асимметричной** нагрузкой **перед цифрой** ставится волнистая линия ~ (**например: ~12**).

Половинки – движения с амплитудой половинной от максимально возможной.

На Первой ступени встречаются только половинки в нижней фазе (блок «Ноги», п. 6.1.2.1, стр. 33).

Их обозначают числом $_{0,5}$ в нижнем регистре (подстрочном знаке) и направленной вниз стрелкой \downarrow (**например: $_{0,5}\downarrow$**).

Они выполняются из положения приседа до положения полуприседа (т.е. до момента, когда бедро будет параллельно полу) и, после паузы, с возвращением обратно в положение приседа.

3.2. Классификация движений по траектории.

По траектории движения упражнения ИИ делятся на «**Полуторы**» и «**Рваные**».

«**Полуторы**» – движение по траектории:

- Прямое движение с **полной** амплитудой.
- Обратное движение с **половинной** амплитудой.
- Прямое движение с **половинной** амплитудой.
- Обратное движение с **полной** амплитудой.

Различают:

- «**Полуторы**» в нижней фазе траектории – $_{1,5}\downarrow$.


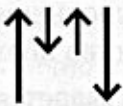
Их обозначают $_{1,5}$ подстрочным знаком перед стрелкой, направленной вниз – $_{1,5}\downarrow$.

- «**Полуторы**» в верхней фазе траектории – $_{1,5}\uparrow$.

Их обозначают $_{1,5}$ подстрочным знаком перед стрелкой, направленной вверх – $_{1,5}\uparrow$.

Направление стрелки показывает, в какой фазе траектории (верхней или нижней) выполняется полотор.

Все возможные варианты «**Полуторов**» 1-й ступени сведены в таблицу.

Название	Полуторы в нижней фазе траектории	Полуторы в верхней фазе траектории
Графическое изображение траектории движения		
Обозначение	$_{1,5}\downarrow$	$_{1,5}\uparrow$
Направление начального движения	Вниз	Вверх

На Первой ступени используют **«Полторы» в верхней фазе:**

- Блок «Пробуждение»: п. 6.1.1.2. – 3-я группа.
- Блок «Дельта»: п. 6.2.2.1. – 1-я, 2-я, 3-я, 4-я, 5-я и 6-я группы.
- Блок «Пробуждение»: п. 6.3.1.2. – 3-я группа.
- Блок «Спина»: п. 6.3.2.2. – 1-я группа.
- Блок «Грудь»: п. 6.4.2.1. – 5-я и 6-я группы (мужчины).

В нижней фазе:

- Блок «Пробуждение»: п. 6.1.1.2. – 1-я группа.
- Блок «Ноги»: п. 6.1.2.1. – 1-я, 2-я, 3-я, 4-я и 5-я группы.
- Блок «Пробуждение»: п. 6.1.2.1. – 1-я группа.
- Блок «Спина»: п. 6.3.2.3. – 1-я группа.
- Блок «Грудь»: п. 6.4.2.1. – 1-я, 2-я, 3-я и 4-я группы (мужчины).

«Рваные» движения – это движения с остановками. Движение начинается разгоном и последующей резкой остановкой для более глубокого запуска «Исцеляющего Импульса», и снова разгон, и снова остановка.

Таких остановок на траектории может быть несколько: $N = 3; 5$ или 7 .

Различают:

«Рваные» движения с остановками вверх. Их обозначают: $\uparrow N$ ост.

«Рваные» движения с остановками вниз. Их обозначают: $\downarrow N$ ост.

Пример: $\downarrow 3$ ост. – означает 3 остановки при движении вниз.



Движение после 3-й остановки (самой последней) до нижней точки выполняется без разгона, плавно, но с полной выжимкой до крайнего положения.

3.3. Классификация по количеству повторений.

Повтор (повторение) – означает выполнение законченного движения по заданной траектории и с заданными принципами (т.е. с правильной техникой выполнения) один раз.

При выполнении физических упражнений 1-й ступени существует два вида обозначений количества повторов (упражнений), которые необходимо выполнить.

- Указывается просто **число повторов** (сколько раз нужно выполнить движение). При невозможности выполнить заданное количество раз разрешается кратковременный (не более 5–7 сек) отдых/перерыв с последующим доделыванием упражнения до указанного числа повторов.

- **Максимум ограниченный** – максимальное число повторов, но!!! не более указанного числа раз.

Обозначается максимум ограниченный – **max (N)**, где N – максимальное число выполнений. Выполняем упражнение **не более указанного** числа раз. Число помещается в круглые скобки.

Пример: **max (33)** – делаем максимальное количество повторов до 33 раз (**но не более**).

Примечание: при выполнении упражнений занимающийся не всегда способен выполнить заданное число повторов, но он стремится к нему и не превышает его. При появлении нарушения техники или неспособности продолжать, занимающийся заканчивает выполнение упражнения, и число выполненных повторов заносится в Таблицу самоконтроля данного упражнения для анализа роста качеств занимающегося.

3.4. Временные термины.

Отдых – промежуток времени между подходами или суперсетами.

Пауза – короткий промежуток времени между упражнениями или для смены исходного положения тела. Пауза должна составлять не более 5–7 секунд.

Фиксация – очень короткий промежуток времени в процессе выполнения движения (по заданной траектории и по заданным принципам) для ощущения и осознания остановки частей тела в крайних (промежуточных) положениях. Обычно время фиксации составляет 0,5–2 секунды. Иногда – до 5 секунд (указывается дополнительно).

3.5. Иные термины и определения в © Методике ИИ.

Упражнение ИИ – движение по заданной траектории и с заданными принципами (техникой выполнения), произведенное заданное количество раз (повторов).

Суперсет – выполнение 2-х (или более) упражнений подряд с **паузой** не более 5–7 секунд на смену исходного положения тела.

Обозначается суперсет как S_5 . Например: $S_5 = S_1 + S_2 = \text{max (33)} + \text{max (70)}$, т.е. выполняется первая часть суперсета S_1 , затем сразу, без остановки, выполняется вторая часть суперсета S_2 (стр. 33 и стр. 43).

Подход – выполнение одного **Упражнения ИИ** (группы упражнений) или одного суперсета один раз.

3.6. Симметрия и асимметрия формы упражнений.

Каждое упражнение обладает своей внешней формой. К внешней форме относятся видимая сторона действия (движения), совокупность его частей и техника выполнения. Внешняя форма упражнения может быть **симметричной** и **асимметричной** относительно срединной плоскости тела.

Асимметричное по внешней форме упражнение всегда имеет асимметричную загрузку. **Симметричное** по внешней форме упражнение может иметь как симметричную, так и асимметричную загрузку.

При симметричной загрузке мышцы напрягаются (загружаются) симметрично относительно срединной плоскости. Для упражнений, которые могут выполняться как с симметричной, так и асимметричной загрузкой, обязательно указывается, какая загрузка используется.

Отступление для пытливых умов. Симметричное по внешней форме упражнение может выполняться асимметрично по внутренней форме.

Например: симметричное по внешней форме и симметричное по нагрузке упражнение «Приседание» по внутренней форме является асимметричным при разной степени развития мышц правой и левой ног. Аналогично и при упражнении «Подтягивание» на перекладине человека, занимающегося асимметричными видами спорта – теннис, метание копья.

Симметрия и асимметрия форм упражнений может идти очень глубоко.

Для упражнений с асимметричной нагрузкой существует *поочередное* и *попеременное* выполнение упражнений.

Поочередное выполнение упражнений (повторений) означает, что последовательно выполняются все повторения **Упражнения ИИ** с асимметричной нагрузкой на одну сторону от срединной плоскости (группу мышц одной стороны тела), а затем на другую сторону.

Это упражнение выполняется очередью – заданным количеством повторений (как из автомата) на мышцу или группу мышц одной стороны тела, а затем очередью на симметричную мышцу или группу мышц.

Обозначается поочередное выполнение просто цифрой, равной количеству повторений, а асимметричность нагрузки указывается в строках ИСПОЛНЕНИЕ и КОЛИЧЕСТВО ПОВТОРОВ.

Пример: **12** – означает поочередное выполнение по схеме: 12 на одну сторону, затем 12 на другую сторону (12 левая + 12 правая), всего 24 повторения.

Пример: **3 x 12** – означает 3 подхода к поочередному выполнению по схеме:

1-й подход: 12 на левую сторону, затем 12 на правую сторону;

2-й подход: 12 на левую сторону, затем 12 на правую сторону;

3-й подход: 12 на левую сторону, затем 12 на правую сторону.

Всего: $3 \times (12+12) + \text{отдых } 1(2)\text{мин} = 3 \times 24 = 72$ повторения с 1- или 2-минутным отдыхом между подходами (если таковой предусмотрен).

Попеременное выполнение упражнений означает, что выполняется первое повторение упражнения на одну сторону от срединной плоскости, а за ним первое повторение на другую сторону, затем второе повторение на одну сторону и второе на другую и так последовательно заданное количество повторов.

Это означает, что упражнение выполняется с нагрузкой на мышцу или группу мышц одной стороны тела и сразу за этим упражнение на них же другой стороны тела.

Обозначается попеременное выполнение символом волнистой линии «~».

Пример: **3 x ~12** означает 3 подхода к попеременному выполнению 12 повторов по схеме:

1-й подход: *первый повтор* левая сторона – *первый повтор* правая сторона, *второй повтор* левая – *второй повтор* правая, ..., *12-й повтор* левая – *12-й повтор* правая.

2-й подход: *первый повтор* левая сторона – *первый повтор* правая сторона, *второй повтор* левая – *второй повтор* правая, ..., *12-й повтор* левая – *12-й повтор* правая.

3-й подход: *первый повтор* левая сторона – *первый повтор* правая сторона, *второй повтор* левая – *второй повтор* правая, ..., *12-й повтор* левая – *12-й повтор* правая.

Всего: $3 \times [(1+1) \times 12] + \text{отдых } 1(2)\text{мин} = 3 \times 24 = 72$ повторения с 1- или 2-минутным отдыхом между подходами.

*От правильности выполнения упражнений зависит и результат, которого Вы достигнете при занятиях. Поэтому внимательно изучите **Правила выполнения Упражнений ИИ** и неукоснительно их соблюдайте.*

4. Правила выполнения Упражнений ИИ.

1. Техническая четкость выполнения Упражнений ИИ.

Строгий порядок выполнения, четко определенное расположение в исходном, промежуточном и заключительном положениях, соблюдение расстояний, пропорций, углов поворотов, геометрии динамических усилий и т.д.

2. Максимальная амплитуда движения.

Крайние положения частей тела четко фиксируются концентрацией внимания на предельно сокращенной или предельно растянутой загружаемой мышце. Время фиксации положения частей тела в крайних положениях – 1–2 секунды. Для некоторых упражнений время фиксации указывается отдельно.

3. Дыхание.

Вдох – через нос, выдох – через плотно сжатые губы или зубы.

Начало цикла дыхания совпадает с началом выполнения упражнения.

Динамика дыхания соответствует динамике движения (в заданном ритме).

4. Максимальное напряжение загружаемой мышцы.

Сознание контролирует напряжение загружаемой мышцы от исходного до промежуточного положения и от промежуточного до заключительного положения. *При работе вполсилы КПД (коэффициент полезного действия) «Исцеляющего Импульса» сводится к нулю.*

5. Максимальное расслабление пассивных мышц.

Включение в работу «лишних» групп мышц приводит к эффекту рассеивания «Исцеляющего Импульса», поэтому требуется сознательное расслабление всех мышц, которые не участвуют в выполнении упражнений. *Особое внимание* уделяется расслаблению мышц антагонистов.

Концентрация внимания и дыхания

6. Включение эффекта внутренней визуализации загружаемой мышцы.

«Насос», «Выжимка». Очищение межклеточного пространства, наполнение светом и чистотой.

7. Использование суперкомпенсации (принципа сверхвосстановления).

Четкое соблюдение графика полного восстановления биоэнергетического и биохимического потенциала клетки (мышцы) после выполнения работы.

Это позволяет избежать деструктивного результата из-за «лишней» нагрузки, вследствие которой организм истощает мышечные и другие свои внутренние резервы, что приводит к изнашиванию систем организма в цепочке связей: мышца – сухожилие – сустав – внутренние органы.

ПОДРОБНЕЕ О СУПЕРКОМПЕНСАЦИИ

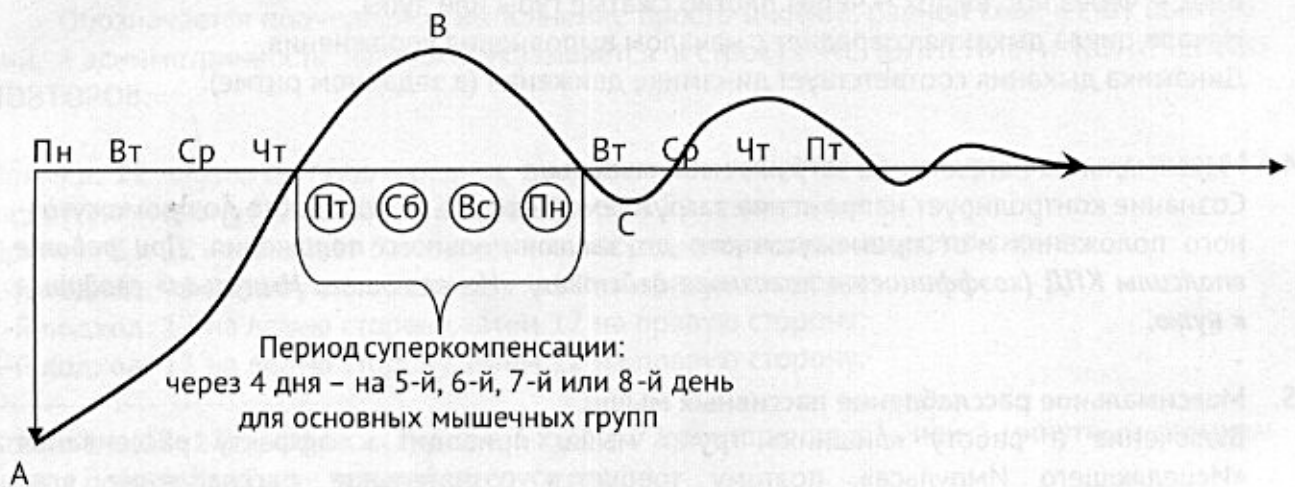
С началом нагрузки развивается утомление, которое включает восстановительный процесс. Во время нагрузки (напряженной работы) этот процесс не может компенсировать утомление, и работоспособность организма снижается.

Как только работа прекращается, отключается и процесс утомления.

Это сразу же изменяет ситуацию: процесс восстановления постепенно выводит работоспособность утомленного органа на прежний уровень, а затем и на более высокий уровень.

На определенное время работоспособность оказывается повышенной, характеризуя фазу сверх исходного восстановления, или фазу **суперкомпенсации** состояния утомленности.

Если в этой фазе повторить нагрузку, то последующие изменения, развивающиеся по такой же схеме, еще больше повысят работоспособность организма (всех систем).



После нагрузки биохимический и биоэнергетический потенциал клетки падает (точка А), клетке требуется время для восстановления. Обычно при адекватной нагрузке упражнениями 1-й степени ИИ фаза **суперкомпенсации** наступает через четыре дня, а на 6–7-й день после дня загрузки достигается пик **суперкомпенсации** (окрестности точки В).

Далее происходит спад, и после 8-го дня биопотенциал клетки вновь падает ниже начального. Поэтому для организации тренировочного процесса было выведено **правило (после 4 дня – на 5-й, 6-й, 7-й или 8-й день)** для повторной тренировки.

Исходя из данного графика повторную нагрузку (для вторых основных блоков тренировочного дня) можно давать или в (Пт), или в (Сб), или в (Вс), или в (Пн).

Тренировочный процесс должен быть организован таким образом, чтобы каждая тренировка приходилась на период **суперкомпенсации** для соответствующей группы мышц (Ноги, Дельта, Спина, Грудь, «*» – отдых).

В качестве примера построения тренировочного процесса и подтверждения гибкости расписания занятий приводим таблицу-расписание нескольких вариантов распределения тренировочных дней и дней отдыха (в одном цикле тренировок) с учетом правила **после 4 дня – на 5-й, 6-й, 7-й или 8-й день**:

Неделя \ День	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
1	Н	Д	С	Г	*	Н	*
2	*	Д	С	Г	Н	*	Д
3	*	С	*	Г	Н	Д	*
4	С	*	Г	*	Н	Д	С
5	Г	*	*	*	Н	Д	С
6	Г	*	Н	Д	С	Г	*

Н – тренировочный день **НОГИ**,
 Д – тренировочный день **ДЕЛЬТА**,
 С – тренировочный день **СПИНА**,
 Г – тренировочный день **ГРУДЬ**,
 * – день перерыва или отдыха.

Циклы	1	2	3	4	5	6	7
Заливка							

Понятие боли.

- Легкая боль.
- Терпимая боль.
- Острая боль.

Для более эффективной реабилитации поврежденных органов, суставов, связок или травмированных мышц упражнения необходимо выполнять до соприкосновения с легкой болью. Не допускать терпимую, тем более – острую боль!

Особенности работы с «идеальным» тренажером, самостоятельной практики с приспособлениями дома, с напарником и в «полевых» условиях непосредственно излагаются преподавателями на семинаре.

5. Построение тренировочного процесса.

5.1. Тренировочный день, день отдыха, тренировочный цикл.

От правильности построения тренировочного процесса зависят и достижения, которые человек ставит перед собой, начиная заниматься физическими упражнениями. В системе физических упражнений тренировочный процесс состоит из следующих один за другим **тренировочных дней**.

Каждый тренировочный день состоит из трех тренировочных блоков:

1-й блок – ПРОБУЖДЕНИЕ,

2-й блок – ОСНОВНОЙ,

3-й блок – АКТИВАЦИЯ.

Выполнение одного блока занимает, в зависимости от количества подходов, от 5 до 20 минут. Таким образом, на весь *тренировочный день* человек затрачивает от 20 минут до часа (в зависимости от количества подходов).

Эти блоки могут выполняться в течение дня либо все сразу, либо отдельно, либо группироваться попарно, **что дает занимающемуся большую свободу в планировании своего дня** и является **первым огромным преимуществом данной системы**.

Тренировочные дни имеют условное название, совпадающее с названием ОСНОВНОГО тренировочного блока этого дня.

Они соответственно называются **НОГИ, ДЕЛЬТА, СПИНА, ГРУДЬ**.

Следующие в данном порядке тренировочные дни и дни отдыха, если они необходимы, составляют **тренировочный цикл**. *↓ период вахы →*

В одном тренировочном цикле (НОГИ+ДЕЛЬТА+СПИНА+ГРУДЬ) допускается не более 3-х выходных дней **max (3)** ☺.

Дни отдыха могут перемежаться с тренировочными днями в зависимости от потребностей человека в отдыхе либо от его функционирования в обществе (выходные, праздники, командировки и т.д.).

Это **второе значительное преимущество системы**.

Количество дней отдыха в тренировочном цикле не должно быть менее одного и более трех. Это связано с правилом суперкомпенсации.

Причем это правило должно соблюдаться для каждого предыдущего и последующего из тренировочных дней одноименных пар

НОГИ – НОГИ, ДЕЛЬТА – ДЕЛЬТА, СПИНА – СПИНА, ГРУДЬ – ГРУДЬ.

Соответственно, тренировочный цикл может занимать от 4-х до 7-ми дней.

Пользуясь правилом суперкомпенсации, каждый занимающийся **сам организывает** свой тренировочный процесс, состоящий из следующих один за другим тренировочных циклов.

Это **третье существенное преимущество системы**.

Таким образом, возможна **УДИВИТЕЛЬНАЯ ГИБКОСТЬ** организации тренировочного процесса. Все продумано и просчитано.

Требуется только Ваше желание пользоваться, соблюдая правила.

5.2. Тренировочный период. Нагрузка. Вход в нагрузку. Разгрузка.

В начале семинара проводится тестирование для определения физического состояния данного конкретного человека.

Физическое состояние характеризует личность человека, состояние здоровья, телосложение и конституцию, функциональные возможности организма, физическую работоспособность и подготовленность.

Показателями физического состояния являются: уровень максимального потребления кислорода, уровень максимальной физической работоспособности, параметры деятельности функциональных систем организма, морфологического и психического статуса, физической подготовленности и состояния здоровья.

Данный процесс проходит непосредственно во время проведения семинарских занятий. Индивидуальное тестирование проводит Голтис в соответствии со своей методикой.

По результатам тестов для каждого участника определяется *группа*, по которой он будет заниматься, и *тренировочный период* – период времени занятий в данной группе. **Тренировочный период** состоит из следующих одна за другой *серий* тренировочных циклов с относительно одинаковой нагрузкой – циклов Нагрузки («**Нагрузка**») и циклов Разгрузки («**Разгрузка**»).

Нагрузка определяется количеством подходов при выполнении упражнений.

При входе в нагрузку в первой серии тренировочных циклов выполняется один подход, затем, в следующей серии тренировочных циклов, нагрузка увеличивается и выполняется два, в следующей три подхода (см. Таблицу Нагрузки-Разгрузки).

Разгрузка подразумевает следующее:

- уменьшаем кол-во подходов на 1 (2–1= 1, или 3–1= 2, или 4–1= 3);
- уменьшаем напряжение (до -30/-50% от макс. на данный период);
- увеличиваем кол-во повторений на 2–8;
- увеличиваем темп в 2 (1,5) раза;
- и обязательно отслеживаем технику исполнения (макс. растяжения по всей амплитуде движений).

Разгрузка есть плановая и внеплановая.

Плановая **Разгрузка** – в соответствии с рекомендованным графиком.

Внеплановая Разгрузка используется в случае болезни, перерывов в занятиях, температуры выше 38 °С, кризиса.

После внеплановой Разгрузки, для возвращения к своему графику, необходимо выполнить 5 циклов Нагрузки.

После начала занятий, при соблюдении правильного питания и периодического правильного голодания, возможны кризисы.

В периоды кризисов, которые могут начаться после 2-х недель занятий (возможны 3 кризиса), необходимо заниматься в режиме **внеплановой Разгрузки**.

Один из возможных вариантов входа в нагрузку для различных групп представлен в Таблице Нагрузки-Разгрузки.

Таблица Нагрузки-Разгрузки при переходе в режим 3-х подходов.

Циклы - 4 мин.

VI и VII группы		IV и V группы		III группа		I и II группы	
Циклы	Подходы	Циклы	Подходы	Циклы	Подходы	Циклы	Подходы
1-6	1	1-5	1	1-5	1	1-4	2
7-9	2	6-7	2	6-10	2	5-8	3
10	2-1 = 1	8-9	2-1 = 1	11-13	3	9-13	4
11-14	2	10-13	2	14	3-1 = 2	14	4-1 = 3
15-16	3	14-17	3	15-19	3	15-19	4
17	3-1 = 2	18	3-1 = 2	20	3-1 = 2	20-21	4-1 = 3
18-21	3	19-23	3	21-25	3	22-26	4
22	3-1 = 2	24-25	3-1 = 2	26-27	3-1 = 2	27-28	4-1 = 3
23-27	3	Далее по схеме					
28-29	3-1 = 2	5 циклов	3	5 циклов	3	5 циклов	4
Далее по схеме		1-2 цикла	3-1 = 2	1-2 цикла	3-1 = 2	1-2 цикла	4-1 = 3
5 циклов	3	5 циклов	3	5 циклов	3	5 циклов	4
1-2 цикла	3-1 = 2	1-2 цикла	3-1 = 2	1-2 цикла	3-1 = 2	1-2 цикла	4-1 = 3

Серая заливка	циклы Разгрузки
Без заливки	циклы Нагрузки

Данный вход может рассматриваться только как **образец-шаблон** оформления, поскольку при индивидуальном тестировании каждому конкретно могут быть рекомендованы иные численные соотношения Циклов и Подходов и предложены конкретные особенности перехода из одной группы в другую.

Общие рекомендации:

При пропуске дня – закончить этот цикл и следующий начать с Разгрузки.

При пропуске цикла – откат на 2 цикла занятий назад и начать с Разгрузки.

В **экстренных** случаях разрешается совместить в один день с разрывом **не менее** 10-ти часов дни **НОГИ-ДЕЛЬТА** или **ГРУДЬ-НОГИ**.

В режиме Разгрузки – время фиксации в конечных фазах уменьшается или вообще исключается.

Упражнения выполняются до момента нарушения техники их выполнения (исключение – «половинки» в блоке **НОГИ**). В таблицу самоконтроля заносятся только **результаты правильно выполненных** упражнений.

Правила перехода к тренировке на группу выше будут даваться на семинаре после непосредственных тестирований и консультаций с Голтисом.

6. Тренировочный процесс в режиме на 1 подход.

(4) 29.04 (5) 7.05 (6) 14.05 (7) 19.05 (8) 30.05 (10) 15.06 (11) 20.06
НОГИ / 1-й ДЕНЬ

1-й БЛОК / ПРОБУЖДЕНИЕ

6.1.1.1. Встряхивание.

- Задействует все органы и системы;
- капиллярный массаж, восстановление венозных клапанов;
- прокровление, расслабление, развитие чувствительности;
- клеточный массаж.

Оздоровляющий эффект при диагнозах:

- Хроническое избыточное напряжение любых мышечных групп.
- Варикозное расширение вен.
- Нарушения чувствительности.
- Нарушения иннервации.
- Психологическое напряжение.

АКЦЕНТ: на расслаблении мышц лица.

ИП: требуется жесткий пол. Стоим вертикально, босиком, стопы параллельно и расставлены на расстоянии **ширины стопы**, спина прямая, плечи опущены, подбородок слегка приподнят, мышцы максимально расслаблены.

ИСПОЛНЕНИЕ: симметричная загрузка. Подняться на носочках, приподнимая пятки на 1–2 см от пола, и резко опуститься на пятки (полную ступню).

ФИКСАЦИЯ: отсутствует.

ДЫХАНИЕ: ВДОХ ↑+ ВЫДОХ ↓ (удар – выдох).

ТЕМП: 1 повтор/сек.

ОТДЫХ между подходами: отсутствует.

ПРИМЕЧАНИЕ: если возникает дискомфорт в пояснично-крестцовом отделе – временно не выполнять.

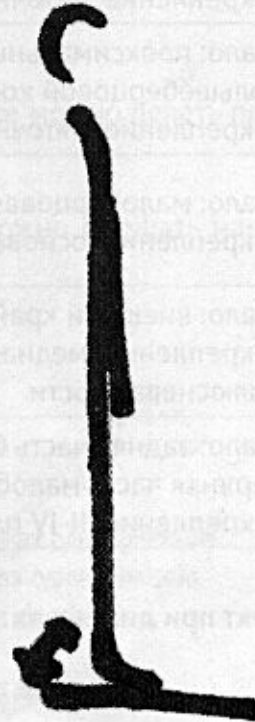
Для усиления концентрации на расслаблении можно прикрыть глаза.

Встряхивание помогает очистить сосуды и капилляры.

К-ВО ПОВТОРОВ: 100–120.

Самые распространенные ошибки:

1. Слишком высокий подъем. При подъеме выше двух сантиметров страдает позвоночник.
2. Слишком быстрый или, наоборот, медленный темп. И в том, и в другом случае кровь не успевает пройти через капилляры, и весь эффект теряется.
3. Плавное опускание. Нет удара – нет эффекта.
4. Заваливание корпуса вперед/назад, влево/вправо. Нет четко выраженной вертикали тела – нет эффекта.
5. Выдох с сопротивлением. Выдыхать следует без сопротивления для большего расслабления.



6.1.1.2. Икроножная мышца:

Задействуемые мышцы:

Икроножная	Начало: внутренняя и внешняя поверхность нижней части бедренной кости Прикрепление: пяточное (ахиллово) сухожилие	Сгибает голень и стопу
Камбаловидная	Начало: проксимальные концы малоберцовой и большеберцовой костей Прикрепление: пяточное (ахиллово) сухожилие	Сгибает стопу
Длинная малоберцовая	Начало: малоберцовая кость, фасция голени Прикрепление: основание I плюсневой кости	Сгибает стопу вверх и вращает её наружу
Передняя большеберцовая	Начало: внешний край большеберцовой кости Прикрепление: медиальная клиновидная и I плюсневая кости	Разгибает стопу, поднимает её медиальный край
Задняя большеберцовая	Начало: задняя часть большеберцовой кости и верхняя часть малоберцовой кости Прикрепление: II-IV плюсневые кости	Сгибает и супинирует стопу

Оздоровляющий эффект при диагнозах:

- Артрит.
- Артроз.
- Контрактура голеностопа.
- Подагрические, метаболические артриты.
- Гормональные нарушения.

АКЦЕНТ: на икроножной мышце (голень).

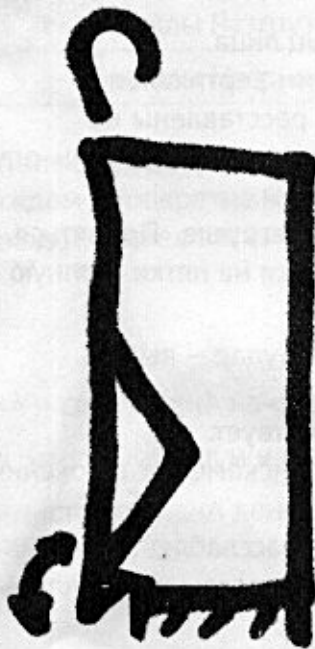
ИП: стоим вертикально, стопы параллельно и расставлены на расстоянии ширины стопы, спина прямая. Носки на возвышении высотой от 7 см.

При упражнении обязательно используем упор, чтобы для удержания равновесия не использовать иные мышцы, кроме икроножных.

ИСПОЛНЕНИЕ: асимметричная загрузка. Выполняется поочередно (кроме 6-й и 7-й групп). Подниматься и опускаться с переносом тяжести тела на носок одной ноги, внизу – пружинистое движение («додавливание» усилием мышц)!!!

Нагружаемая нога прямая в колене.

Помогающая нога стоит на носке и осуществляет контроль максимальной загрузки нагружаемой ноги по всей амплитуде движения от первого до последнего повторения.



Помогающая нога включается в процесс подъема, когда у загружаемой ноги уже не хватает силы для полного сокращения икроножной мышцы.

Пальцы ног не приподнимаем. Упражнение выполняется с возвышения таким образом, чтобы пятки в крайнем нижнем положении (максимально растянутая мышца) не доставали до пола. Основания (плюсно-фаланговые суставы) больших пальцев ног – на краю возвышения. В крайнем нижнем положении выполняем 2–3 легких пружинистых движения. При выполнении 3-х остановок 4-я остановка – это крайнее верхнее положение – полное сокращение икроножной мышцы.

ФИКСАЦИЯ: 1–2 сек.

ДЫХАНИЕ: ВДОХ ↑, дыхание на остановках также можно делать прерывистым.

ТЕМП: средний.

ОТДЫХ между подходами: отсутствует.

ПРИМЕЧАНИЕ: изменяя угол между ступнями, можно смещать нагрузку на внешнюю или внутреннюю часть икроножной мышцы.

К-ВО ПОВТОРОВ:

1-я группа: $2 \Rightarrow 4 \times 9 \downarrow 3$ ост. $\rightarrow 2 \Rightarrow 4 \times 8_{1,5} \downarrow$

2-я группа: $2 \Rightarrow 4 \times 12 \uparrow 3$ ост.

3-я группа: $1 \Rightarrow 3 \times 9_{1,5} \uparrow$

4-я группа: $1 \Rightarrow 3 \times 12$

5-я группа: $1 \Rightarrow 3 \times 9$

6-я группа: $1 \Rightarrow 3 \times \max (16)$ – на обоих носочках одновременно.

7-я группа: $1 \Rightarrow 3 \times \max (9)$ – на обоих носочках одновременно.

Самые распространенные ошибки:

1. Заваливание корпуса в сторону переноса веса на одну ногу.

2. Отрыв второй ноги.

3. Слишком быстрый темп. Быстрое и резкое опускание.

4. Недорастяжение в нижней фазе и недосокращение в верхней фазе.

6.1.1.3. Наклоны головы вперед-назад.

Задействуемые мышцы:

Разгибатель спины: шейная часть	Начало: основание черепа, ребер Прикрепление: остистые, поперечные отростки и тела шейных и грудных позвонков	Удерживает голову в прямой позиции, наклоняя ее в стороны и назад
Ременная мышца головы	Начинается от выйной связки, остистых отростков 3 нижних шейных и 3 верхних грудных позвонков, идет вверх и латерально и прикрепляется к боковому отделу верхней выйной линии и вдоль заднего края сосцевидного отростка	Поворот, наклон головы вбок, при двустороннем сокращении разгибание шейного отдела
Ременная мышца шеи	Берет начало от остистых отростков 3 – 5 грудных позвонков, идет вверх и наружу и прикрепляется на задних бугорках поперечных отростков 2–3 верхних шейных позвонков. Прикрыта трапециевидной и верхней задней зубчатой мышцей	При двустороннем сокращении тянет голову и шею кзади, при одностороннем сокращении, тянет в свою сторону, поворачивая голову и шею
Верхняя задняя зубчатая мышца	Начинается от нижней части выйной связки, двух (одного) нижних шейных и двух верхних грудных позвонков. Идет вниз и латерально пучками, которые прикрепляются 4 зубцами к 2–5 ребрам, несколько латеральнее углов на наружной поверхности.	Поднимает ребра, участвуя в акте вдоха

Оздоровляющий эффект при диагнозах:

- Нарушения мозгового кровообращения.
- Гипертоническая болезнь (центрального генеза).
- Мигрени, головные боли.
- Нарушения слуха.
- Нарушения зрения.

АКЦЕНТ: на мышцах задней стороны шеи (ременной, верх трапеции).

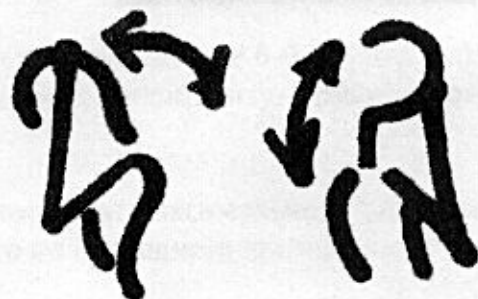
ИП: стоим вертикально, стопы параллельно и расставлены на расстоянии ширины стопы, спина прямая, пальцы рук на затылке, их не переплетать.

ИСПОЛНЕНИЕ: симметричная загрузка.

Голову загружают руки, а голова сопротивляется.

Наклонить голову вперед до ощущения легкого растягивания задних мышц шеи, затем, преодолевая сопротивление рук, подать голову назад с сопротивлением пальчиками рук по всей траектории движения. При движении головы вперед локти можно сводить вперед, при движении головы назад – локти развести.

ФИКСАЦИЯ: 1–2 сек.



ДЫХАНИЕ: ВДОХ во время движения головы назад, ВЫДОХ – вперед.

ТЕМП: средний.

ОТДЫХ между подходами: 1 мин.

ПРИМЕЧАНИЕ: это упражнение является исключением из правил выполнения физических упражнений «Исцеляющего Импульса», нагрузка в начале освоения – 20–30 % от максимальной.

Первые 1,5 месяца выполняется с постепенным повышением нагрузки от 20% до 50%. 90%-ная нагрузка достигается через 3 месяца.

К-ВО ПОВТОРОВ:

1-я группа: 2⇔4 x 12

2-я – 6-я группы: 1⇔3 x 9–12

7-я группа: 1⇔3 x max (9)

Самые распространенные ошибки:

1. *Сопротивление либо слишком слабое, либо слишком сильное.*

2. *Неправильный порядок дыхания (помните, что дыхание распределяется равномерно по всей амплитуде движения!).*

3. *Недостаточная амплитуда.* Да, она у всех разная, но дожимать до своего максимума надо обязательно.

4. *Движение корпуса вперед–назад.*

6.1.1.4. «Хвост скорпиона».

Оздоровляющий эффект при диагнозах:

- Крестцово-поясничный радикулит.
- Компрессионный синдром.
- Грыжи межпозвоночных дисков.
- Грыжи Шморля.
- Люмбалгия, ишиаз.

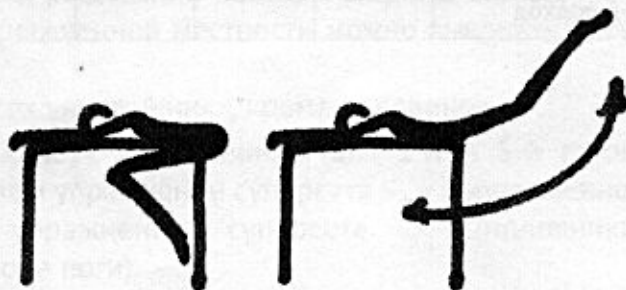
АКЦЕНТ: на максимальном растягивании пояснично-крестцовой зоны и напряжении нижней части разгибателя спины (в районе поясницы).

ИП: лежа животом на плоскости (стол, кровать, край пропасти ☺), свесив (подтянув) ноги, бедра по отношению к туловищу находятся под углом не более 90°. Выполняя на кровати, можно для высоты подкладывать подушки под таз.

Колени и стопы вместе.

ИСПОЛНЕНИЕ: симметричная загрузка.

Поднять ноги и зафиксировать в верхнем крайнем положении (начинаем без фиксации, а затем с 1–2 сек, макс. до 5 сек, фиксация возникает только через 3 мес. тренировок без фиксации). Стопы вместе, колени в верхней фазе могут слегка сгибаться и расходиться естественным образом. Ноги желательнее поднимать плавно, но на первых порах допускается



подъем с рывком. Таз приподнимается над поверхностью стола, затем ноги опустить под стол, согнув колени. Внизу колени вместе, вверху колени немного расходятся естественным образом в стороны. В нижнем положении желательнее заводить ноги дальше под стол, максимально растягивая и расслабляя мышцы пояснично-крестцового отдела. Опускать ноги с сопротивлением.

ФИКСАЦИЯ: 1–2 сек (макс. до 5 сек, только после 3-х месяцев тренировок).

ДЫХАНИЕ: ВДОХ ↓.

ТЕМП: средний.

ОТДЫХ между подходами: 1 мин.

ПРИМЕЧАНИЕ: это упражнение является исключением из правил «Исцеляющего Импульса» и первые 2,5 месяца выполняется с постепенным повышением нагрузки от 20%. «Хвост скорпиона» первые 1–3 месяца необходимо выполнять без фиксации в верхнем положении.

К-ВО ПОВТОРОВ:

1-я группа: 2⇒4 x тах (16)

2-я – 6-я группы: 1⇒3 x тах (12)

7-я группа: 1⇒3 x тах (9)

Самые распространенные ошибки:

1. *Фиксация в верхней фазе.* Первые 3–4 месяца фиксацию в верхней фазе делать нельзя во избежание получения травмы.
2. *Шея напряжена.* Убедитесь, что шея максимально расслаблена во время движения, напряженная шея может привести к ухудшению кровотока и головокружениям.
3. *Слишком быстрый подъем и опускание ног. Использование инерции.*
4. *Пятки разводятся.* Их следует держать все время вместе, а колени – можно чуть разводить вверху.
5. *Неправильная нижняя фаза.* Убедитесь, что мышцы поясницы максимально растянуты!
6. *Носочки следует оттягивать от себя на протяжении всего выполнения упражнения.*
7. *При заболеваниях позвоночника необходима индивидуальная коррекция!*

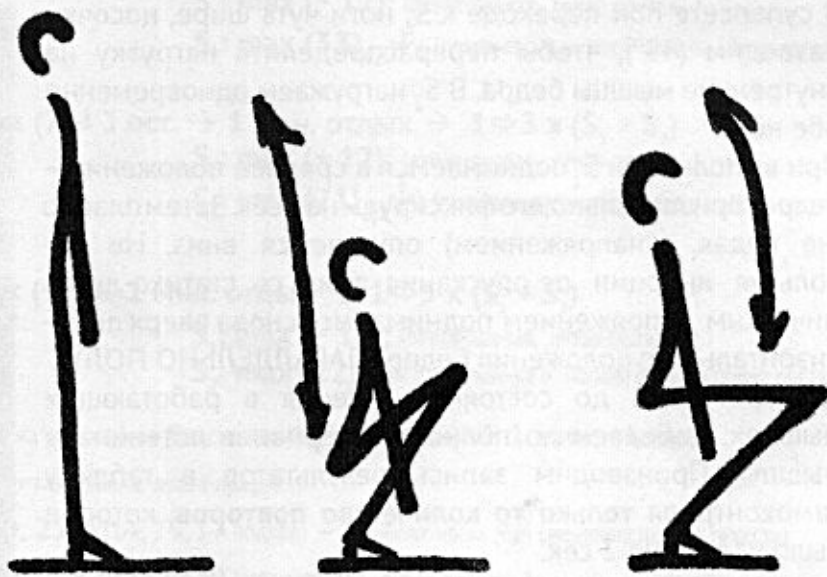
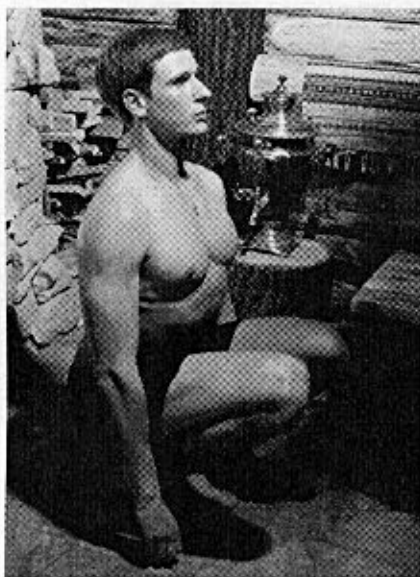
Таблица контроля для упражнения «Хвост скорпиона».

кол-во \ дата									
1-й подход									
2-й подход									
3-й подход									
4-й подход									

6.1.2.1. Приседание.

Задействуемые мышцы:

Четырехглавая мышца бедра (прямая, латеральная, промежуточная и медиальная широкие мышцы бедра)	Начало: прямая – нижняя передняя подвздошная ость и верхний край вертлюжной впадины Прикрепление: через связки коленной чашечки к большеберцовой кости	Прямая – сгибает бедро и разгибает голень Широкие – разгибают голень
---	---	---



Оздоровляющий эффект при диагнозах:

- Нарушения коронарных резервов сердца.
- Сердечно-легочная дисфункция.
- Заболевания тазобедренных суставов.
- Поражение коленных суставов.
- Контрактуры.

АКЦЕНТ: на работе мышц ног (кроме голени – икроножной мышцы).**ИП:** стоя, прямая спина, стопы параллельны (на расстоянии полторы ширины стопы), пятки на возвышении высотой 3–5 см, на пересеченной местности можно выкопать ямку (найти возвышение) под углом 30°.**ИСПОЛНЕНИЕ:** асимметричная загрузка во всех упражнениях, кроме половинок

($\max_{0,5} \downarrow$, где она симметричная). В первых двух упражнениях (для 1-й – 5-й групп) выполнение приседаний **поочередное**. В первом упражнении суперсета S_1 – **попеременное** (лев-прав, лев-прав, ...), а во втором упражнении суперсета S_2 (половинки) загрузка **симметричная – одновременно** (на обе ноги).

При асимметричной загрузке приседать следует с переносом центра тяжести тела на одну ногу. Вторая нога фиксирует-контролирует максимальную нагрузку (до 90%) по мере повторений. Пятки плотно прижаты к упору и не двигаются, мышцы лица расслаблены, позвоночник прямой. После опускания в крайнее нижнее положение необходимо контролировать движение вверх со статико-динамическим напряжением, не допуская отраженного подскока вверх по инерции.

При выполнении приседаний с 3-мя остановками при движении вниз – $\downarrow 3$ ост. необходимо 1-ю остановку делать в самом начале движения вниз, при этом бедро как бы разгоняется и резко тормозится первой остановкой. Далее снова разгон и 2-я остановка, затем снова разгон и 3-я остановка. Она выполняется, когда БЕДРО ПАРАЛЛЕЛЬНО ПОЛУ. Затем плавное опускание с напряжением в крайнее нижнее положение. В нем происходит полное растяжение квадрицепса бедра и полсекунды полного расслабления ноги.

При выполнении приседаний Полуторов в нижней фазе – $\downarrow_{1,5}$, половинка выполняется до промежуточного положения, когда бедро горизонтально.

Внутри суперсета между принципом попеременного выполнения упражнения S_1 и принципом «половинок» в нижней фазе S_2 – пауза не более 5–7 секунд.

В суперсете при переходе к S_2 ноги чуть шире, носочки разводим (45°), чтобы перераспределить нагрузку на внутренние мышцы бедра. В S_2 нагружаем одновременно обе ноги.

При выполнении S_2 поднимаемся в среднее положение – бедрогоризонтально, его фиксируем на 2 сек. Затем плавно (не падая, с напряжением) опускаемся вниз. Не используя инерции от опускания вниз, со статико-динамическим напряжением поднимаемся снова вверх до горизонтального положения бедер (ПАРАЛЛЕЛЬНО ПОЛУ). Доводим ноги до состояния жжения в работающих мышцах. Добиваем до полного истощения потенциала мышцы. Производим запись результатов в таблицу самоконтроля **только то количество повторов**, которое было удержано 2 сек.

Внимание! При травмах в коленях амплитуду движения доводить только до легкой боли (можно использовать не полную траекторию движения).

ФИКСАЦИЯ: 1–2 сек.

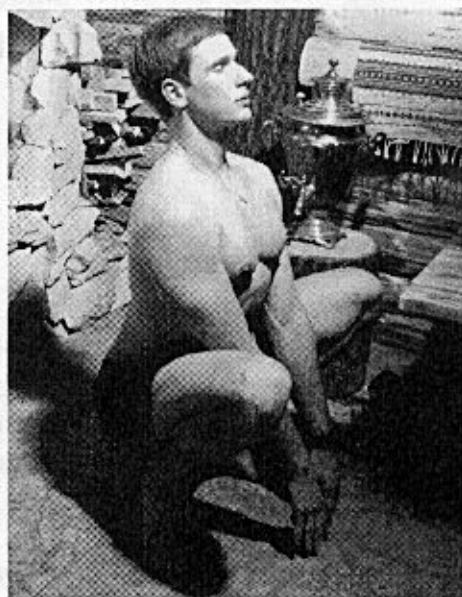
ДЫХАНИЕ: ВДОХ \downarrow .

ТЕМП: средний.

ОТДЫХ между подходами: ~~отсутствует.~~

ПРИМЕЧАНИЕ: первые два упражнения выполняются подряд без пауз. Затем сразу (или с отдыхом 1(2) мин) выполняется суперсет (первый S_1 и второй S_2 суперсета).

С увеличением нагрузки, когда количество подходов становится более одного, выполняется заданное количество подходов (2, 3 или 4) к первому упражнению, затем это же количество подходов (2, 3 или 4) ко второму упражнению и только потом – указанное количество подходов к суперсету. Отдых только перед суперсетом и между суперсетами (при 2,3 или 4 подходах) – 1 (2) мин. Этот период отдыха необходимо выдерживать во время всех последующих тренировок – будет легче следить за результатами и прогрессом.



К-ВО ПОВТОРОВ:

1-я группа:

2⇔4 x 9↓3 ост. → 2⇔4 x 8_{1,5}↓ → 1 мин. отдых → 1⇔3 x (S₁ + S₂)

S₁: max (~ 12); (левая-правая, левая-правая...)

S₂: max (21)_{0,5}↓; (половинка в нижней фазе на обеих ногах)

2-я группа:

1⇔3 x 8↓3 ост. → 1⇔3 x 9_{1,5}↓ → 1 мин. отдых → 1⇔3 x (S₁ + S₂)

S₁: max (~ 12); (левая-правая, левая-правая...)

S₂: max (33)_{0,5}↓; (половинка в нижней фазе на обеих ногах)

3-я группа:

1⇔3 x 7↓3 ост. → 1⇔3 x 8_{1,5}↓ → 1 мин. отдых → 1⇔3 x (S₁ + S₂)

S₁: max (~ 12); (левая-правая, левая-правая...)

S₂: max (33)_{0,5}↓; (половинка в нижней фазе на обеих ногах)

4-я группа:

1⇔3 x max (7)_{1,5}↓ → 1⇔3 x max (7)↓3 ост. → 1 мин. отдых → 1⇔3 x (S₁ + S₂)

S₁: max (~ 12); (левая-правая, левая-правая...)

S₂: max (21)_{0,5}↓; (половинка в нижней фазе на обеих ногах)

5-я группа:

1⇔3 x max (5)_{1,5}↓ → 1⇔3 x max (9) → 1 мин. отдых → 1⇔3 x (S₁ + S₂)

S₁: max (~ 12); (левая-правая, левая-правая...)

S₂: max (12)_{0,5}↓; (половинка в нижней фазе на обеих ногах)

6-я группа: 1) 1⇔3 x max (30) – на обеих ногах (без смещения центра тяжести) → 1 мин. отдых

2) 1⇔3 x max (~ 12) (левая-правая, левая-правая...)

7-я группа: 1) 1⇔3 x max (16, 30, 21) (1-й, 2-й, 3-й подход) – на обеих ногах (без смещения центра тяжести)

2) 1 мин. отдых → 1⇔3 x max (~ 9) (левая-правая, левая-правая...)

Самые распространенные ошибки:

1. Неправильная высота «возвышения» (ниже 3 см и выше 5 см).

2. Неправильное положение корпуса (не вертикальное) во время приседания и поднимания за счет подключения спины.

3. Неправильное время фиксаций (две секунды в половинках, полсекунды в остановках и одна секунда в крайних положениях).

4. При невозможности присесть хотя бы 3 раза используйте «березку», держимся руками за опору перед собой.

5. Напряженное лицо. Лицо должно быть все время расслаблено, иначе импульс будет рассеиваться.

6. Разведение коленей в процессе приседаний. Следить за тем, чтобы колени оставались параллельны друг другу, как и стопы.

7. Неправильный порядок дыхания (помните, что дыхание равномерно распределяется по всей амплитуде движения!). Есть движение – есть дыхание.

Таблица контроля для упражнения Приседание.

кол-во \ дата									
1-й подход									
2-й подход									
3-й подход									
4-й подход									

6.1.3.1. Склепка.

Задействуемые мышцы:

Прямая мышца живота	Начало: V-VII ребра (хрящевая часть) Прикрепление: верхняя часть лобковой кости	Опускает ребра, поднимает таз, сгибает корпус
---------------------	--	---

Оздоровляющий эффект при диагнозах:

- Ожирение, гипертрофия, излишний вес.
- Поясничный корешковый синдром (радикулит).
- Нарушения перистальтики.
- Метеоризм.
- Синдром мальабсорбции.
- Синдром мальдигестии.
- Неспецифический язвенный колит.
- Энтериты/колиты/энтероколиты.

АКЦЕНТ: на нижних и верхних прямых мышцах живота (пресса).

ИП: лежа на полу на спине, руки вдоль туловища.

ИСПОЛНЕНИЕ: симметричная загрузка. Поднимаемся вверх, начиная со скручивания в грудном отделе, одновременно сгибая ноги в коленях. Стремимся максимально подтянуть колени к подбородку. Балансируем на ягодицах. Руки направлены вниз.

Опускаемся на спину, не укладывая голову на пол. Сначала опускаем на пол поясницу, затем грудной отдел, потом лопатки. Ноги выпрямляем, но на пол не кладем. Не расслабляем мышцы живота.

ФИКСАЦИЯ: 1–2 сек.

ДЫХАНИЕ: ВДОХ ↓.

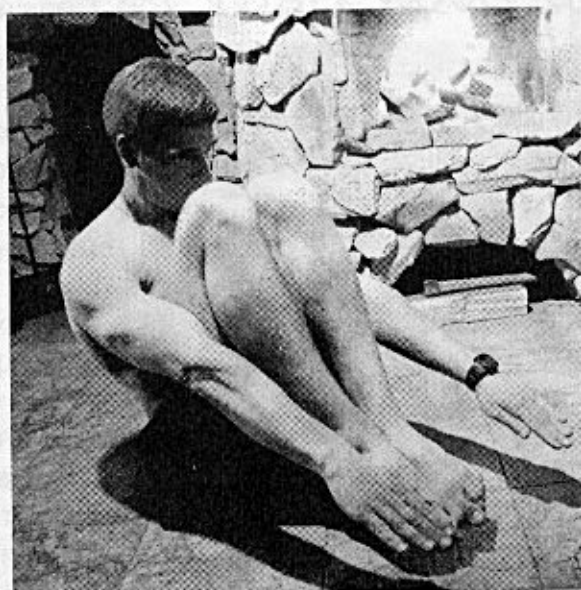
ТЕМП: средний.

ОТДЫХ между подходами: 1 мин.

ПРИМЕЧАНИЕ: при условии выполнения трех подходов с 30-ю повторениями можно переходить к трем подходам с 40-ка повторениями, впоследствии – к 120 повторениям за 1 подход.

К-ВО ПОВТОРОВ:

- | | |
|-------------------|----------------|
| 1-я группа: | 2⇒4 x max (21) |
| 2-я группа: | 1⇒3 x max (30) |
| 3-я – 4-я группы: | 1⇒3 x max (21) |
| 5-я – 6-я группы: | 1⇒3 x max (16) |
| 7-я группа: | 1⇒3 x max (12) |



Вдох раскрытие
Выдох сцепило

Самые распространенные ошибки:

1. Не забывайте подкладывать что-то мягкое под копчик во избежание получения травмы в этой области.
2. *Использование инерции.* Инерция допускается, только если вообще не получается сесть. В остальных случаях упражнение выполняется плавно.
3. *Недосокращение в верхней фазе.* Колени стараемся прижать как можно ближе к груди и округляем спину в верхней фазе.
4. *Напряженные руки и кисти.* Их необходимо расслабить, но продолжать держать параллельно полу.
5. Траектория ног – как на салазках. Стопы на протяжении всего движения остаются на одной и той же высоте над полом.
6. Не забывать про принцип максимума.
7. *Напрягается шея – в верхней фазе вытягивается сильно вперед.* Держите шею расслабленной и неподвижной.

Таблица контроля для упражнения Склепка.

кол-во \ дата									
1-й подход									
2-й подход									
3-й подход									
4-й подход									

6.2.1.1. Встряхивание.

- Задействует все органы и системы;
- капиллярный массаж, восстановление венозных клапанов;
- прокровление, расслабление, развитие чувствительности;
- клеточный массаж.

Оздоровляющий эффект при диагнозах:

- Хроническое избыточное напряжение любых мышечных групп.
- Варикозное расширение вен.
- Нарушения чувствительности.
- Нарушения иннервации.
- Психологическое напряжение.

АКЦЕНТ: на расслаблении мышц лица.

ИП: требуется жесткий пол. Стоим вертикально, босиком, стопы параллельно и расставлены на расстоянии **ширины стопы**, спина прямая, плечи опущены, подбородок слегка приподнят, мышцы максимально расслаблены.

ИСПОЛНЕНИЕ: **симметричная** загрузка. Подняться на носочках, приподнимая пятки на 1–2 см от пола, и резко опуститься на пятки (полную ступню).

ФИКСАЦИЯ: отсутствует.

ДЫХАНИЕ: ВДОХ ↑+ ВЫДОХ ↓ (удар – выдох).

ТЕМП: 1 повтор/сек.

ОТДЫХ между подходами: отсутствует.

ПРИМЕЧАНИЕ: если возникает дискомфорт в пояснично-крестцовом отделе – временно не выполнять.

Для усиления концентрации на расслаблении можно прикрыть глаза.

Встряхивание помогает очистить сосуды и капилляры.

К-ВО ПОДХОДОВ: 100–120.

Самые распространенные ошибки:

1. *Слишком высокий подъем.* При подъеме выше двух сантиметров страдает позвоночник.
2. *Слишком быстрый или, наоборот, медленный темп.* И в том, и в другом случае кровь не успевает пройти через капилляры, и весь эффект теряется.
3. *Плавное опускание.* Нет удара – нет эффекта.
4. *Заваливание корпуса вперед/назад, влево/вправо.* Нет четко выраженной вертикали тела – нет эффекта.
5. *Выдох с сопротивлением.* Выдыхать следует без сопротивления для большего расслабления.



6.2.1.2. Наклоны головы влево-вправо.

Задействуемые мышцы:

Грудинно-ключично-сосцевидная	Начало: грудинна, ключица Прикрепление: сосцевидный отросток, верхняя выйная линия	Поднимает подбородок и вращает его в сторону, обратную сокращению
Поднимающая лопатку	Начало: остистые, поперечные отростки и тела шейных позвонков Прикрепление: верхне-срединный угол лопатки	Поднимает лопатку и/или наклоняет шею

Оздоровляющий эффект при диагнозах:

- Синуситы (фронтит, гайморит, этмоидит, пансинусит).
- Нарушения мозгового кровообращения.
- Гипертоническая болезнь (центрального генеза).
- Мигрени, головные боли.
- Нарушения слуха.
- Нарушения зрения.

АКЦЕНТ: на боковых (грудинно-ключично-сосцевидных) мышцах шеи.

ИП: стоя, стопы параллельно и расставлены на расстоянии ширины стопы, спина прямая, пальцы руки на боковой стороне головы.

ИСПОЛНЕНИЕ: асимметричная загрузка. Выполнение поочередное. Голову загружает рука, голова сопротивляется. Наклоняем голову в стороны, строго во фронтальной плоскости с самосопротивлением руке по всей траектории движения до ощущения легкого растягивания боковых мышц шеи. Плечи не поднимать. **ФИКСАЦИЯ:** 1–2 сек.

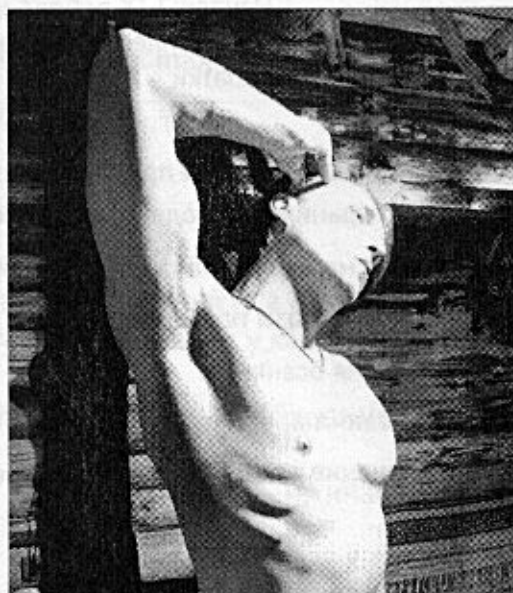
ДЫХАНИЕ: ВДОХ – при наклоне головы в сторону, противоположную руке сопротивления. ВЫДОХ – при движении головы на руку.

ТЕМП: средний.

ОТДЫХ между подходами: отсутствует.

К-ВО ПОВТОРОВ:

- 1-я группа: 2⇔4 x 12
- 2-я – 6-я группы: 1⇔3 x 9–12
- 7-я группа: 1⇔3 x max (9)



Движение на сопротивление

Самые распространенные ошибки:

1. *Сопротивление либо слишком слабое, либо слишком сильное.*
2. *Неправильный порядок дыхания.* Помните, что выдох делается при движении головы в сторону руки.
3. *Недостаточная амплитуда.* Да, она у всех разная, но дожимать до своего максимума надо обязательно. Не поднимайте плечо навстречу голове!
4. *Хождение корпуса влево-вправо и смещение оси движения головы.*

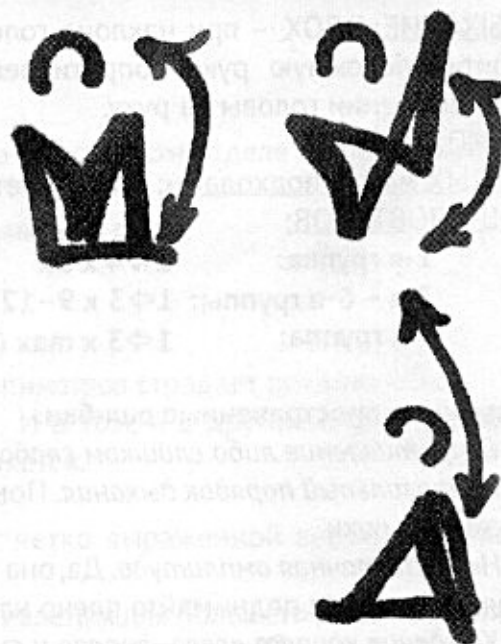
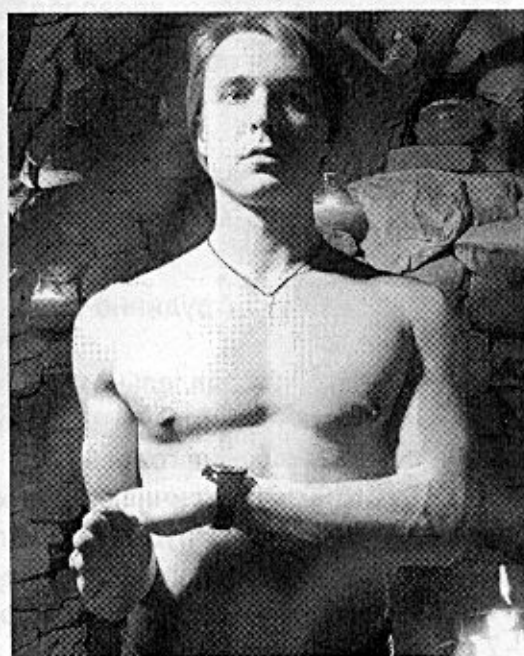
6.2.2.1. Отведение плеча.

Задействуемые мышцы:

Дельтовидная Средний пучок Передний пучок	Начало: ключица и внешний край лопатки Прикрепление: дельтовидная бугристость плечевой кости	Сгибает и разгибает плечо, отводит и приводит плечо, поднимает и опускает руку, пронировывает и супинирует плечо (поворот наружу и внутрь)
Передняя зубчатая	Начало: I-IX ребра Прикрепление: внутренний край лопатки	Фиксирует и опускает лопатку, участвует в поднимании руки выше горизонтального уровня

Оздоровляющий эффект при диагнозах:

- Боли и ограничения подвижности плечевого сустава.
- Вывихи/смещения плеча.
- Артриты/артрозы плечевого сустава.
- Нарушения осанки.
- Парестезии/парезы рук.
- Ограничение подвижности суставов верхней конечности.

АКЦЕНТ: на среднем пучке дельтовидной мышцы.**ИП:** стоя вертикально, спина прямая, локоть нагружаемой руки прижат к торсу и согнут под углом 90°, пальцы выпрямлены, ребро ладони направлено вниз.**ИСПОЛНЕНИЕ:** асимметричная загрузка. Поочередное выполнение. Движение поступательно вверх во фронтальной плоскости, не разгибая локоть, преодолевая сопротивление, оказываемое второй рукой. В крайних нижнем и верхнем положениях дельта также включена (статико-изометрическое напряжение)!!! Обращать внимание на сокращение мышцы в верхней фазе, не ослабляя нагрузки по всей амплитуде движения! При выполнении упражнений следует внимательно следить за осанкой, ровной спиной и шеей. «Рваное» движение увеличивает глубину проникновения импульса.**ФИКСАЦИЯ:** 1–2 сек.**ДЫХАНИЕ:** ВДОХ ↑.**ТЕМП:** средний.**ОТДЫХ между подходами:** отсутствует.

ПРИМЕЧАНИЕ: упражнения на дельту можно выполнить при усталости после долгого вождения автомобиля (выполняется по 1 подходу).

Пока работает левая сторона – правая отдыхает и восстанавливается, затем наоборот.

К-ВО ПОВТОРОВ:

1-я группа: $2 \Rightarrow 4 \times 9 \uparrow 7$ ост. $\rightarrow 2 \Rightarrow 4 \times 8_{1,5} \uparrow \rightarrow 2 \Rightarrow 4 \times 12$

2-я группа: $2 \Rightarrow 4 \times 8 \uparrow 7$ ост. $\rightarrow 2 \Rightarrow 4 \times 7_{1,5} \uparrow \rightarrow 2 \Rightarrow 4 \times 9$

3-я группа: $1 \Rightarrow 3 \times 8 \uparrow 5$ ост. $\rightarrow 1 \Rightarrow 3 \times 7_{1,5} \uparrow \rightarrow 1 \Rightarrow 3 \times 9$

4-я группа: $1 \Rightarrow 3 \times 6 \uparrow 5$ ост. $\rightarrow 1 \Rightarrow 3 \times 6_{1,5} \uparrow \rightarrow 1 \Rightarrow 3 \times 8$

5-я группа: $1 \Rightarrow 3 \times 7 \uparrow 3$ ост. $\rightarrow 1 \Rightarrow 3 \times 6_{1,5} \uparrow \rightarrow 1 \Rightarrow 3 \times 7$

6-я группа: $1 \Rightarrow 3 \times 6 \uparrow 3$ ост. $\rightarrow 1 \Rightarrow 3 \times \max(5)_{1,5} \uparrow \rightarrow 1 \Rightarrow 3 \times \max(6)$

7-я группа: $1 \Rightarrow 3 \times \max(6) \uparrow 3$ ост. $\rightarrow 1 \Rightarrow 3 \times \max(9)$



Самые распространенные ошибки:

1. *Неправильно выстроенное исходное положение.*

2. *Неправильная траектория движения нагружаемой руки.*

3. *Недостаточная амплитуда.* В нижней фазе локоть прижат к торсу, в верхней рука – максимально поднята – без поднятия плеча. Помните, что максимум у каждого человека разный из-за индивидуальных особенностей.

4. *Корпус заваливается в стороны и раскачивается при движении.* Необходимо держать корпус прямым и не раскачиваться.

5. *Недостаточное напряжение.* Напряжение должно быть максимальным, иначе эффект упражнения может значительно снизиться.

*Локоть должен быть в плоскости спины
после 6.2.2.1 локоть делать 6-2-2-2
без перерыва*

после 3 основан, последний довод и повторы

2

6.2.2.2. Поднятие руки вперед.

АКЦЕНТ: на переднем пучке дельтовидной мышцы.

ИП: стоя, спина прямая. Нагружаемая рука слегка согнута в локте. Ее запястье на симметричной плоскости тела. Сомкнутые пальцы загружающей руки на дистальной части загружаемого предплечья.

ИСПОЛНЕНИЕ: асимметричная загрузка. Выполняется поочередно. Поднимаем выпрямленную руку вперед. Движение запястья нагружаемой руки поступательно вверх в симметричной (сагитальной) плоскости. При подъеме, преодолеваем сопротивление, оказываемое загрузочной рукой.

Не разгибаем и не сгибаем локоть. Вниз загружаемую руку опускаем

плавно, без рывков, оказывая уступающее сопротивление нажиму загрузочной руки. При выполнении упражнений следует внимательно следить за осанкой, ровной спиной и шеей. Следует обращать внимание на сокращение дельтовидной мышцы в верхней фазе траектории, сохраняя нагрузку по всей траектории движения! В крайних нижнем и верхнем положениях дельта также включена (статико-изометрическое напряжение)!!!

ФИКСАЦИЯ: 1–2 сек.

ДЫХАНИЕ: ВДОХ ↑.

ТЕМП: средний.

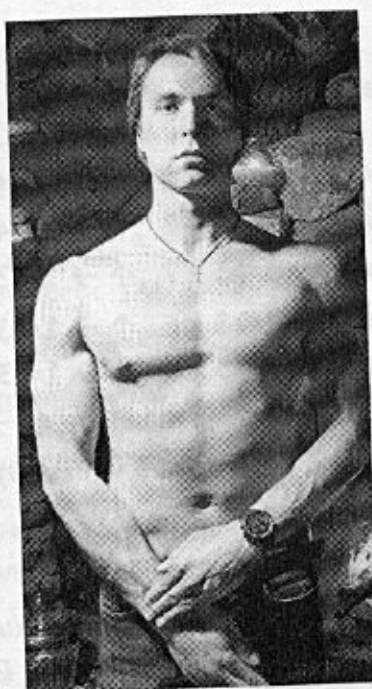
ОТДЫХ между подходами: отсутствует.

К-ВО ПОВТОРОВ:

1-я группа:	2⇔4 x 9↑3 ост. → 1⇔3 x 12
2-я группа:	2⇔4 x 12
3-я группа:	1⇔3 x 12
4-я – 5-я группы:	1⇔3 x 9
6-я группа:	1⇔3 x 8
7-я группа:	1⇔3 x max (8)

Самые распространенные ошибки:

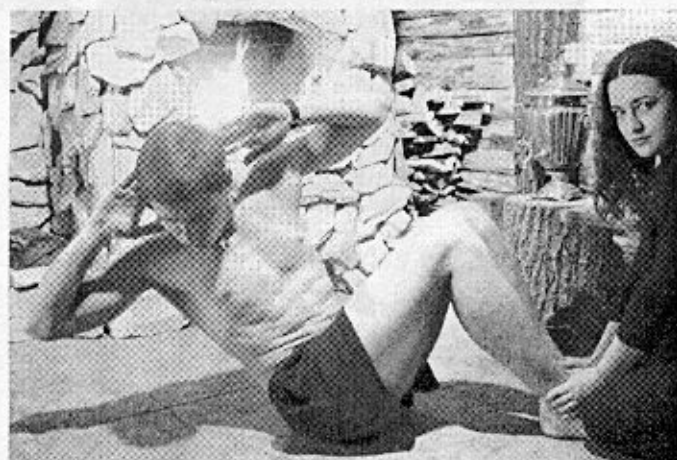
1. Неправильно выстроенное исходное положение.
2. Прогиб спины в верхней фазе. Спина не должна прогибаться.
3. Недостаточная амплитуда.
4. Корпус заваливается в стороны и раскачивается при движении. Необходимо держать корпус прямым и не раскачиваться.
5. Недостаточное напряжение. Напряжение должно быть максимальным, иначе эффект упражнения может значительно снизиться.



6.2.3.1. Суперсет Скручиванием ($S_5 = S_1 + S_2$). S_1 . Подъем с пола со скручиванием.

Задействуемые мышцы:

Косые мышцы пресса	Начало: VIII-XII ребра Прикрепление: гребни тазовых костей, паховая связка	Скручивание корпуса, наклоны в стороны, сгибание и разгибание корпуса, подтягивание таза, опускание ребер
Большая поясничная	Начало: отростки нижних грудных и поясничных позвонков Прикрепление: малый вертел бедренной кости	Сгибает ногу в тазобедренном суставе по направлению к животу
Подвздошная	Начало: верх крестца, внутренняя поверхность подвздошной кости Прикрепление: малый вертел бедренной кости	Сгибает живот к бедру

**АКЦЕНТ:** на косых мышцах живота.**ИП:** лежа на полу, ноги согнуты (угол сгибания коленей 90°), колени вместе, стопы в зацепе за что-либо. Существует 4 положения рук по степени возрастания нагрузки: 1) руки выпрямлены, 2) на груди, 3) руки на висках, 4) руки за головой.**ИСПОЛНЕНИЕ:** асимметричная загрузка. Выполнение попеременное (-). Подъем корпуса происходит одновременно со скручиванием.**ФИКСАЦИЯ:** 1–2 сек.**ДЫХАНИЕ:** ВДОХ ↓ + ВЫДОХ ↑.**ТЕМП:** средний.**Самые распространенные ошибки:**

1. Давление руками на голову. Есть риск повреждения шейных позвонков. Пальцы нельзя сцеплять в «замок».
2. Необходимо держать носочки и колени вместе.
3. Подъем на локте. При подъеме локоть не должен касаться пола, для этого скручиваться

следует начинать не сразу, а сначала совершить короткий подъем корпуса без него (буквально до угла 5 градусов).

4. Недостаточная амплитуда. Старайтесь докручивать до максимума.

5. Угол не 45°. Попросите кого-то проконтролировать первое время, правильный ли у Вас угол. Это очень важно, иначе косая мышца прорабатывается лишь отчасти.

S₂. Восьмерка во всаднике.

Задействуемые мышцы:

Квадратная мышца поясницы	Начало: XI-XII ребра и поясничные позвонки Прикрепление: поперечные отростки поясничных позвонков и подвздошный гребень тазовой кости	Опускает ребра, наклоняет туловище в сторону
---------------------------	--	--

Оздоровляющий эффект при диагнозах:

- Гастрит.
- Язвенная болезнь.
- Гастро-эзофагиальная рефлюксная болезнь.
- Панкреатит.
- Гепатиты, гепатозы.
- Холециститы (кроме фазы обострения).
- Нарушения моторики ЖКТ.
- Кушингизм.
- Гипертоническая болезнь.
- Болезнь Аддисона.
- Гормональный дисбаланс.
- Аутоиммунные заболевания.
- Аллергические заболевания.



АКЦЕНТ: на задних боковых частях поясничной зоны (квадратных мышцах поясницы).

ИП: положение всадника – стоя, ноги шире плеч, колени слегка согнуты, руки за головой (у висков).

ИСПОЛНЕНИЕ: асимметричная загрузка. Выполнение попеременное (-).

Разворачиваемся в сторону и опускаемся животом на бедро, укладывая грудину на колено. Таз остается на месте, стопы не разворачиваются, проекция яремной ямки – на колено. При выполнении наклонов к одной ноге другая нога разгибается в колене. Необходимо, чтобы включалась «задняя косая» мышца; для этого при подъеме со скручиванием начальным движением должно стать именно скручивание, а затем подъем. Поэтому при начале движения нужно приподнимать локоть, одноименный со стороной, в которую движемся, вверх.

ФИКСАЦИЯ: 1–2 сек.

ДЫХАНИЕ: ВДОХ ↑+ ВЫДОХ ↓.

ТЕМП: средний.

Суперсет Скручиванием ($S_5 = S_1 + S_2$):

ОТДЫХ между подходами: 1 мин., отдых между S_1 и S_2 отсутствует.

К-ВО ПОВТОРОВ:

1-я группа: $S_1: 2 \Rightarrow 4 \times \text{max} (-16);$
 $S_2: 2 \Rightarrow 4 \times \text{max} (-33)$

2-я – 5-я группы: $S_1: 1 \Rightarrow 3 \times \text{max} (-16);$
 $S_2: 1 \Rightarrow 3 \times -30, -21, -16$ (1-й, 2-й, 3-й подход)

6-я группа: $S_1: 1 \Rightarrow 3 \times \text{max} (-12);$
 $S_2: 1 \Rightarrow 3 \times \text{max} (-21)$

7-я группа: $S_1: 1 \Rightarrow 3 \times \text{max} (-9);$
 $S_2: 1 \Rightarrow 3 \times \text{max} (-12)$

Самые распространенные ошибки:

1. Не выпрямляется противоположная стороне сгибания корпуса нога.
2. Разворачивается таз. Он может слегка поворачиваться, но не должен разворачиваться.
3. Недостаточная амплитуда. Нужно стремиться класть живот и грудь на бедро.
4. Неправильная степень скручивания в нижней фазе. Линия раскрытых локтей должна быть параллельна полу.
5. Приседание во время движения. Угол сгибания колена ноги, к которой идет скручивание, изменяться не должен.
6. Пальцы в «замке». Руки должны лишь слегка касаться головы.
7. Неправильный порядок дыхания. Выдох вниз, а вдох при движении вверх. Как только дошли до ИП – начинаете снова выдох, продолжая движение в другую сторону.

Таблица самоконтроля для упражнения S_1 суперсет Скручивание.

кол-во \ дата S_1									
1-й подход	16/30								
2-й подход									
3-й подход									
4-й подход									

СПИНА / 3-й ДЕНЬ

1-й БЛОК / ПРОБУЖДЕНИЕ

6.3.1.1. Встряхивание.

- Задействует все органы и системы;
- капиллярный массаж, восстановление венозных клапанов;
- прокровление, расслабление, развитие чувствительности;
- клеточный массаж.

Оздоровляющий эффект при диагнозах:

- Хроническое избыточное напряжение любых мышечных групп.
- Варикозное расширение вен.
- Нарушения чувствительности.
- Нарушения иннервации.
- Психологическое напряжение.



АКЦЕНТ: на расслаблении мышц лица.

ИП: требуется жесткий пол. Стоим вертикально, босиком, стопы параллельно и расставлены на расстоянии **ширины стопы**, спина прямая, плечи опущены, подбородок слегка приподнят, мышцы максимально расслаблены.

ИСПОЛНЕНИЕ: **симметричная** загрузка. Подняться на носочках, приподнимая пятки на 1–2 см от пола, и резко опуститься на пятки (полную ступню).

ФИКСАЦИЯ: отсутствует.

ДЫХАНИЕ: ВДОХ \uparrow + ВЫДОХ \downarrow (удар – выдох).

ТЕМП: 1 повтор/сек.

ОТДЫХ между подходами: отсутствует.

ПРИМЕЧАНИЕ: если возникает дискомфорт в пояснично-крестцовом отделе – временно не выполнять.

Для усиления концентрации на расслаблении можно прикрыть глаза.

Встряхивание помогает очистить сосуды и капилляры.

К-ВО ПОВТОРОВ: **100–120.**

Самые распространенные ошибки:

1. *Слишком высокий подъем.* При подъеме выше двух сантиметров страдает позвоночник.
2. *Слишком быстрый или, наоборот, медленный темп.* И в том, и в другом случае кровь не успевает пройти через капилляры, и весь эффект теряется.
3. *Плавное опускание.* Нет удара – нет эффекта.
4. *Заваливание корпуса вперед/назад, влево/вправо.* Нет четко выраженной вертикали тела – нет эффекта.
5. *Выдох с сопротивлением.* Выдыхать следует без сопротивления для большего расслабления.

6.3.1.2. Икроножная мышца:

Задействуемые мышцы:

Икроножная	Начало: внутренняя и внешняя поверхность нижней части бедренной кости Прикрепление: пяточное (ахиллово) сухожилие	Сгибает голень и стопу
Камбаловидная	Начало: проксимальные концы малоберцовой и большеберцовой костей Прикрепление: пяточное (ахиллово) сухожилие	Сгибает стопу
Длинная малоберцовая	Начало: малоберцовая кость, фасция голени Прикрепление: основание I плюсневой кости	Сгибает стопу вверх и вращает ее кнаружи
Передняя большеберцовая	Начало: внешний край большеберцовой кости Прикрепление: медиальная клиновидная и I плюсневая кости	Разгибает стопу, поднимает ее медиальный край
Задняя большеберцовая	Начало: задняя часть большеберцовой кости и верхняя часть малоберцовой кости Прикрепление: II-IV плюсневые кости	Сгибает и супинирует стопу

Оздоровляющий эффект при диагнозах:

- Артрит.
- Артроз.
- Контрактура голеностопа.
- Подагрические, метаболические артриты.
- Гормональные нарушения.

АКЦЕНТ: на икроножной мышце (голени).

ИП: стоим вертикально, стопы параллельно и расставлены на расстоянии ширины стопы, спина прямая. Носки на возвышении высотой от 7 см.

При упражнении обязательно используем упор, чтобы для удержания равновесия не использовать иные мышцы, кроме икроножных.

ИСПОЛНЕНИЕ: асимметричная загрузка.

Выполняется **поочередно** (кроме 6-й и 7-й групп). Подниматься и опускаться с переносом тяжести тела на носок одной ноги, внизу – пружинистое движение («додавливание» усилием мышц)!!!

Нагружаемая нога прямая в колене.

Помогающая нога стоит на носке и осуществляет контроль максимальной загрузки нагружаемой ноги по всей амплитуде движения от первого до последнего повторения.

Помогающая нога включается в процесс подъема, когда у нагружаемой ноги уже не хватает



силы для полного сокращения икроножной мышцы.

Пальцы ног не приподнимаем. Упражнение выполняется с возвышения таким образом, чтобы пятки в крайнем нижнем положении (максимально растянутая мышца) не доставали до пола.

Основания (плюсно-фаланговые суставы) больших пальцев ног – на краю возвышения. В крайнем нижнем положении выполняем 2–3 легких пружинистых движения. При выполнении 3-х остановок 4-я остановка – это крайнее верхнее положение – полное сокращение икроножной мышцы.

ФИКСАЦИЯ: 1–2 сек.

ДЫХАНИЕ: ВДОХ ↑, дыхание на остановках также можно делать прерывистым.

ТЕМП: средний.

ОТДЫХ между подходами: отсутствует.

ПРИМЕЧАНИЕ: изменяя угол между ступнями, можно смещать нагрузку на внешнюю или внутреннюю часть икроножной мышцы.

К-ВО ПОВТОРОВ:

1-я группа: 2⇔4 x 9↓3 ост. → 2⇔4 x 8_{1,5} ↓

2-я группа: 2⇔4 x 12↑3 ост.

3-я группа: 1⇔3 x 9_{1,5} ↑

4-я группа: 1⇔3 x 12

5-я группа: 1⇔3 x 9

6-я группа: 1⇔3 x max (16) — на обоих носочках одновременно.

7-я группа: 1⇔3 x max (9) — на обоих носочках одновременно.

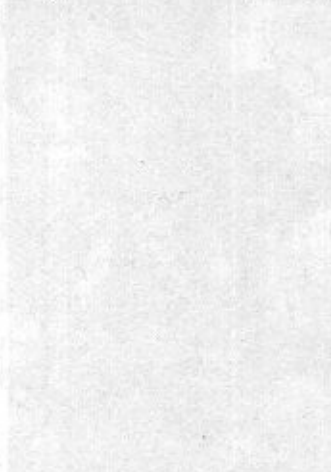
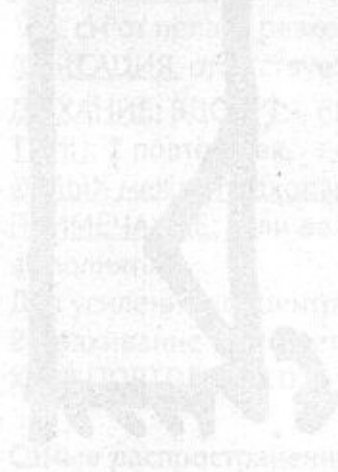
Самые распространенные ошибки:

1. Заваливание корпуса в сторону переноса веса на одну ногу.

2. Отрыв второй ноги.

3. Слишком быстрый темп. Быстрое и резкое опускание.

4. Недорастяжение в нижней фазе и недосокращение в верхней фазе.



6.3.1.3. Наклоны головы вперед-назад.

Задействуемые мышцы:

Разгибатель спины: шейная часть	Начало: основание черепа, ребер Прикрепление: остистые, поперечные отростки и тела шейных и грудных позвонков	Удерживает голову в прямой позиции, наклоняя ее в стороны и назад
Ременная мышца головы	Начинается от вийной связки, остистых отростков 3 нижних шейных и 3 верхних грудных позвонков, идет вверх и латерально и прикрепляется к боковому отделу верхней вийной линии и вдоль заднего края сосцевидного отростка	Поворот, наклон головы вбок, при двустороннем сокращении разгибание шейного отдела
Ременная мышца шеи	Берет начало от остистых отростков 3–5 грудных позвонков, идет вверх и кнаружи и прикрепляется на задних бугорках поперечных отростков 2–3 верхних шейных позвонков. Прикрыта трапециевидной и верхней задней зубчатой мышцей	При двустороннем сокращении тянет голову и шею кзади, при одностороннем сокращении тянет в свою сторону, поворачивая голову и шею
Верхняя задняя зубчатая мышца	Начинается от нижней части вийной связки, двух (одного) нижних шейных и двух верхних грудных позвонков. Идет вниз и латерально пучками, которые прикрепляются 4 зубцами к 2–5 ребрам, несколько латеральнее углов на наружной поверхности.	Поднимает ребра, участвуя в акте вдоха

Оздоровляющий эффект при диагнозах:

- Нарушения мозгового кровообращения.
- Гипертоническая болезнь (центрального генеза).
- Мигрени, головные боли.
- Нарушения слуха.
- Нарушения зрения.

АКЦЕНТ: на мышцах задней стороны шеи (ременной, верх трапеции).

ИП: стоим вертикально, стопы параллельно и расставлены на расстоянии ширины стопы, спина прямая, пальцы рук на затылке, их не переплетать.

ИСПОЛНЕНИЕ: симметричная загрузка.

Голову загружают руки, а голова сопротивляется.

Наклонить голову вперед до ощущения легкого растягивания задних мышц шеи, затем, преодолевая сопротивление рук, подать голову назад с сопротивлением пальцами рук по всей траектории движения. При движении головы вперед – локти можно сводить вперед, при движении головы назад – локти развести.



ФИКСАЦИЯ: 1–2 сек.

ДЫХАНИЕ: ВДОХ во время движения головы назад, ВЫДОХ – вперед.

ТЕМП: средний.

ОТДЫХ между подходами: 1 мин.

ПРИМЕЧАНИЕ: это упражнение является исключением из правил выполнения физических упражнений «Исцеляющего Импульса», нагрузка в начале освоения – 20–30% от максимальной.

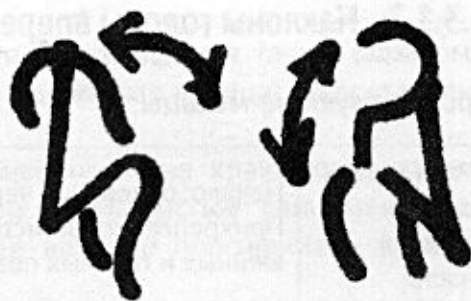
Первые 1,5 месяца выполняется с постепенным повышением нагрузки от 20% до 50%. 90%-ная нагрузка достигается через 3 месяца.

К-ВО ПОВТОРОВ:

1-я группа: 2⇔4 x 12

2-я – 6-я группы: 1⇔3 x 9–12

7-я группа: 1⇔3 x max (9)



Самые распространенные ошибки:

1. *Сопrotивление либо слишком слабое, либо слишком сильное.*

2. *Неправильный порядок дыхания (помните, что дыхание распределяется равномерно по всей амплитуде движения!).*

3. *Недостаточная амплитуда.* Да, она у всех разная, но дожимать до своего максимума надо обязательно.

4. *Движение корпуса вперед–назад.*

6.3.1.4. «Хвост скорпиона».

Оздоровляющий эффект при диагнозах:

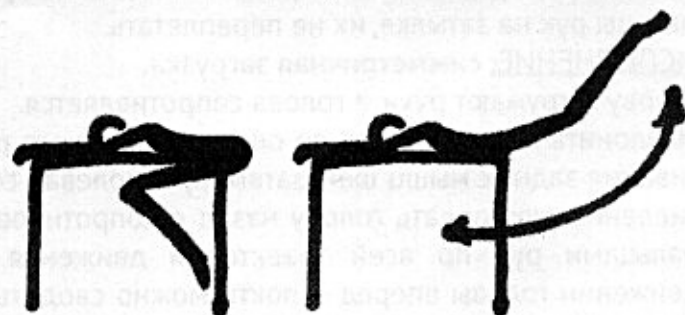
- Крестцово-поясничный радикулит.
- Компрессионный синдром.
- Грыжи межпозвоночных дисков.
- Грыжи Шморля.
- Люмбалгия, ишиаз.

АКЦЕНТ: на максимальном растягивании пояснично-крестцовой зоны и напряжении нижней части разгибателя спины (в районе поясницы).

ИП: лежа животом на плоскости (стол, кровать, край пропасти ☺), свесив (подтянув) ноги, бедра по отношению к туловищу находятся под углом не более 90°. Выполняя на кровати, можно для высоты – подкладывать подушки под таз.

Колени и стопы вместе.

ИСПОЛНЕНИЕ: симметричная загрузка. Поднять ноги и зафиксировать в верхнем



крайнем положении (начинаем с 1–2 сек, макс. до 5 сек). Стопы вместе, колени в верхней фазе могут слегка сгибаться и расходиться естественным образом. Ноги желательно поднимать плавно, но на первых порах допускается подъем с рывком. Таз приподнимается над поверхностью стола, затем ноги опустить под стол, согнув колени. Внизу колени вместе, вверху колени немного расходятся естественным образом в стороны. В нижнем положении желательно заводить ноги дальше под стол, максимально растягивая и расслабляя мышцы пояснично-крестцового отдела. Опускать ноги с сопротивлением.

ФИКСАЦИЯ: 1–2 сек (макс. до 5 сек).

ДЫХАНИЕ: ВДОХ ↓.

ТЕМП: средний.

ОТДЫХ между подходами: 1 мин.

ПРИМЕЧАНИЕ: это упражнение является исключением из правил «Исцеляющего Импульса» и первые 2,5 месяца выполняется с постепенным повышением нагрузки от 20%. «Хвост скорпиона» первые 1–3 месяца можно выполнять без фиксации в верхнем положении.

К-ВО ПОВТОРОВ:

1-я группа: 2⇔4 x тах (16)

2-я – 6-я группы: 1⇔3 x тах (12)

7-я группа: 1⇔3 x тах (9)

Самые распространенные ошибки:

1. *Фиксация в верхней фазе.* Первые 3–4 месяца фиксацию в верхней фазе делать нельзя во избежание получения травмы.
2. *Шея напряжена.* Убедитесь, что шея максимально расслаблена во время движения, напряженная шея может привести к ухудшению кровотока и головокружению.
3. *Слишком быстрый подъем и опускание ног.* Использование инерции.
4. *Пятки разводятся.* Их следует держать вместе, можно чуть разводить колени.
5. *Неправильная нижняя фаза.* Убедитесь, что мышцы поясницы максимально растянуты!
6. Носочки следует оттягивать от себя на протяжении всего выполнения упражнения.
7. При заболеваниях позвоночника необходима индивидуальная коррекция!

Таблица контроля для упражнения «Хвост скорпиона».

кол-во \ дата									
1-й подход									
2-й подход									
3-й подход									
4-й подход									

мышцы чир. черры в
ИММ

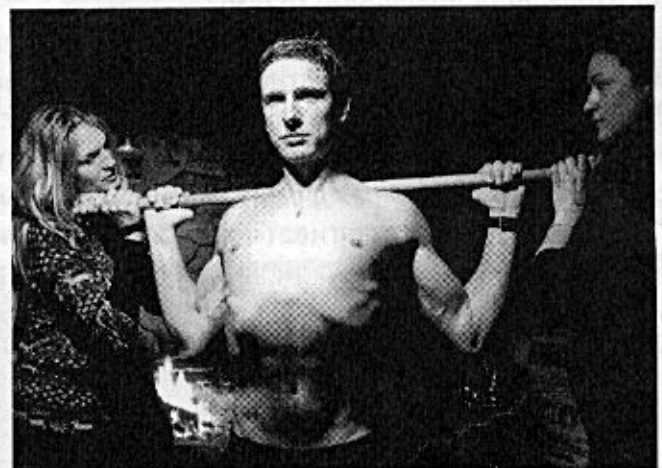
6.3.2.1. Подтягивание в широком хвате за голову.

Задействуемые мышцы:

Широчайшая	Начало: шесть нижних грудных позвонков, поясничные позвонки, гребень подвздошной кости Прикрепление: гребень малого бугорка плечевой кости	Приводит, разгибает и вращает плечо кнутри
Трапецевидная	Начало: наружный затылочный выступ, II-VI шейные позвонки через затылочную связку, VII шейный и все грудные позвонки Прикрепление: ость лопатки, ключица	Поднимает лопатку, вращает ее по фронтальной оси, поворачивает голову
Разгибатель спины	Начало: верхние шейные позвонки, основание черепа и ребер Прикрепление: остистые, поперечные отростки и тела позвонков всех отделов позвоночника, крестец, тазовые кости	Наклоняет туловище в стороны, назад, вращает (все движения в обе стороны)

Оздоровляющий эффект при диагнозах:

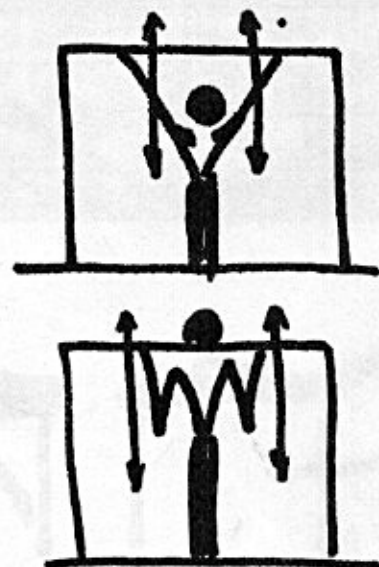
- Нарушения сна.
- Синдром хронической усталости.
- Депрессивные состояния.
- Сколиозы.
- Нарушения осанки.
- Верхний перекрестный синдром.
- Боли и смещения в грудном отделе позвоночника.



АКЦЕНТ: на широчайших мышцах спины.

ИП: высота перекладины – от уровня солнечного сплетения до переносицы. Устанавливаем руки на перекладину оптимальным хватом – для его определения руки сгибаем в локтях перед грудью, предплечья выставляем в одну прямую, кулаки плотно прижимаем костяшками друг к другу. Прикладываем предплечья к перекладине. Отмечаем на перекладине точки касания локтей. На эти точки помещаем середины ладоней для хвата. Торс вертикален, колени вместе под острым углом.

Для определения места опоры ступней свободно повисаем на перекладине.



Далее, на 1 секунду отрываем стопы от пола и сразу опускаем их на пол. Они должны стать всей плоскостью. Проделываем так 2–3 раза. Место их касания и является местом опоры.

ИСПОЛНЕНИЕ: симметричная загрузка.

Подтянуться с помощью мышц спины, по необходимости помогая ногами (руками), и коснуться перекладины (за головой) верхом трапециевидных мышц.

Плавнo опуститься в ИП, расслабиться в свободном виси, растягивая проработанные мышцы. Локти **четко** подтягивать к крестцу.

Все упражнения на перекладине заканчивать в крайнем нижнем положении. При выполнении подтягиваний с подключением ног следует уделять внимание снижению напряжения рук, концентрируясь на широчайших мышцах спины!!!

ФИКСАЦИЯ: 1–2 сек.

ДЫХАНИЕ: ВДОХ ↓.

ТЕМП: средний.

ОТДЫХ между подходами: 1 (2) мин.

К-ВО ПОВТОРОВ:

1-я группа: 2⇔4 x 12 ↓ 3 ост.

2-я группа: 1⇔3 x 12

3-я группа: 1⇔3 x 9

4-я группа: 1⇔3 x max (8)

5-я группа: 1⇔3 x max (7)

6-я группа: 1⇔3 x max (5)

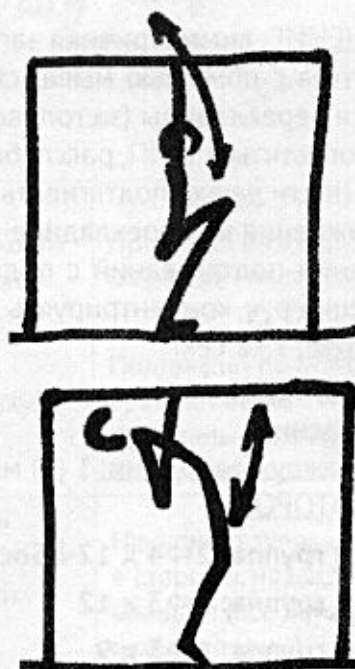
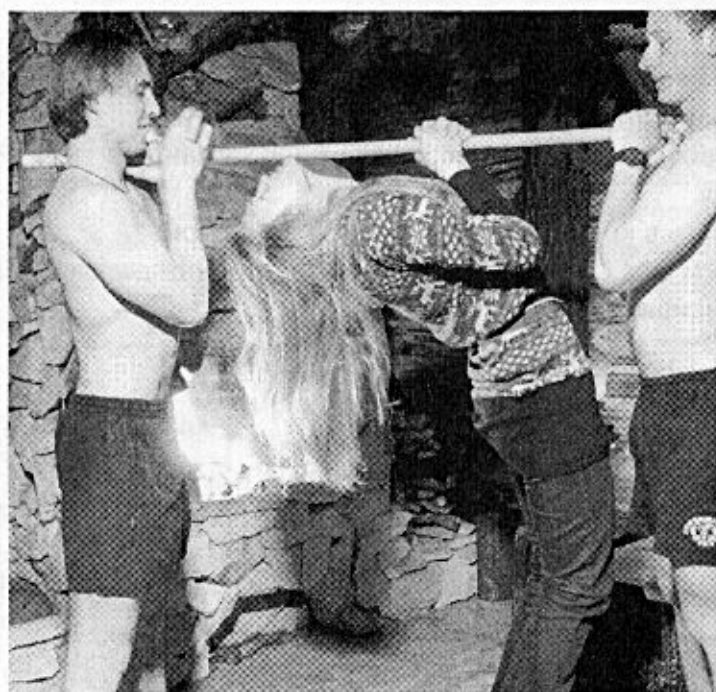
7-я группа: не делать

Самые распространенные ошибки:

1. *Неправильно выстроенное исходное положение.* Особенно важна постановка ног – уделите ей особое внимание! Стопы полностью стоят на земле!
2. *Отведение локтей назад.* Локти должны сводиться при подъеме и подаваться максимально вперед на протяжении всего упражнения.
3. *Недостаточная амплитуда.* Верхняя фаза должна быть доведена до касания верхом трапеции турника (не шей).
4. *Подтягивание за счет рук.* Старайтесь мысленно напрягать именно широчайшие мышцы. Если это сложно, то начните с мысленного расслабления рук и ног. Особенно важно акцентировать внимание на расслаблении трицепса!
5. *Расслабление в верхней фазе.* После того как вы подтянулись до касания перекладины верхом трапеции, нагрузка не переходит на ноги, вы продолжаете удерживать статико-изометрическое напряжение как при фиксации.

Вис на турнике на уровне горла
При подъеме вис. лопатки

6.3.2.2. Подтягивание грудины «пальцы впереплет».



Подтягивание «пальцы впереплет» с касанием перекладины серединой грудины в точке проекции солнечного сплетения.

АКЦЕНТ: на широчайших и трапециевидных мышцах спины.

ИП: повиснуть под перекладиной на сцепленных в «замок» («пальцы впереплет») руках. Ноги согнуты в коленях, туловище перпендикулярно земле, ступни полностью стоят на земле. **ИСПОЛНЕНИЕ:** симметричная загрузка.

Подтянуться с помощью мышц спины, по необходимости подключая ноги, и коснуться перекладины серединой грудины. Локти прижимаются к корпусу – для включения в работу мышц спины.

Зафиксировать крайнее верхнее положение на 1–2 секунды. Плавно опуститься в ИП, расслабиться в свободном вися, растягивая проработанные мышцы.

ФИКСАЦИЯ: 1–2 сек.

ДЫХАНИЕ: ВДОХ ↑.

ТЕМП: средний.

ОТДЫХ между подходами: 1 (2) мин.

К-ВО ПОВТОРОВ:

1-я группа: 2 ⇔ 4 x 9_{1,5} ↑

2-я группа: 2 ⇔ 4 x 12

3-я группа: 1 ⇔ 3 x 9

4-я группа: 1 ⇔ 3 x max (8)

5-я группа: 1 ⇔ 3 x max (7)

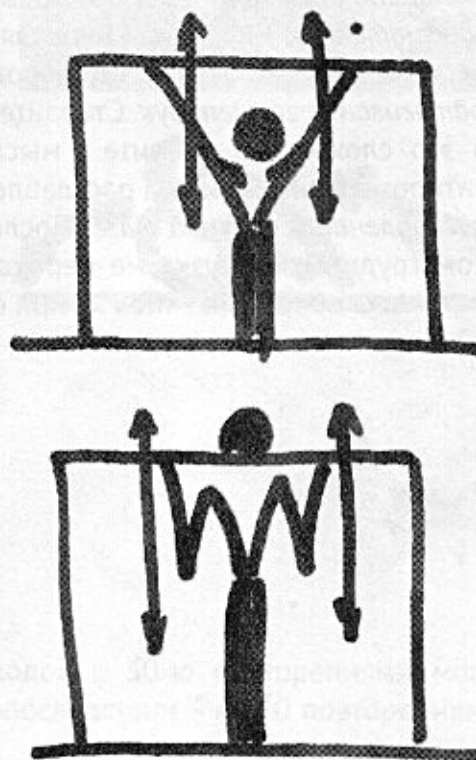
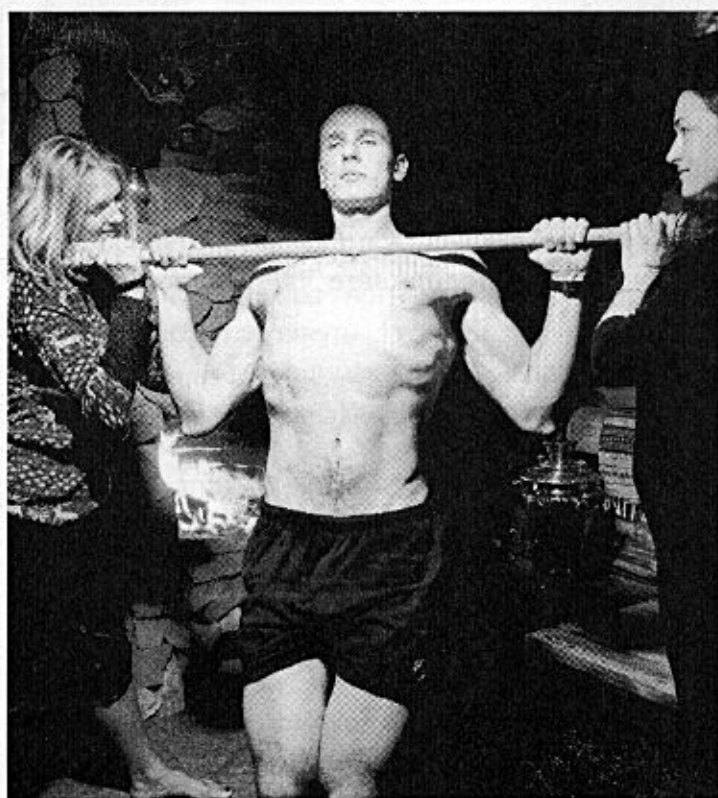
6-я группа: 1 ⇔ 3 x max (6)

7-я группа: 1 ⇔ 2 x max (6)

Самые распространенные ошибки:

1. *Неправильное положение «замка».* Пальцы должны быть строго в «замке», иначе возникает риск развития асимметрии тела.
2. *Неправильно выстроенное исходное положение.* Особенно важна постановка ног – уделите ей особое внимание! Стопы полностью стоят на земле!
3. *Разведение локтей в стороны.* Локти должны сводиться при подъеме.
4. *Недостаточная амплитуда.* Верхняя фаза должна быть доведена до касания перекладины серединой грудины.
5. *Подтягивание за счет рук.* Старайтесь мысленно напрягать именно широчайшие мышцы. Если это сложно, то начните с мысленного расслабления рук и ног. Особенно важно акцентировать внимание на расслаблении трицепса!
6. *Расслабление в верхней фазе.* После того как вы подтянулись до крайнего верхнего положения, нагрузка не переходит на ноги, вы продолжаете удерживать статико-изометрическое напряжение как при фиксации.

6.3.2.3. Подтягивание в широком хвате перед грудью.



АКЦЕНТ: на широчайших мышцах спины.

ИП: широкий хват, чуть шире оптимального (примерно на пол-ладони в обе стороны). Определение места опоры как в первом упражнении на подтягивание (кулаки – навстречу друг другу на прямой).

ИСПОЛНЕНИЕ: **симметричная** нагрузка. Подтянуться с помощью мышц спины, по необходимости помогая ногами (руками), коснуться перекладины подъяремной впадиной – точкой, находящейся на груди чуть ниже линии ключиц.

Зафиксировать крайнее верхнее положение на 1–2 секунды.

Плавно, с нагрузкой мышц спины опуститься в ИП, расслабиться в свободном вися, растягивая

проработанные мышцы.

ФИКСАЦИЯ: 1–2 сек.

ДЫХАНИЕ: ВДОХ ↓.

ТЕМП: средний.

ОТДЫХ между подходами: 1 (2) мин.

К-ВО ПОВТОРОВ:

- 1-я группа: 1⇔3 x 9_{1,5} ↓ → 2⇔4 x 12
- 2-я группа: 2⇔4 x 15
- 3-я – 4-я группы: 1⇔3 x max (12)
- 5-я группа: 1⇔3 x max (9)
- 6-я группа: 1⇔3 x max (8)
- 7-я группа: 1⇔2 x max (8)

Самые распространенные ошибки:

1. *Неправильно выстроенное исходное положение.* Особенно важна постановка ног – уделите ей особое внимание! Стопы полностью стоят на земле!
2. *Отведение локтей назад.* Локти должны сводиться при подъеме и подаваться максимально вперед на протяжении всего упражнения.
3. *Недостаточная амплитуда.* Верхняя фаза должна быть доведена до касания перекладины подъяремной впадиной, а не подбородком.
4. *Подтягивание за счет рук.* Старайтесь мысленно напрягать именно широчайшие мышцы. Если это сложно, то начните с мысленного расслабления рук и ног. Особенно важно акцентировать внимание на расслаблении трицепса!
5. *Расслабление в верхней фазе.* После того как вы подтянулись до касания перекладины верхом грудины, нагрузка не переходит на ноги, вы продолжаете удерживать статико-изометрическое напряжение как при фиксации.

6.3.3.1. Склепка.

Задействуемые мышцы:

Прямая мышца живота	Начало: V-VII ребра (хрящевая часть) Прикрепление: верхняя часть лобковой кости	Опускает ребра, поднимает таз, сгибает корпус
---------------------	--	---

Оздоровляющий эффект при диагнозах:

- Ожирение, гипертрофия, излишний вес.
- Поясничный корешковый синдром (радикулит).
- Нарушения перистальтики.
- Метеоризм.
- Синдром мальабсорбции.
- Синдром мальдигестии.
- Неспецифический язвенный колит.
- Энтериты/колиты/энтероколиты.

АКЦЕНТ: на нижних и верхних прямых мышцах живота (пресса).

ИП: лежа на полу на спине, руки вдоль туловища.

ИСПОЛНЕНИЕ: симметричная загрузка. Поднимаемся вверх, начиная со скручивания в грудном отделе, одновременно сгибая ноги в коленях. Стремимся максимально подтянуть колени к подбородку. Балансируем на ягодицах. Руки направлены вниз. Опускаемся на спину, не укладывая голову на пол. Ноги выпрямляем, но на пол не кладем. Мышцы живота все время напряжены.

ФИКСАЦИЯ: 1–2 сек.

ДЫХАНИЕ: ВДОХ ↓.

ТЕМП: средний.

ОТДЫХ между подходами: 1 мин.

ПРИМЕЧАНИЕ: при условии выполнения трех подходов с 30-ю повторениями можно переходить к трем подходам с 40-ка повторениями, впоследствии – к 120 повторениям за 1 подход.

К-ВО ПОВТОРОВ:

1-я группа: 2⇔4 x тах (21)

2-я группа: 1⇔3 x тах (30)

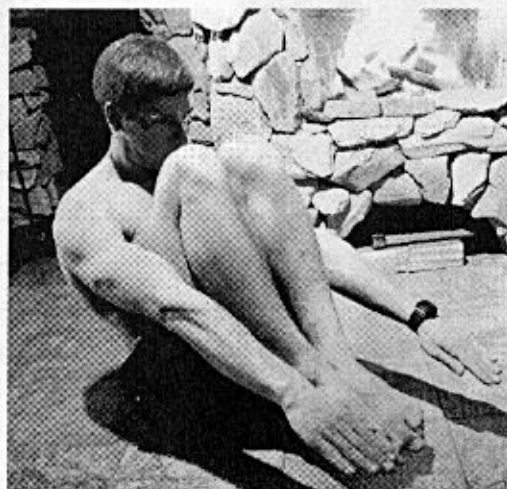
3-я – 4-я группы: 1⇔3 x тах (21)

5-я – 6-я группы: 1⇔3 x тах (16)

7-я группа: 1⇔3 x тах (12)

Самые распространенные ошибки:

1. Не забывайте подкладывать что-то мягкое под копчик во избежание получения травмы в этой области.
2. *Использование инерции.* Инерция допускается, только если вообще не получается сесть.



ГРУДЬ / 4-й ДЕНЬ

1-й БЛОК / ПРОБУЖДЕНИЕ

6.4.1.1. Встряхивание.

- Задействует все органы и системы;
- капиллярный массаж, восстановление венозных клапанов;
- прокровление, расслабление, развитие чувствительности;
- клеточный массаж.

Оздоровляющий эффект при диагнозах:

- Хроническое избыточное напряжение любых мышечных групп.
- Варикозное расширение вен.
- Нарушения чувствительности.
- Нарушения иннервации.
- Психологическое напряжение.

АКЦЕНТ: на расслаблении мышц лица.

ИП: требуется жесткий пол. Стоим вертикально, босиком, стопы параллельно и расставлены на расстоянии **ширины стопы**, спина прямая, плечи опущены, подбородок слегка приподнят, мышцы максимально расслаблены.

ИСПОЛНЕНИЕ: **симметричная** загрузка. Подняться на носочках, приподнимая пятки на 1–2 см от пола, и резко опуститься на пятки (полную ступню).

ФИКСАЦИЯ: отсутствует.

ДЫХАНИЕ: ВДОХ ↑+ ВЫДОХ ↓ (удар – выдох).

ТЕМП: 1 повтор/сек.

ОТДЫХ между подходами: отсутствует.

ПРИМЕЧАНИЕ: если возникает дискомфорт в пояснично-крестцовом отделе – временно не выполнять.

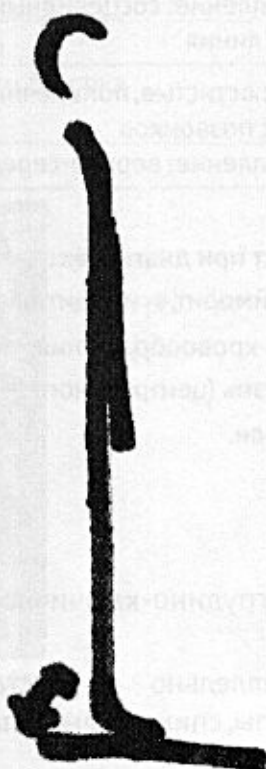
Для усиления концентрации на расслаблении можно прикрыть глаза.

Встряхивание помогает очистить сосуды и капилляры.

К-ВО ПОВТОРОВ: 100–120.

Самые распространенные ошибки:

1. *Слишком высокий подъем.* При подъеме выше двух сантиметров страдает позвоночник.
2. *Слишком быстрый или, наоборот, медленный темп.* И в том, и в другом случае кровь не успевает пройти через капилляры, и весь эффект теряется.
3. *Плавное опускание.* Нет удара – нет эффекта.
4. *Заваливание корпуса вперед/назад, влево/вправо.* Нет четко выраженной вертикали тела – нет эффекта.
5. *Выдох с сопротивлением.* Выдыхать следует без сопротивления для большего расслабления.



6.4.1.2. Наклоны головы влево-вправо.

Задействуемые мышцы:

Грудинно-ключично-сосцевидная	Начало: грудина, ключица Прикрепление: сосцевидный отросток, верхняя выйная линия	Поднимает подбородок и вращает его в сторону, обратную сокращению
Поднимающая лопатку	Начало: остистые, поперечные отростки и тела шейных позвонков Прикрепление: верхне-срединный угол лопатки	Поднимает лопатку и/или наклоняет шею

Оздоровляющий эффект при диагнозах:

- Синуситы (фронтит, гайморит, этмоидит, пансинусит).
- Нарушения мозгового кровообращения.
- Гипертоническая болезнь (центрального генеза).
- Мигрени, головные боли.
- Нарушения слуха.
- Нарушения зрения.

АКЦЕНТ: на боковых (грудино-ключично-сосцевидных) мышцах шеи.

ИП: стоя, стопы параллельно и расставлены на расстоянии ширины стопы, спина прямая, пальцы руки на боковой стороне головы.

ИСПОЛНЕНИЕ: асимметричная загрузка. Выполнение поочередное. Голову загружает рука, голова сопротивляется. Наклоняем голову в стороны, строго во фронтальной плоскости с самосопротивлением руке по всей траектории движения до ощущения легкого растягивания боковых мышц шеи. Плечи не поднимать.

ФИКСАЦИЯ: 1–2 сек.

ДЫХАНИЕ: ВДОХ – при наклоне головы в сторону, противоположную руке сопротивления. ВЫДОХ – при движении головы на руку.

ТЕМП: средний.

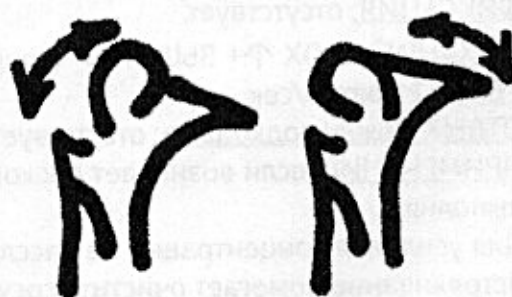
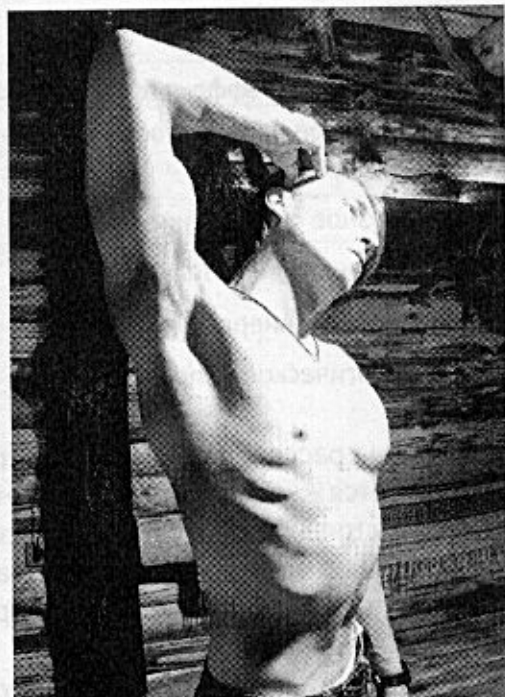
ОТДЫХ между подходами: отсутствует.

К-ВО ПОВТОРОВ:

1-я группа: 2⇔4 x 12

2-я – 6-я группы: 1⇔3 x 9–12

7-я группа: 1⇔3 x max (9)



Самые распространенные ошибки:

1. *Сопротивление либо слишком слабое, либо слишком сильное.*

2. *Неправильный порядок дыхания.* Помните, что выдох делается при движении головы в сторону руки.

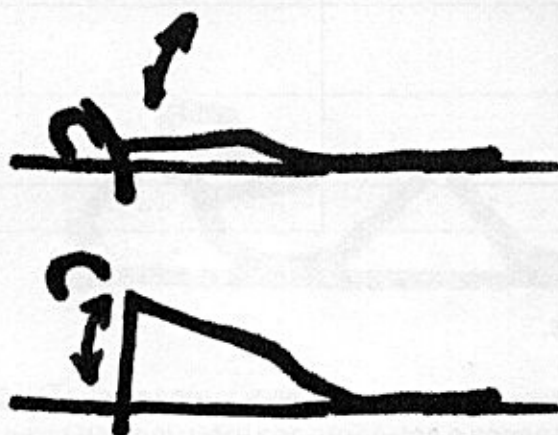
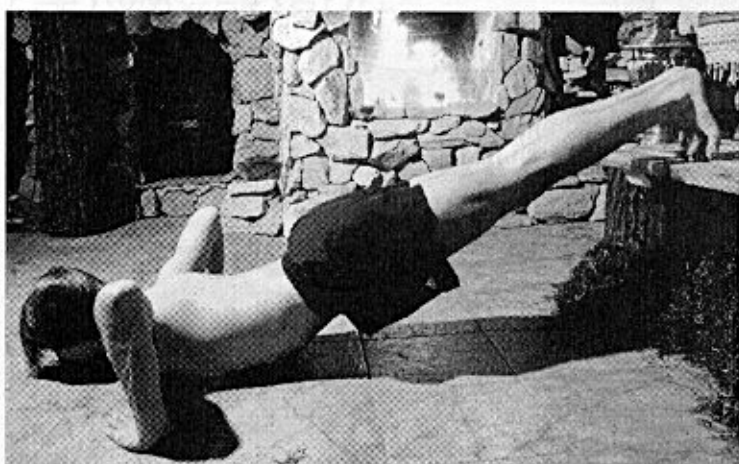
3. *Недостаточная амплитуда.* Да, она у всех разная, но дожимать до своего максимума надо обязательно. Не поднимайте плечо навстречу голове!

4. *Хождение корпуса влево-вправо и смещение оси движения головы.*

6.4.2.1. Отжимание.

Задействуемые мышцы:

Большая грудная мышца	Начало: ключица, грудина, ребра Прикрепление: гребень большого бугорка плечевой кости	Приводит, отводит руку, вращает ее кнутри
-----------------------	--	---

**АКЦЕНТ:** на грудных мышцах.

ИП: упор лежа, стопы вместе, руки – ладони в местах оптимального расположения (см. оптимальный хват при подтягивании – кулаки плотно прижимаем друг к другу костяшками, локти соответствуют точкам упора средних точек ладоней). Пальцы вперед вовнутрь под углом 30–45°. Подбородок приподнят вперед. Туловище перпендикулярно линии, проведенной между локтями. Проекция яремной впадины – на линии между центрами ладоней. Таз слегка приподнят (на 10–15 см) для смещения акцента на грудные мышцы.

ИСПОЛНЕНИЕ: симметричная загрузка. Отжиматься с носков (можно с коленей, с возвышенности) от пола (от комода), локти через стороны подаются вперед. Трицепс максимально расслаблен!!! В крайнем нижнем положении ключицы касаются пола, опускаясь на линию между центрами ладоней. Заканчиваем упражнение в нижней фазе.

По мере освоения **Отжимания** производим увеличение нагрузки:

- 1) отжимаемся с опорой на носочки, а не на колени (если начинали с коленей);
- 2) повышаем высоту места опоры носочков над местом опорой руками на 15, 30, максимум 50 см;

3) кладем на спину груз (по +5 кг).

ФИКСАЦИЯ: 1–2 сек.

ДЫХАНИЕ: ВДОХ↓.

ТЕМП: средний.

ОТДЫХ между подходами: для мужчин – 1 мин, для женщин – 2 мин. Женщинам начинать сразу с 2-х подходов! (чтобы попасть в суперкомпенсацию) и выходить на 4 подхода.

К-ВО ПОВТОРОВ:

Мужчины		Женщины	
1-я группа:	1) 2⇔4 x max (9)↓3 ост. 2) 2⇔4 x max (12) _{1,5} ↓ 3) 2⇔4 x max (12)	1-я группа:	1) 1⇔3 x max (8)↓3 ост. 2) 2⇔4 x max (9)
2-я группа:	1) 1⇔3 x max (9)↓3 ост. 2) 1⇔3 x max (9) _{1,5} ↓ 3) 1⇔3 x max (12)	2-я – 4-я группы:	2⇔4 x max (9)
3-я группа:	1) 1⇔3 x max (7)↓3 ост. 2) 1⇔3 x max (9) _{1,5} ↓ 3) 1⇔3 x max (9)	5-я – 6-я группы:	2⇔4 x max (8)
4-я группа:	1) 1⇔3 x max (6)↓3 ост. 2) 1⇔3 x max (8) _{1,5} ↓ 3) 1⇔3 x max (8)	7-я группа:	2⇔4 x max (7)
5-я группа:	1) 1⇔3 x max (8) _{1,5} ↑ 2) 1⇔3 x max (9)		
6-я группа:	1) 1⇔3 x max (7) _{1,5} ↑ 2) 1⇔3 x max (8)		
7-я группа:	1) 2⇔4 x max (12)		

Самые распространенные ошибки:

1. Неправильно выстроенное исходное положение.
2. При «полуторах» отсутствие фиксации.
3. Сгибание поясницы во время отжимания. Поясница остается неподвижной по всей амплитуде движения.
4. Отведение локтей назад во время движения. Локти остаются спереди по всей амплитуде движения для снятия нагрузки с трицепса.
5. Нарушение принципа максимума.

Таблица контроля для упражнения Отжимание.

кол-во \ дата									
1-й подход									
2-й подход									
3-й подход									
4-й подход									

6.4.3.1. Суперсет на пресс ($S_3 = S_1 + S_2$). S_1 . «Улитка».

Задействуемые мышцы:

Прямая мышца живота: верхняя часть	Начало: V-VII ребра (хрящевая часть) Прикрепление: верхняя часть лобковой кости	Опускает ребра, поднимает таз, сгибает корпус
---------------------------------------	--	--

**АКЦЕНТ:** на средних и верхних прямых мышцах пресса.**ИП:** лежа на полу, ноги согнуты (угол в коленях 90°), ступни на полу, колени вместе. Существует 4 положения рук по степени возрастания нагрузки:

1) руки выпрямлены, 2) на груди, 3) руки на висках, 4) руки за головой.

ИСПОЛНЕНИЕ: симметричная загрузка. Скручиваем туловище до угла 45° с одновременным сгибанием позвоночника до момента отрывания ног от пола и прижиманием подбородка к подъямремной впадине. Поясница все время прижата к полу, локти подаем вперед и сводим. **ФИКСАЦИЯ:** 1–2 сек.**ДЫХАНИЕ:** ВДОХ ↓.**ТЕМП:** средний.**Самые распространенные ошибки:**

1. Недостаточная амплитуда. Старайтесь скручиваться вовнутрь до максимума.
2. Давление руками на шею. Руки лишь слегка касаются головы.
3. Отрыв ног и поясницы. Нельзя отрывать ноги и поясницу – упражнение теряет эффект.
4. Колени и стопы расходятся. Нужно держать колени и стопы вместе.

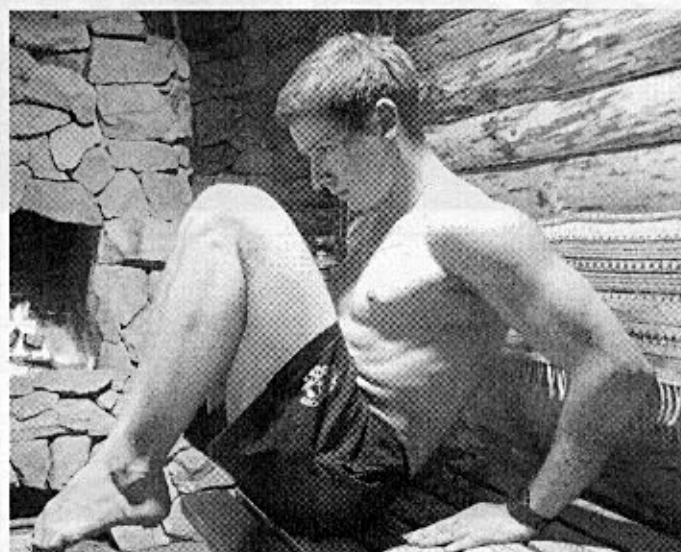
S₂. Подтягивание коленей сидя.

Задействуемые мышцы:

Прямая мышца живота: нижняя часть	Начало: V-VII ребра (хрящевая часть) Прикрепление: верхняя часть лобковой кости	Опускает ребра, поднимает таз, сгибает корпус
Большая поясничная	Начало: отростки нижних грудных и поясничных позвонков Прикрепление: малый вертел бедренной кости	Сгибает ногу в тазобедренном суставе по направлению к животу
Подвздошная	Начало: верх крестца, внутренняя поверхность подвздошной кости Прикрепление: малый вертел бедренной кости	Сгибает бедро к животу
Грушевидная	Начало: внутренняя поверхность крестца Прикрепление: большой вертел бедренной кости	Отводит, разгибает и вращает бедро кнаружи

Оздоровляющий эффект при диагнозах:

- Нарушения моторики.
- Дискинезия ЖВП.
- Нарушения кровообращения органов таза.
- Альгоменорея/Дисменорея/Альгодисменорея.
- Снижение либидо.
- Прямые/косые неущемленные паховые грыжи.
- Аднексит.
- Бартолинит.
- Простатит.
- Гемморой.
- Трещины ануса.
- Анальные свищи.
- Выпадения прямой кишки/матки.

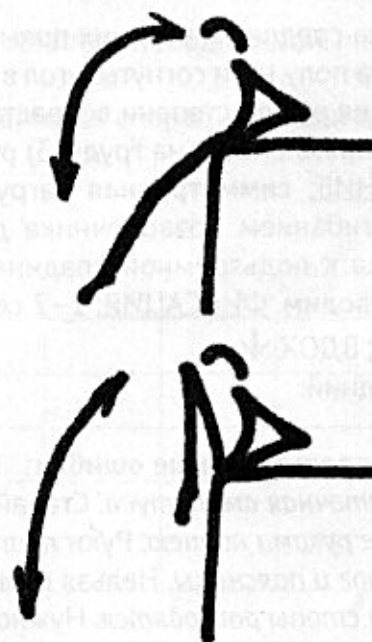


АКЦЕНТ: на нижних мышцах пресса.

ИП: сидя на краю стула, кровати или иного возвышения, ноги чуть согнуты в коленях и вытянуты вперед вниз (центр стоп тянем к полу), колени вместе, руками упереться сзади.

ИСПОЛНЕНИЕ: симметричная загрузка. Подтянуть колени к груди. Носочки от себя. Мышцами нижнего отдела прямых мышц живота, со статико-динамическим напряжением, возвращаем ноги в исходное положение. Мышцы пресса все время напряжены. Ногами пола не касаться.

ФИКСАЦИЯ: 1–2 сек.



ДЫХАНИЕ: ВДОХ ↓.

ТЕМП: средний.

Суперсет на пресс ($SS = S_1 + S_2$):

ОТДЫХ между подходами; 1 мин, отдых между S_1 и S_2 отсутствует.

К-ВО ПОВТОРОВ:

1-я группа: S_1 : 2⇒4 x max (33);

S_2 : 2⇒4 x max (70)

2-я – 5-я группы: S_1 : 1⇒3 x max (33);

S_2 : 1⇒3 x max (70)

6-я группа: S_1 : 1⇒3 x max (21);

S_2 : 1⇒3 x max (33)

7-я группа: S_1 : 1⇒3 x max (16);

S_2 : 1⇒3 x max (21)

Голова вверху
Спина не округлена

Самые распространенные ошибки:

1. Недосокращение в верхней фазе. Колени стараемся прижать как можно ближе к груди и округляем спину в верхней фазе.
2. Напряженные руки и кисти.
3. Носочки к себе. Носочки должны быть вытянуты от себя на протяжении всего упражнения.
4. Нарушение принципа максимума. Читайте методичку.
5. Напрягается шея – в верхней фазе вытягивается сильно вперед. Держите шею расслабленной и неподвижной.
6. Недорастяжение в нижней фазе.
7. Резкое опускание ног из верхней фазы в нижнюю. Вниз ноги необходимо опускать со статико-динамическим напряжением.

Таблица контроля для упражнения Суперсет на пресс.

кол-во \ дата								
1-й подход								
2-й подход								
3-й подход								
4-й подход								

ИИ – принципы питания

Мы рекомендуем ИЗМЕНИТЬ ваше питание, тем более, если вы особенно не задумывались о роли питания в нашей жизни и ели все подряд. Пища — это, по сути, энергия, которую мы получаем для нашего физического тела. Она может быть как лекарством, так и ядом, все зависит от меры и вида пищи. Интуитивно это чувствуют все.

Например, если вы на завтрак, на обед и на ужин съедите то, что нужно, вы почувствуете себя отлично. Если же вы съедите что-то не то, результатом становятся тяжесть в желудке и неспособность сосредоточиться. Что будет, если вы позавтракаете беконом с яичницей или макаронами с мясом? Как вы будете себя чувствовать тридцать минут спустя? Большинство людей испытывают усталость и сонливость.

А что, если съесть здоровый завтрак? Скорее всего, и ум будет яснее, и сил больше.

Главный принцип: какую бы систему питания вы не использовали, самое важное — не обидеть гостеприимство хозяев. Ешьте то, что вам приготовили с любовью, и эта еда вам принесет пользу. А на следующий день устройте себе разгрузку.

- Принимать пищу только во время настоящего чувства голода. Исключение: ягоды, фрукты, зелень, некоторые овощи (морковка, тыква, огурцы, помидоры).

- Принимать пищу только в положительном расположении духа.

- Готовить пищу только в положительном расположении духа. Отказаться от еды, приготовленной в состоянии негативных эмоций.

- Красивое место. Обустроить, украсить место трапезы.

- Молитва перед едой.

- Тщательно пережевывать любую твердую пищу (особенно сложные углеводы). Исключение: белки животного происхождения и некоторые овощи.

- Акцентировать свое внимание на съедаемой пище.

- Вставать из-за стола с легким чувством голода. Исключение: ягоды, фрукты.

- Раздельное питание. Не смешивать белки с углеводами.

- С утра до 12:00 кушать фрукты, ягоды, травяные чаи, свежевыжатые соки. Как исключение: сухофрукты, орехи, кисломолочные продукты, овсянка.

- Еду не запивать: углеводистую пищу 2–3 часа, белковую 3–4 часа.

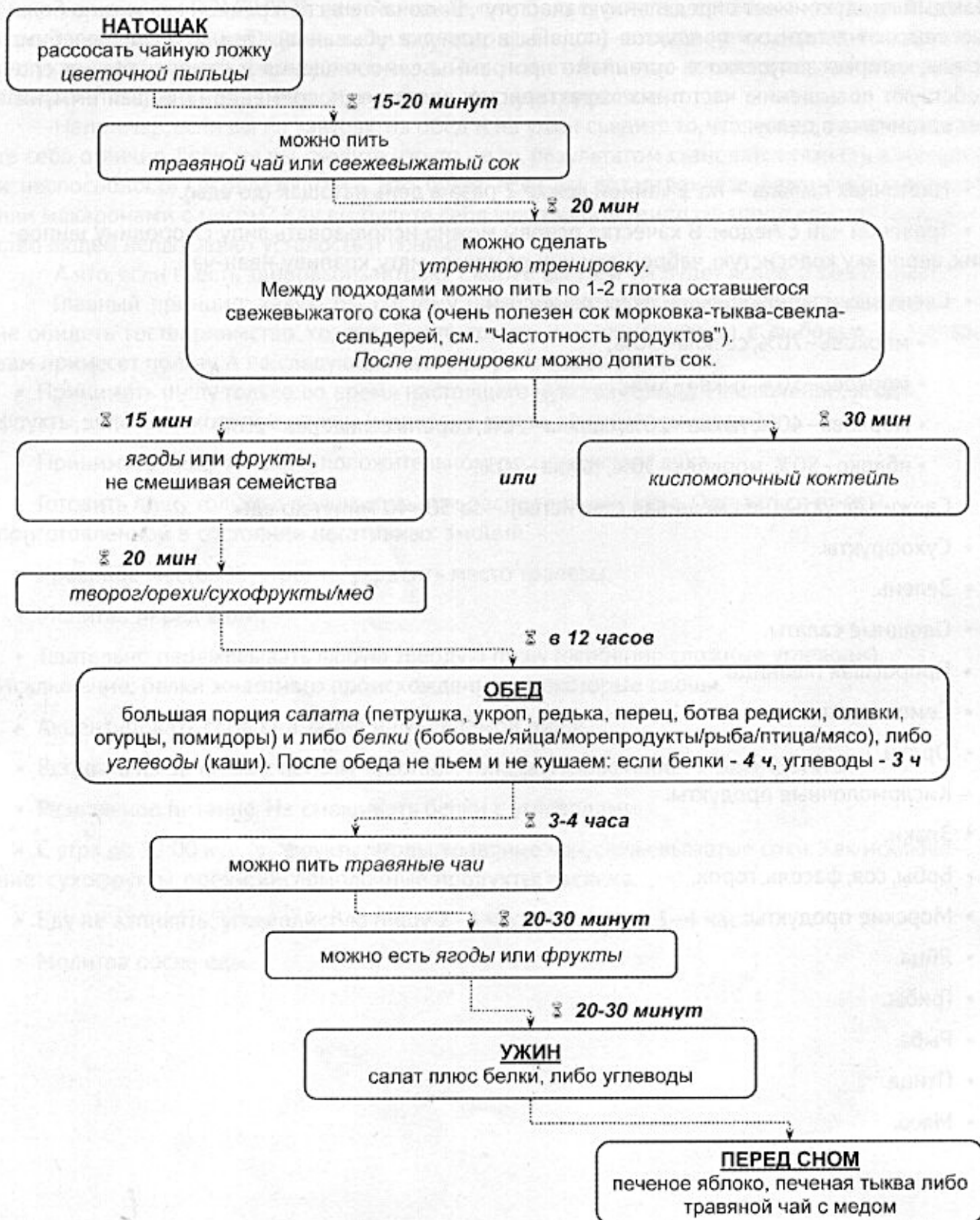
- Молитва после еды.

Таблица частотности продуктов

Каждый продукт имеет определенную «частоту». Включайте в свой рацион как можно больше «высоочастотных» продуктов (поданы в порядке убывания). Они, а также целебные травы, которые запускают в организме программы самоочищения и самоисцеления, способствуют повышению частотных характеристик клетки, одновременно повышая иммунитет организма в целом:

- Цветочная пыльца – по 1 чайной ложке 2 раза в день натощак (до еды).
- Травяной чай с медом. В качестве основы можно использовать липу, смородину, шиповник, веронику колосистую, чабрец, душицу, ромашку, мяту, крапиву, иван-чай.
- Свежевыжатые овощные и фруктовые соки:
 - морковь–70%, свекла–30%;
 - морковь–50%, тыква–50%;
 - морковь–40%, тыква–20%, свекла–20%, корень сельдерея–20%;
 - яблоко–50%, морковь–30%, тыква–20%.
- Свежие фрукты (не смешивая семейства) – за 30–40 минут до еды.
- Сухофрукты.
- Зелень.
- Овощные салаты.
- Проросшая пшеница.
- Семена тыквы.
- Орехи.
- Кисломолочные продукты.
- Злаки.
- Бобы, соя, фасоль, горох.
- Морские продукты.
- Яйца.
- Грибы.
- Рыба.
- Птица.
- Мясо.

Примерный суточный график питания в режиме ИИ



Р.С.

Если кушать не хочется — не кушать. Когда жарко, есть только фрукты, ягоды (если хочется только их). Организм очищается с 24 часов до 12 дня, в это время лучше всего есть фрукты, ягоды, мед, пить травяные чаи. Исключение — овсянка, кисломолочные продукты, сыр, орехи.

Продукты, которые желательно исключить:

сахар и продукты, его содержащие	бульон мясной
картофель	коровье молоко
макароны	консервы
дрожжевые изделия: дрожжевой хлеб, выпечка	майонез
пиво	уксус (можно яблочный)
арахис	

Ограничить и по возможности исключить:

соль	чай, кофе (можно: мате, ройбуш, теплый каркаде)
шоколад (можно немного черного шоколада раз в две недели)	сгущенка
слоеное тесто	

ДОПОЛНИТЕЛЬНО

Предпочтения по тепловой обработке пищи (по убыванию)	Полезность каш (по убыванию)
печеные (в печи, на костре)	кукурузная
на пару	овес
тушеные	гречка
вареные	ячмень(ячневая)
жареные	пшено
	пшеничная
	коричневый рис

<i>Полезные масла (по убыванию)</i>	<i>Полезная зелень (по убыванию)</i>	<i>Полезные крупы, злаки (по убыванию)</i>
кедровое	петрушка	пророщенная пшеница
тыквенное	кинза	кукурузная
грецкого ореха	укроп	овсяная
облепиховое	шпинат	гречневая
авокадо	крапива (употреблять умеренно)	перловая
кукурузное	черемша	ячневая
соевое	чеснок пророщенный	пшено
фундука	лук зеленый	пшеничная
виноградных косточек	лук порей	рис (предпочтение следует отдавать черному дикому и коричневому нешлифованному)
кунжутное	спаржа	<i>Полезные орехи (по убыванию)</i>
семян рыжика	сельдерей	кедровый
расторопши	салаты (Латук, Айсберг, Руккола, Цикорий, Радиччио, Рокет, Мицунна, Рапунцель и пр.)	грецкий
амаранта	ботва свекольная	лесной (лещина)
льняное	ботва редиски	миндаль
конопляное	тархун	кешью
горчичное	мята	бразильский
бразильского ореха	щавель	фисташки
фисташковое	<i>Особенно полезные продукты</i>	кокосовый
подсолнечное	козье молоко	
оливковое	тыквенные семечки	
сафлоровое	продукты пчеловодства — мед, пыльца, перга и т.п.	
кокосовое	лук, чеснок, зелень	
маковое		
красное пальмовое		
пальмовое		
рисовое		
хлопковое		
рапсовое		

Семейства фруктов

- **Семечковые:** яблоки, груши, виноград, гранат, инжир.
- **Цитрусовые:** апельсин, лимон, мандарин, грейпфрут.
- **Косточковые:** слива, вишня, черешня, чернослив, персик, абрикос.
- **Бахчевые:** арбуз, дыня.
- Банан – отдельно (перерыв 20 минут), можно с грушами (как исключение).
- Хурма – отдельно.
- Манго, ананас, киви и другие тропические фрукты – отдельно.
- После бахчевых перерыв 1–2 часа.

Советы

- Чтобы восстановить кальций, нужно в ежедневный рацион добавить творог и красный перец.
- Свежевыжатый сок не теряет полезных свойств первые 30–60 минут – овощной, не-много дольше – фруктовый.
- Ягоды полезны и зимой: замороженные или сушеные. Сушеные предпочтительнее.
- Хлеб можно бездрожжевой, либо бездрожжевой лаваш, в крайнем случае – подсушен-ный (сухарики).
- Сливочное масло полезно, но не во время постов.
- Икру с хлебом – можно.
- Можно блины без яиц, бездрожжевые.
- После праздников/свадеб, когда все намешали (белки-углеводы), на следующий день для разгрузки организма или кушаем фрукты/ягоды, или 1 день голодаем.
- В борщ вместо мяса можно положить грибы/фасоль, вместо картофеля – овощи, ко-ренья: сельдерей, пастернак.
- Зверобой – очень сильная трава, пить не чаще трех раз в год не дольше недели.
- Если переели, то хочется пить и спать.
- Каши с сухофруктами (в том числе мюсли и т.п.) – нельзя, такое сочетание вызывает брожение. С овсянкой можно есть ягоды.
- Можно покупать в аптеке стевию – сладкое растение, заменяет сахар. Но лучший заменитель сахара – мед.
- Важно долго жевать углеводы (каши, хлеб, ягоды, фрукты), а мясо и овощи можно же-вать недолго.

ИИ – голодание

Противопоказания к голоданию:

- Детям до 9 лет. (С 9 до 12 лет не более 3-х дней.)
- Беременность, индивидуальный подход, не более 3-х дней на воде.
- Острые психические заболевания.
- Острые инфекционные заболевания почек, почечная недостаточность.
- Критически низкое давление.
- Детский церебральный паралич.
- Онкология 4-й степени.
- При циррозе печени – насуху.
- При нарушениях кровообращения 2-й, 3-й степени – насуху.
- При туберкулезе – насуху.

Показания к выходу из голодания:

- Резкая сонливость по 10–12 часов.
- Нарастающая головная боль.
- Колебания температуры тела более 3°C в любую сторону.

Голодание состоит из 3-х этапов: ВХОД + ГОЛОДАНИЕ + ВЫХОД.

Самое важное в голодании – постепенный корректный выход, который должен продолжаться не менее срока голодания.

Лучшее время для голодания: 2-я и 4-я фазы луны.

Однодневное – в пятницу.

Трехдневное – среда, четверг и пятница.

Больше слабость – лучше чистка. Если слабость большая, лучше полежать без всякой нагрузки (воздерживаясь даже от чтения книг).

Зубы чистим без пасты.

Нельзя принимать горячие ванны.

Не вставать резко – может закружиться голова.

Допускаются: повышение артериального давления, сердечная аритмия (изменение частоты пульса) и плохой запах изо рта.

Можно продолжать заниматься по комплексу ИИ, но если слабость – в режиме разгрузки, или сместить цикл к выходным дням (запланировать).

Рекомендуемая периодичность и срок голоданий:

- 3-дневное голодание – раз в месяц;
- 7-дневное – раз в квартал;
- можно 1 день голодать, 1 день выход, 3 дня голодать, 6–7 дней – выход из голодания;
- можно 7 дней входить, 3 голодать, 14 выходить.

Обливаться (окупаться) – с головой.

По желанию можно делать клизму до и во время голодания (кроме голодания «насухо»).

При выходе – почистить язык ложкой, тщательно разжевать и выплюнуть 2 яблока. Чавкать при жевании.

Однодневное сухое голодание. Выход:

1-й день – соки, фрукты;

2-й день – добавляем салат без растительного масла, после обеда можно приготовить с небольшим количеством масла;

3-й день – добавляем каши, овощные супы без картошки.

Трехдневное сухое голодание. Выход:

1-й день

• На рассвете чистка языка, очищение ротовой полости пальцем, затем сжевать 1–2 средних яблока (можно использовать огурцы, корку хлеба с чесноком), чавкая, чтобы пробились вкусовые рецепторы, жевать всеми зубами, протирать яблоком всю ротовую полость, язык и небо, ни капли сока вовнутрь, все выплевывать!!!

- Промыть рот водой, прополоскать горло.
- Сделать 3 глотка.
- Через 30 минут – 7 глотков.
- Еще через 30 минут – 9 глотков.
- Еще через 30 минут – 12 глотков.
- Через 1 час можно выпить 1 кружку травяного чая с медом и лимоном.
- Через 1 час можно пить до 200 г воды или травяного чая каждый час – по желанию.
- До обеда можно пить воду, настоянную на сухофруктах, без самих сухофруктов.
- Далее после 2-й чашки травяного чая можно начинать пить свежесжатые соки (фреши), по желанию – можно их разбавлять водой. Если нет соковыжималки под рукой, то высасываем сок из яблока, апельсина и т.п., остаток выбрасываем.
- После обеда – свежий овощной сок (см. в разделе ПИТАНИЕ).
- Сок из сельдерея пока нельзя, только на следующий день, свекольного сока не более 20%.
- Через 6 часов после рассвета можно есть ягоды.
- До обеда употреблять не более 200 г воды за один прием, если вес больше 80 кг, то 250 г. Сока не более 150–200 г, если вес до 60 кг, то 100–150 г. Сок пьем медленно в течение 10–15 минут.

Итак, чистая вода, соки, травяные чаи с медом и лимоном (лимон не есть, выдавливаем сок, можно пол-лимона, 1 ст. л. меда). Осенью, то есть в сезон арбузов и дынь, последние можно употреблять в 1-й день выхода из голодания.

2-й день

- Добавляем цветочную пыльцу – 1 ч. л. можно с 1 ч. л. меда, держать во рту до рассасывания.
- Ягоды до обеда.
- Фрукты, не смешивая семейств (бахчевые, цитрусовые, косточковые, семечковые).

Между приемом фруктов разных семейств разница во времени 1 час.

- Самое главное – прислушиваться к своему организму: вода, или сок, или чай, количество и т.п., но придерживаясь общих рекомендаций.

3-й день

- Добавляем немного кислого молока – 30 г. Сухофрукты. На обед салат без растительного масла. Побольше зелени (петрушка, укроп, сельдерей, кинза, салат), ботва, лук, перец, черная редька, редис, БЕЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ. Кстати, Голтис рекомендует вообще воздержаться от употребления ее в сыром виде (исключение – квашеная капуста), так как вызывает повышенное брожение. Ее можно заменить другими видами капусты – брюссельской, кольраби и т. п.

4-й день

- Салат с растительным маслом без соли. В салат можно добавлять сок лимона, яблочный или винный уксус (натуральный!).
- Утром и вечером по 30 г кислого молока.
- Орехи, но употребляем их не смешивая. За 1 раз можно употреблять: миндаль – 7–12 шт., кешью – 40–70 г, кедровый орех – 1–2 ст. л. (уже очищенный), лесной орех – 50–100 г, бразильский орех – 2–3 шт., фисташки – 40–70 г, грецкий – 3–7 шт. Нормы указаны минимальные для человека весом до 60 кг, максимальные – для человека весом более 80 кг.

5-й день

- Овощные супы без картофеля, каши, кислое молоко до 50 г в день утром и вечером, можно немного соли.
- В общем: крупы, злаки, бездрожжевой хлеб, овощи (запеченные лучше, чем отварные).
- Можно суп из трав (крапива, одуванчик и др.).
- Нельзя картофель и баклажаны.

6-й день

- К вышеизложенному можно добавлять творог, бобы, чечевицу, горох, сою, фасоль, сметану.

7-й день

- Сыр, перепелиные яйца, грибы.

8-й день

- Куриные яйца, морепродукты.

9-й день

- Рыба.

10-й день

- Птица.

11-й день

- Мясо.

Корректный вход в голодание, который может усилить эффект от всего голодания и сделать его менее болезненным, подобен описанным выше этапам выхода из голодания, только применяемым в обратном порядке.

То есть: за 11 дней до начала 3-дневного сухого голодания желательно отказаться от мяса, за 10 – от птицы, за 9 – от рыбы, за 8 – от куриных яиц и морепродуктов, за 6 – от творога, бобовых, сметаны и так далее...

ИИ – закаливание

Закаливание является усилителем в системе ИИ и хотя не обязательным, но очень важным элементом системы.

Закаливание в системе ИИ базируется, в первую очередь, на богатом практическом личном опыте самого автора и, во-вторых, на принципах непрерывности, систематичности, постепенного увеличения интенсивности и, естественно, индивидуального подхода.

При правильном, грамотном и осознанном применении закаливания, не допуская переохлаждения, мы получаем здоровое тело и мощный иммунитет!

В чем польза закаливания, что при этом происходит в организме?

Самый *важный эффект воздействия* на организм человека – усиливается **ИММУНИТЕТ**, что важно в любом возрасте, и особенно в детском. Происходит сильное сжигание негативной энергии. Повышается вибрационный уровень клетки за счет положительного стресса, и организм мобилизует в себе силы, чтобы подстроиться к внешней стихии, к такому роду деятельности.

Потому что даже при кратковременном окунании происходит мощная очистка тела человека. Таким образом, происходит усиление иммунитета, невосприимчивость ко всяким гриппозным вирусам, простудным заболеваниям, прекрасно лечится депрессия и т.д., т.е. повышается общая сопротивляемость организма в целом.

Поэтому автор рекомендует закаляться и взрослым, и всем матерям закалять своих детей. Для начала хотя бы обтирать ребенка прохладной водой, потом обливать, постепенно снижая температуру воды и доводя ее до ледяной. И, конечно, подходить к закаливанию осознанно, с учетом индивидуальных особенностей организма и медицинских показаний.

Все виды закаливания являются физиологическим стрессом для организма.

- **Обтирание** ледяной водой и **воздушные ванны** – это мягкий стресс и медленное закаливание; при таком закаливании организм использует не более 35% своих возможностей (резервов).
- **Контрастный душ, ванны** – более мощная нагрузка, стресс сильнее, идет более активное закаливание; при таком закаливании организм использует от 35 до 65% своих возможностей (резервов).
- **Окувание в ледяную воду** – это мощный стресс, организм включает практически все свои резервы на 100%.

Но самым замечательным средством в закаливании и общем оздоровлении является ...**БАНЯ**.

Баня многогранна, а баня по-русски от Голтиса – это настоящее чудо, которое надо почувствовать на себе.

Баня – незаменимое средство для снятия нервно-мышечного напряжения, утомления, она повышает эластичность и подвижность связочного аппарата, суставов, снимает в них боль и многое-многое другое.

Отметим один из наиболее мощных оздоравливающих эффектов – это глубокий прогрев всех органов и тканей организма, что стимулирует образование иммунных тел, выброс в кровь эндорфинов – гормонов бодрости и хорошего настроения, активизирует и делает устойчивыми его защитные силы.

Скажем кратко: стимуляция обменных процессов, устранение застоя крови, улучшение питания клеток, удаление шлаков и токсинов с потом, приведение в нормальный тонус сосудов – вот что такое баня.

После бани организм получает как бы встряску: резко увеличивается выработка иммунных факторов, гормонов, исчезает утомление, уходит негатив и стрессы, происходит реальное омоложение организма.

Во всем этом и заключается закаливающий эффект бани, равного которому нет.

Схема закаливания с нулевого уровня, т.е. если вы никогда не закаливались или уже забыли, как это было...

А. Обтирания, воздушные ванны и обливания.

Берем льняное (х/б) полотенце, опускаем полностью в холодную воду и, слегка отжав, но не выкручивая:

- 1). 1-я неделя (3-7 дней) – обтираем ноги, начиная от ступней и до колен /1-2 мин/.
- 2). 2-я неделя (3-7 дней) – обтираем ноги, начиная от ступней до колен и бедра (до таза) /1-2 мин/.
- 3). 3-я неделя (3-7 дней) – обтираем себя, начиная с груди, потом ноги от ступней до колен, бедра (таз) и лицо /2-3 мин/.
- 4). 4-я неделя (3-7 дней) – обтираем все тело, включая все части тела полностью, в т.ч. спину, руки и голову /3-5 мин/.

3 дня – для более спортивных, здоровых людей; **7 дней** – для начинающих, менее закаленных людей.

Лучше делать обтирания после восхода солнца, до 8 ч утра, а также зможно в обед или перед сном.

*К обтираниям можно добавить **воздушные ванны**, начав с 15-20 с. Постепенно (после 2-х недель обтираний), начиная с открытой форточки, далее – окна, балкона, открытого пространства, по 1 (одной) неделе на каждую стадию воздушных ванн.*

Продолжаем закаливание, но только уже с обливанием ледяной водой (t = 4–8°C):

- 5). 1-я неделя (3-7 дней) – обливаем ноги, начиная со ступней и до колен.
- 6). 2-я неделя (3-7 дней) – обливаем ноги, начиная со ступней до колен и бедра (до таза).
- 7). 3-я неделя (3-7 дней) – начиная с груди, потом ноги со ступней до колен, бедра (таз) и лицо.
- 8). 4-я неделя (3-7 дней) – обливаем все тело, включая все части тела полностью, в т.ч. спину, руки и голову.

Обливаться необходимо 1 раз в день и ежедневно, без пропуска. Время обливания не более 7 с!

9). 5-я неделя – обливаем все тело, вместе с головой, со скоростью 1 с на ведро воды. И за 7 дней доводим скорость обливания от 1 с до 7 с на ведро. Т.е., начав с резкого обливания за 1 с, мы доводим скорость до плавного обливания за 7 с, но не более!

10). 6-7-я неделя – обливаем все тело, вместе с головой, но уже берем 2 (два) ведра воды.

11). 8-9-я неделя – обливаем все тело, вместе с головой, но уже берем 3 (три) ведра воды.

Далее можно обливаться ледяной водой 2 (два) раза в день и ежедневно.

Эффект от закаливания, который вы получите за эти 1,5-2 месяца, сохранится до 3-4 месяцев. В случае, если вы не продолжили закаливание, т.е. тренировку своего организма, вам надо будет начинать закаливание с самого начала.

Б. Окувание (плавание) в холодной (ледяной) воде.

Окувание в холодной (ледяной) воде состоит из 3-х фаз:

1-я фаза – Нахождение в воде в начале тренировок – 1-7 с, через 4 недели – 3-7 с и далее добавляя каждый день по 3-5 с и доведя за 1,5-2 месяца до 1,5 минут (пока чувствуете и можете терпеть ломоту в черепе, покалывание в теле).

2-я фаза – становится тепло и жарко в теле, тело становится красным, может быть слегка бордового цвета.

Кровь приливает к коже, пока не станете красным как рак – это признак того, что длится вторая фаза (по мере роста тренированности время нахождения в воде может доходить до 40 минут).

3-я фаза – наступает охлаждение – озноб, ломота в теле, резкий холод, синюшность кожи, губ...

Кровь от кожи приливает к внутренним органам, надо выходить

(обязательный быстрый выход из воды, в течение 5-7 с, иначе наступит переохлаждение).

После 3-й фазы: хорошо растереться, надеть теплую одежду даже в теплое время (до 5 минут).

Правила окувания в холодную (ледяную) воду:

- *С Верой войти в воду, с мыслями об исцелении Души и тела.*
- *Если ты настроился окунуться, то ни в коем случае не надо заходить в воду медленно. Если ты долго думал, пока стоял, ноги уже замерзли. Нужно прыгать в воду сразу, тогда получается мощный физиологический стресс, он проходит сразу по всей системе, очищает все центры. Если мешкать, то произойдет энергетический сбой, и не будет нужного эффекта. Если решил – надо сразу. Если водоем вначале мелкий, нужно просто очень быстро пробежаться и упасть в воду. Для этого достаточно воды по колено.*
- *Окунаться надо обязательно с головой.*
Это связано с энергетикой. Тогда включается полный энергетический цикл. Представь себе, что ты окунаешься по шею, а та негативная энергия, которая содержится в голове – в мыслях, не разряжена, поэтому не сжигается весь негатив. Если ты голову не окунаешь, то нет завершенной энергетической цепи. Это все равно, что взять меч, разогреть его, чтобы закалить, а ты берешь и закаливаешь его только до половины. Тогда остальная часть будет слабой.
- **Кратковременное окувание не должно быть более 7 секунд!**

В. Контрастный душ.

Это, собственно, известное многим людям чередование обливания тела горячей и холодной водой струями воды в душе. Оно имеет свою практически испытанную и апробированную технику на тысячах людей.

Принимаем контрастный душ стоя, с выпрямленной спиной, без напряжения в теле.

Вариант 1.

- 1-й подход – начинаем обливание **теплой** водой, с темени и по всему телу вниз.
- 2-й подход – продолжаем обливание **прохладной** водой, с темени и по всему телу вниз.
- 3-й подход – продолжаем обливание **более горячей** водой, чем в 1-м подходе.
- 4-й подход – продолжаем обливание **более холодной** водой, чем во 2-м подходе.
- 5-й подход – продолжаем обливание еще **более горячей** водой, чем в 3-м подходе.
- 6-й подход – продолжаем обливание **самой холодной** водой, какая у вас получается в душе.
- 7-й подход – продолжаем обливание **наиболее горячей** водой, но без фанатизма.

В каждом подходе от 3-х до 7 повторений.

Вариант 2.

Обливаемся:

- горячей водой, какую сможете терпеть (ориентировочно от 35 до 45°C).
- ледяной водой, какую сможете в душе получить; чем ниже температура, тем лучше.

(Время нахождения под горячей и ледяной водой – до чувства дискомфорта.)

Обливаться необходимо 1 раз в день и ежедневно, без пропуска. За 1 раз от 3-х до 10-ти чередований.

Контрастный душ и горячие ванны всегда необходимо заканчивать холодной водой.

Дополнительно: баня – как способ усиления эффекта закаливания и очищения организма.

ПРОДОЛЖЕНИЕ СЛЕДУЕТ...

Проект Goltis.info благодарит всех участников семинара по «Исцеляющему Импульсу» за то, что Вы нашли время для себя и оказали нам честь своим присутствием на семинаре.

Сергей Груздев напоминает, что лучшая благодарность Голтису – Ваши результаты после применения полученных на семинаре знаний. ПОЖАЛУЙСТА! Найдите время написать свой отзыв о семинаре и отправить в адрес проекта Goltis.info по электронной почте: contact@goltis.info через день, через неделю, через месяц и даже через год после семинара. Ответьте, пожалуйста, всего на 3 простых вопроса (можно даже всего парой фраз):

- Кто Вы, откуда и как узнали о методике ИИ?
- Что нового и уникального Вы для себя почерпнули?
- Как изменилась Ваша жизнь после знакомства с методикой?

Мы помним каждый наш семинар по «Исцеляющему Импульсу», начиная с февраля 2006 года, и неустанно благодарим Создателя за эту чудесную возможность – общаться с такими прекрасными, уникальными и мудрыми людьми, как Вы – наши семинаристы!

Будьте здоровы! Наполняйте этот мир творчеством и любовью! Восхищайтесь красотой грациозных и Божественных проявлений этого удивительного мира через формы, краски и звуки, напоминающие о безграничной мудрости Творца! Становясь взрослее и мудрее – продолжайте оставаться в душе детьми! ☺

Приходите в гости к океану! Подставляйте крылья ветру! Взбирайтесь на альпийские луга высокогорья! Окунайтесь в безмолвие пустыни! Достигайте гармонии, находя красоту и величие бесконечного в малом! Созерцайте взмах крыльев бабочки и танец падающих хлопьев снега! Исцеляйте Душу и тело, встречая восход солнца под утреннее щебетание птиц!

Живите с открытым сердцем, дышите полной грудью, помогайте открывать сердца другим, не ожидая благодарности в ответ! И небесная канцелярия зачтет все Ваши добрые устремления! ☺ Мы Вас благодарим! Мы Вас помним! И мы по Вас уже скучаем! ☺

Ваши: Голтис и Сергей Груздев. Киев, проект «Исцеляющий Импульс», 2013 год.
До новых встреч!

Импульс-клуб НОГИ в социальных сетях:

vk.com/inogi

facebook.com/groups/inogi

БОНУС ☺: ИИ – загар

Таблица времени пошагового нахождения на солнце (в тени) в пяти положениях в режиме суперкомпенсации по © Методике «Исцеляющего Импульса».

	грудь	спина	один бок	другой бок	тень
шаг 1	1,5 мин	1,5	1	1	3
шаг 2	2	2	1	1	3
шаг 3	3	3	1,5	1,5	5
шаг 4	5	5	2,5	2,5	5
шаг 5	7	7	3	3	7
шаг 6	9	9	5	5	10
шаг 7	12	12	7	7	10
шаг 8	15	15	10	10	10
шаг 9	20	20	15	15	15
шаг 10	25	25	20	20	20
шаг 11	35	35	25	25	30
шаг 12	45	45	30	30	40

Один шаг состоит из **5 этапов**:

1. Подставляем солнцу грудь.
2. Подставляем солнцу спину.
3. Поворачиваемся на один бок.
4. Поворачиваемся на другой бок.
5. Отдыхаем в тени (все тело находится **ПОЛНОСТЬЮ** в тени).

ПРИМЕР:

шаг 3 = 14 мин =

- = подставляем солнцу грудь 3 мин +
- + подставляем солнцу спину 3 мин+
- + поворачиваемся на один бок 1,5 мин+
- + поворачиваемся на другой бок 1,5 мин+
- + отдыхаем в тени 5 мин.

ВАРИАНТ 1 «Быстро постепенно».

Если на загорание у Вас имеется хотя бы неделя... То на второй день Вы «стартуете» (начинаете загорать) уже «на 2 шага вперед» (чем в предыдущий). То есть если в первый день Вы начинали с первого шага, то во второй – начинаете с 3-го, в третий – с 5-го, в четвертый – с 7-го и так далее...

ПРАВИЛА И ОГРАНИЧЕНИЯ.

Загорать в полуденное время, когда солнце находится в зените, не допускается!!! В зависимости от интенсивности солнца в Вашей широте этот перерыв составит 2–3 часа в период примерно с 12:00 до 15:00. Возвращаясь после обеденного перерыва, Вы продолжаете загорать с шага «минус 2» от последнего достигнутого шага (до полуденного солнца).

ВАРИАНТ 2 «Быстро экстремально».

Если на загорание у Вас имеется всего пара-тройка дней (не более!!!). Можно немного ускорить процесс «бронзирования» кожи, тогда второй (последующий) день начинаем с 2-х шагов назад от последнего шага в день первый (предыдущий).

ПРАВИЛА И ОГРАНИЧЕНИЯ.

Загорать в полуденное время, когда солнце находится в зените, не допускается!!! Обеденный перерыв примерно в период 12:00–15:00 должен составлять 2–3 часа. После перерыва Вы продолжаете загорать с шага «минус 2» от последнего достигнутого шага до полуденного солнца.

КИЕВ – 2014