РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА
ПО ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ СОБСТВЕННОСТИ

(19) **RU** (11) **2 823 509**(13) **C2**

(51) МПК
A61H 1/00 (2006.01)
A61H 1/02 (2006.01)
A61M 21/00 (2006.01)

(12) ОПИСАНИЕ ИЗОБРЕТЕНИЯ К ПАТЕНТУ

(52) СПК
A61H 1/00 (2024.01); A61H 1/02 (2024.01); A61M 21/00 (2024.01)

(21)(22) Заявка: **2021102914, 22.02.2021**

(24) Дата начала отсчета срока действия патента:
22.02.2021

Дата регистрации:
23.07.2024

Приоритет(ы):
(22) Дата подачи заявки: **22.02.2021**

(43) Дата публикации заявки: **22.08.2022** Бюл. № **24**

(45) Опубликовано: **23.07.2024** Бюл. № **21**

Адрес для переписки:
105005, Москва, Посланников пер., 5, стр.1, эт. 1 П VI К 3 оф. 5В, Общество с ограниченной ответственностью "КВАСОВА И ПАРТНЁРЫ"

(72) Автор(ы):
Квасова Анастасия Владимировна (RU)

(73) Патентообладатель(и):
Квасова Анастасия Владимировна (RU)

(56) Список документов, цитированных в отчете о поиске: **RU 2584088 C2, 20.05.2016. RU 2337661 C1, 10.11.2008. RU 2357764 C1, 10.06.2009. RU 2442561 C1, 20.02.2012. НИКОЛАЕВА Е.П. Комплексная немедикаментозная коррекция функционального состояния спортсменов сложнокоординационного вида деятельности на основе интегративной телесной технологии. Автореф. дисс. на соиск. уч. ст. к.м.н. Москва 2006, 24 с.** (см. прод.)

(54) Способ восстановления психоэмоционального состояния профессиональных танцоров и спортсменов

(57) Реферат:

Изобретение относится к медицине и может быть использовано для восстановления психоэмоционального состояния профессиональных танцоров и спортсменов. Используют чередование физических упражнений и практики расслабления в оборудованном помещении. Проводят три блока физических упражнений, выполняемых с умеренной интенсивностью. Первый блок физических упражнений разогревает и растягивает мышцы. Второй блок даёт умеренную силовую нагрузку и тренировку баланса. Третий растягивает и расслабляет мышцы. Между блоками физических упражнений выполняется практика расслабления по 5-7 минут в оборудованном помещении. Способ позволяет провести немедикаментозное восстановление психоэмоционального состояния профессиональных танцоров и спортсменов. 7 з.п. ф-лы, 3 ил.

(56) (продолжение):
ANDREEVA V. Precompetitive Emotional State of Dancesport Athletes. Baltic Journal of Sport and Health Sciences 2(105):2-13.

RU 2823509 C2

RU 2823509 C2

RUSSIAN FEDERATION

FEDERAL SERVICE
FOR INTELLECTUAL PROPERTY

(19) **RU** (11) **2 823 509**(13) **C2**

(51) Int. Cl.
A61H 1/00 (2006.01)
A61H 1/02 (2006.01)
A61M 21/00 (2006.01)

(12) ABSTRACT OF INVENTION

(52) CPC
A61H 1/00 (2024.01); A61H 1/02 (2024.01); A61M 21/00 (2024.01)

(21)(22) Application: **2021102914, 22.02.2021**

(24) Effective date for property rights:
22.02.2021

Registration date:
23.07.2024

Priority:
(22) Date of filing: **22.02.2021**

(43) Application published: **22.08.2022** Bull. № **24**

(45) Date of publication: **23.07.2024** Bull. № **21**

Mail address:
105005, Moskva, Poslannikov per., 5, str.1, et. 1 P VI K 3 of. 5V, Obshchestvo s ogranichennoj otvetstvennostyu "KVASOVA I PARTNERY"

(72) Inventor(s):
Kvasova Anastasiya Vladimirovna (RU)

(73) Proprietor(s):
Kvasova Anastasiya Vladimirovna (RU)

RU 2823509 C2

(54) METHOD FOR RECOVERY OF PSYCHOEMOTIONAL STATE OF PROFESSIONAL DANCERS AND SPORTSMEN

(57) Abstract:

FIELD: medicine.

SUBSTANCE: invention relates to medicine and can be used for recovery of psychoemotional state of professional dancers and sportsmen. Physical exercises and relaxation practice are alternated in an equipped room. Three blocks of moderate-intensity physical exercises are performed. First set of physical exercises warms up and stretches the muscles. Second block provides moderate power load and balance training. Third one stretches and relaxes the muscles. Between blocks of physical exercises, relaxation practice is performed for 5–7 minutes in an equipped room.

EFFECT: method enables drug-free recovery of psychoemotional state of professional dancers and sportsmen.

8 cl, 3 dwg

RU 2823509 C2

Метод AnastasiaTraining, направленный на оздоровление организма, повышение выносливости, умеренное наращивание мышечной массы, поддержание тонуса всего организма и развитие творческих навыков у профессиональных спортсменов.

Изобретение относится к области медицины, используется для немедикаментозного оздоровления профессиональных танцоров и спортсменов.

На состояние физического тела влияет окружая среда, ее температура, влажность, присутствующие в ней звуки, освещение.

В заявленном методе используется реакция физического тела индивида на состояние окружающей среды. Так, параметры окружающей среды, в которой температура воздуха 24 градуса по Цельсию и влажность 65%, вызывают автоматическое расслабление мышц в силу воздействия на них физических факторов, таких как температура и влажность воздуха. Температура 24 градуса по Цельсию и влажность 65% считаются для человека оптимальными для получения ощущения состояния комфорта. В помещении присутствую звуки и освещение. Звуки, воспроизводящие пение, или звук бегущей воды, либо шум волн. Пение птиц максимально расслабляет слух, поскольку физический механизм генерации звуков, который используют птицы при пении, идентичен тому, который используют люди. В помещении естественное солнечное, в отсутствие естественного освещения используется освещение от фитоламп.

Изобретение относится к области медицины, используется для немедикаментозного оздоровления профессиональных танцоров и спортсменов.

Заявленный способ «Способ немедикаментозного оздоровления и достижения баланса психоэмоционального состояния профессиональных танцоров и спортсменов после интенсивной нагрузки Anastasia training.» относится к области медицины, используется для немедикаментозного оздоровления и достижения баланса психоэмоционального состояния профессиональных танцоров и спортсменов после интенсивной нагрузки. Основным положением в заявленном способе является выявленная прямая связь между психоэмоциональным состоянием индивида и состоянием его физического тела.

В заявленном способе используется чередование физических упражнений и кратковременной практики расслабления в специальном помещении. После выполнения каждого комплекса физических упражнений, практикующие переходят на 5-7 минут в специальное помещение для расслабления и отдыха. Как уже упоминалось в указанном помещении, поддерживается температура воздуха 24 градуса по Цельсию, влажность воздуха 65%; в помещении звучит пение птиц, либо воспроизводится звук бегущей воды или шум волн; помещение имеет большие окна, через которые проникает солнечный свет, в отсутствие естественного солнечного освещения используются фитолампы, поскольку они генерируют фотоны в узком цветовом диапазоне, что создает благоприятные искусственные условия, максимально приближенные к естественным условиям в природе. Отличительной особенностью заявленного способа является кратковременная практика отдыха-расслабления, такой метод тренирует индивида к быстрой без стрессовой перестройке состояний, сохранению активного состояния физического тела и сбалансированному психоэмоциональному состоянию.

Использование кратковременной практики отдыха-расслабления, именно кратковременной практики, приучает индивида в повседневной жизни и процессе соревнований и выступлений естественно и быстро восстанавливать свое общее состояние.

Жизненный опыт каждого человека показывает ему взаимную корреляцию между его эмоциональным и физическим состоянием, иными словами эмоции и физическое состояние тела человека меняются одновременно. Каждый человек помнит приятные

ощущения и изменение настроения в позитивном направлении, когда он находится в летнее время года в дневное время суток в солнечный день на природе: в лесу и слышит пение птиц или звук бегущего ручья, либо на берегу моря.

Чередование физических упражнений и кратковременного отдыха в максимально комфортных для человека условиях тренирует его тело и сознание для успешного и оптимального участия в соревнованиях и выступлениях.

Соревнования и выступления изменяют состояние психики, вызывают напряжение в теле, так как формируют поведенческие реакции на ситуацию, воспринимаемую как важную для данного спортсмена и танцора. Возникают психоэмоциональные перегрузки, вследствие событий, происходящих во время соревнований и выступлений. Спортсмен и танцор находятся в стрессовом состоянии, переживают эмоциональное возбуждение, которое приносит положительные и отрицательные чувства. Во время соревнований и выступлений спортсмену и танцору приходится сдерживать свои переживания для достижения цели в соревновании и для соблюдения концепции выступления, это вызывает напряжение психики и физического тела.

Первой задачей является осознание индивидом своего стрессового состояния и принятие возможностей, которые есть у психики и физического тела индивида для выравнивания своего психоэмоционального состояния при помощи исполнения комплекса физических упражнений; исполнения статических поз; дыхательных упражнений, выполняемых как самостоятельно, так совместно с динамическими физическими упражнениями; существенное влияние имеет время выполнения комплекса с учетом гормонального состояния индивида в зависимости от времени дня.

Второй задачей является использование только своего веса и своего тела без тренажеров.

Это позволяет в оптимальные сроки без вреда для организма восстановить баланс психоэмоционального состояния. Слишком быстрое восстановление может причинить организму вред и вызвать нежелательные последствия. Для восстановления требуется время, использование заявленного метода без применения тренажеров позволяет достичь такого результата.

Метод AnastasiaTraining создан автором, который сам принимал участие в соревнованиях и танцевальных выступлениях и сам был вынужден выравнивать свое психоэмоциональное состояние.

Формируется выносливость организма за счет повышения тонуса и укрепления мышц, в результате чего был создан метод AnastasiaTraining, при применении которого достигается оздоровительный эффект, выражающийся: в коррекции осанки, формировании крепкого мышечного корсета спины, развитии и укреплении мышц-стабилизаторов, формировании гибкости голеностопа, на подсознании крепкий голеностоп формирует спокойствие, приземленное восприятие происходящих событий; повышении эластичности сухожилий и связок; происходит умеренное наращивание мышечной массы тела; спины, рук, ног, повышение эластичности связок и сухожилий, повышение подвижности опорно-двигательного аппарата, укрепление психического состояния практикующего.

Метод AnastasiaTraining включает:

- использование чередования состояния физической нагрузки и кратковременного расслабления в специально оснащенном помещении, поддерживающих температуру воздуха 24 градуса по Цельсию, влажность воздуха 65%; в помещении звучит пение птиц либо воспроизводится звук бегущей воды или шум волн; помещение имеет большие окна, через которые проникает солнечный свет, в отсутствие естественного солнечного

освещения используются фитолампы;

- осознанное построение тела перед выполнением каждого упражнения;

-использование визуализации образа или модели, воспроизводящей упражнения и статические позы;

- дыхательную технику, совмещенную с физическими упражнениями;

- выполнение упражнений на вытяжение позвоночника;

- упражнения, направленные на растяжение мышц рук и ног;

- упражнения на формирование и укрепление пресса;

- комбинации поз и динамических упражнений, направленных на снятие напряжения в теле.

В способе AnastasiaTraining:

- используется специальное чередование динамичных и статических упражнений и поз;

- меняются вертикальные и горизонтальные положения тела;

- характер выполнения всех упражнений осознанный размеренный, исключающий резкие движения и резкое изменение положение тела в пространстве;

- применяется осознанность выполнения каждого упражнения;

- применяются силовые упражнения;

- применяются упражнения.

Последовательно чередуют вертикальное и горизонтальное положение корпуса; чередуют противоположные по характеру режимы выполнения движений: силовой и интенсивный, медленный и рывковый, статический и динамический.

Способ AnastasiaTraining использует предметы, а именно мячи, гантели, ремни для выполнения некоторых упражнений комплекса, что позволяет повысить эффективность упражнений и формировать адекватную осознанность и визуализацию поз.

Способ AnastasiaTraining развивает пластичность тела, снимает мышечный спазм, восстанавливает функциональное состояние позвоночника, укрепляет опорно-двигательный аппарат, укрепляет связки, сухожилия, суставы и способствует оздоровлению организма в целом, повышает выносливость, обеспечивает оптимальное проявление пластико-ритмических возможностей и творческих способностей профессиональных танцоров и спортсменов.

В результате регулярных занятий происходит снятие нервно-психического напряжения, восстановление функциональной деятельности всего организма, подключение его саморегуляции, проявляющиеся:

- в совершенствовании механизмов адаптации и саморегуляции,

- приспособлении к постоянно изменяющимся условиям внешней среды,

- в повышении выносливости организма профессионального танцора при исполнении танцевальных программ и шоу.

ПРЕДШЕСТВУЮЩИЙ УРОВЕНЬ ТЕХНИКИ

В настоящее время существуют различные способы немедикаментозного оздоровления и лечения человека, основанные на выполнении физических упражнений, включающих расслабление и растяжение мышц, и относящиеся к методам общеоздоровительной или специализированной лечебной гимнастики.

Известен способ оздоровления пациентов, включающий назначение ему выполнения им физических упражнений на растяжение и расслабление мышц (Мэксин Тобиас, Мэри Стюарт. Растягивайся и расслабляйся. М.: Физкультура и спорт, 1994, с.62-63, упр.1-8). При этом производятся статические растяжения мышц с обязательной фиксацией и задерживанием каждой позы в течение 0,5-3 мин.

Недостатки данного известного способа связаны, прежде всего, с особенностями распределения веса тела на позвоночник и внутренние органы при выполнении поз на статические растяжения, т.к. основная часть упражнений выполняется в положении стоя на ногах, на коленях или сидя.

Преимущества заявленного метода AnasatsiaTraining заключаются в том, что

- каждое упражнение выполняется осознанно,

- перед каждым упражнением практикующий выстраивает свое тело для эффективного и правильного выполнения упражнения с целью исключить негативные влияния при неправильном выполнении упражнения,

- в сознании формируется визуальный образ или модель того, как должна выглядеть поза практикующего, как должно быть расположено тело практикующего в пространстве для правильного выполнения упражнения или статичной позы.

Известен способ оздоровления человека (патент РФ №2127574, МПК A61H 1/00, A61H 1/02), который заключается в выполнении физических упражнений в строго определенной последовательности. Способ включает снятие дистонического напряжения, коррекцию позвоночника и восстановления его функций, воздействие на внутренние органы и коррекцию осанки. Все упражнения выполняют в положении сидя, и/или лежа на животе, и/или лежа на спине, и/или лежа на боку, и/или сидя и стоя на коленях. При выполнении физических упражнений используют совокупность различных гимнастик, включающую адаптированный вариант йоговских асан, гимнастику расслабления, виброгимнастику, гимнастику для мышц и суставов шеи и плеч и гимнастику для стоп при гармонично полном типе дыхания.

К недостаткам данного известного способа относится то, что он вызывает только мышечное расслабление, а ввиду отсутствия физической нагрузки во время выполнения упражнений не способствует усилению функций опорно-двигательного аппарата, дыхательной и сердечно-сосудистой системы.

Заявленный метод укрепляет опорно-двигательный аппарат, тренирует дыхательную и сердечно-сосудистую систему, повышает выносливость.

Комплекс Anastasia Training направлен:

- на укрепление мускулов и костей,

- на поддержание организма в тонусе,

- на укрепление позвоночника,

- на снятие эмоционального и физического напряжения,

- на подготовку организма для интенсивных тренировок и выступлений профессиональных танцоров и спортсменов.

Комплекс предназначен для тренированных и подготовлен к физическим нагрузкам людей.

Комплекс рекомендован для спортсменов, профессиональных танцоров. Выполнение комплекса рекомендуется:

- в качестве дополнительных упражнений к основным тренировкам в процессе подготовки к соревнованиям и выступлениям, комплекс выполняется три раза в неделю;

- в качестве основной физической нагрузки для восстановления после соревнований и выступлений, комплекс выполняется 3 раза в неделю;

- в качестве ежедневных упражнений в перерывах между соревнованиями и выступлениями.

Цель Комплекса Anastasia Training заключается в поддержании практикующего в активном физическом состоянии и сбалансированном эмоциональном состоянии.

Оздоровительный эффект выражается в следующем:

- в организме поддерживаются интенсивные обменные процессы и активное кровообращение;

- нормализуется вес при соблюдении традиционной диеты питания;

- укрепляются мышцы и кости;

- поддерживается и улучшается гибкость суставов и связок;

- достигается повышенная выносливость организма и его готовность к интенсивным физическим и эмоциональным нагрузкам.

Метод Anastasia Training состоит из физических и дыхательных упражнений с учетом формирования визуальных образов поз и механики выполнения упражнений.

Дыхательные упражнения являются одной из основных частей комплекса, которые выполняются в начале, в конце и в процессе выполнения комплекса.

Принципиальное отличие заявленного метода от известных комплексов и систем заключается в том, что в заявленном комплексе дыхательные упражнения

- представляют собой систему;

- выполняются с осознанием;

- являются самостоятельной частью упражнений в начале и конце комплекса;

- выполнение каждого элемента комплекса сопровождается дыханием или на задержке дыхания.

Метод Anastasia Training начинается с кратких дыхательных упражнений. При этом дыхательные упражнения не практикуются в качестве самостоятельного комплекса, а являются начальной частью подготовительного этапа комплекса, «растяжки» и выполняются в течение краткого временного промежутка, а именно 1-2 минуты.

Практика преподавания комплекса в течение 7 лет позволила сделать вывод о необходимости начать физические упражнения с дыхания. Посредством дыхательных упражнений тело и сознание практикующего подготавливается для эффективного выполнения каждого упражнения комплекса, оптимально распределяя на подсознании нагрузку. При этом практикующий избегает переутомления, сохраняет энергию и поддерживает физические возможности для выполнения каждого упражнения комплекса, от первого до последнего, проявляя активность и интерес к каждому упражнению комплекса от начала до окончания выполнения комплекса. Дыхательные упражнения позволяют успокоить нервную систему, как следствие, в организме практикующего аккумулируется энергия, развивается воля и решительность.

В начале комплекса выполняется полное дыхание в течение 1-2 минут, практикующий выполняет дыхательные упражнения стоя, с закрытыми глазами. Данная техника активизирует весь дыхательный аппарат и позволяет сосредоточиться. При этом достаточно дать установку практикующему «выполнить дыхание полной грудью», и все практикующие осознают, что необходимо выпрямить спину и расправить грудь, при этом диафрагма совершенно свободна. Вдох производится через нос, выдох через рот, выдох должен быть длиннее вдоха. Достаточно произвести три дыхательных упражнения для начала комплекса.

Закончив дыхание, в течение 10 минут практикующий начинает делать «растяжку», в течение которой продолжает выполнять дыхательные упражнения как дано в заявленном комплексе.

Техника выполнения «растяжки» заключается в следующем:

- вдыхая, практикующий поднимает руки над головой и раздвигает ребра в стороны, выдыхая практикующий опускает руки через стороны вдоль тела. При выполнении растяжки живот втянут, такое положение живота удерживается в течение всего времени выполнения упражнения. Техника выполнения: мышцы живота втягиваем, а именно

направляем «пупок во внутрь», формируя в сознании образ «приклеивания» пупка к позвоночнику;

- делаем полукруг плечами: поднимаем их к ушам, а потом отводим назад, чтобы раскрыть грудную клетку, сводим лопатки и сильно тянем ладони в положении параллельно полу вниз, чтобы растянуть позвоночник, а макушку в потолок.

Сознание переводим в макушку на вдохе, а именно «думаем о макушке», на выдохе сознание переводим в копчик, а именно «думаем о копчике», выдыхая, «проходим» мыслью по позвоночнику сверху вниз. Одновременно в сознании формируем образ идеальной позы и механики выполнения упражнения.

Например, для вытягивания тела в позиции «наклон» с параллельным упором на ладони и стопы, для равномерного размещения веса тела «ищем» точку на полу, которая располагается в центре квадрата между ладонями и стопами. Фиксация взгляда в указанной точке позволяет практикующему без усилий равномерно распределить вес, что является ключевым моментом в позе вытяжения в позиции «наклон».

«Растяжка» позволяет подготовить тело к работе: растянуть и разогреть тело и мышцы.

Упражнение 1. Упражнение стоя, переходя в планку (несколько вариаций)/(на растяжку позвоночника, укрепления спины, живота, рук, ног). Индивид ставит ноги на ширине плеч, руки опускает вдоль тела, живот втягивает, позвоночник растянут, макушкой тянется вверх, копчиком тянется вниз. На вдохе надо поднять руки через стороны вверх, на выдохе помещаем руки перед собой, таким образом будто обхватываем большой шар, округляем спину к полу, кладем пальцы ног на пол с прямыми ногами, если указанное действие выполнять тяжело, тогда необходимо колени согнуть. На вдохе выполняются три пружины при положении тела внизу, выдох, переходим в планку, строго параллельно полу.

Вариации планки:

- на вдохе поднимаем и тянем вверх одну прямую ногу, на выдохе на пол и меняем, по 4 повторения для каждой ноги;

- на вдохе поднимаем руку параллельно полу, на выдохе на пол и меняет, по 4 повторения для каждой руки;

- на вдохе поднимаем руку и противоположную ногу, удерживаем, меняем 4 раза;

- на вдохе переносим тело на мыски, пальца ног, не поднимая ягодиц, на выдохе тянем пятки к полу, оставаясь параллельно полу, выполняем 8 раз ;

- колени на пол руки шире плеч, локти в стороны, 5 отжиманий. Более сложные упражнения выполняются из положения планки следующим образом: колени ставим на пол, руки помещаем под плечами, локти прижаты к телу, выполняем в планке 5 отжиманий.

После каждой планки поднимаемся: шагаем руками по полу, ставим пятки на пол и позвонок за позвонком раскручиваемся в исходное положение стоя. Делаем по 5 раз выбранную планку.

2. Упражнение на четвереньках на укрепление баланса, рук, ног, спины, живота:

- Стоим на четвереньках, руки под плечами, ноги на ширине плеч. На вдохе поднимаем ногу и тянем ее назад, не двигая положение тела, на выходе ставим колено на пол. То же самое с другой. 6 раз.

- Добавляем руки: на вдохе поднимаем ногу и противоположную руку и тянем их в две противоположные стороны, не двигаясь. Меняем. На вдохе поднимаем руку вдоль тела и противоположную ногу, на выдохе сгибаем в колене поднятую ногу и кладем поднятую руку на щиколотку, удерживаем. Меняем 6 раз.

3. Упражнения на животе (укрепление спины, рук, ног):

- лежим на животе, ноги на ширине плеч, пятки повернуты во внутрь, ягодицы напряжены, руки на полу в положение креста, в стороны, пол на полу, живот сильно втянут, не должен касаться пола. На вдохе поднимаем только руки и тянем их вверх, сжимаем лопатки, на выходе на пол. 6 раз+ 3 раза по 3 пружинки вверх.

- та же позиция, но руки вдоль тела. На вдохе поднимаем голову, плечи, грудь и тянем руки по полу к ногам. Шея растянута, ягодицы сжаты. На выдохе взад. Выполняем 6 раз, затем 3 раза по 3 пружины. Первая позиция, руки располагаем на груди крест-накрест, на вдохе поднимаем, тянем их вверх и отрываем грудь. Кладем руки под лоб, ноги на ширине плеч, на вдох отрываем одну, выдох кладем и меняем. 8 раз. Потом отрываем две сразу 6 раз. Потом поднимаем две ноги, бедра не касаются пола и сводим и разводим их 8 раз.

4. Упражнение на боку направлено на ноги и косые мышцы живота: ложимся на правый бок на согнутом локте, ноги вытянуты и немного отведены вперед для баланса, левая рука поднята под углом 45°. На вдохе поднимаем левую ногу и стараемся достать до левой поднятой руки, на выходе опускаем ногу. Выполняем 5 раз. На вдохе поднимаем левую ногу, задерживаем и приводим к ней правую ногу, стараемся двумя ногами достать до левой поднятой руки, выдох на пол, выполняем 5 раз. На вдохе поднимаем две ноги сразу и тянем к руке, выполняем 5 раз.

На вдохе поднимаем две ноги, толкаемся от правой руки и переносим вес тела на левую ягодицу, чтобы удерживать баланс на двух ягодицах, ноги подняты прямые 45°, руки тоже 45° параллельно ногам, удерживаем.

5. Упражнение на растяжку ног, пресс, баланс:

- сидим на ягодицах, ноги на ширине плеч, носки на полу, руки на щиколотках, удерживаем баланс. Спина прямая, позвоночник растянут, живот втянут, плечи вниз. На выдохе выпрямляем одну ногу, тянем носок, кончик другой ноги на полу, баланс на ягодицах. На выдохе ставим и меняем. 4 раза каждая нога.

Потом две сразу и удерживаем баланс несколько секунд, выполняем 5 раз.

6. Сидим, ноги разведены в стороны, прямые, насколько позволяет растяжка, тянем носки, руки подняты параллельно полу, тянем пальцы вверх. На выдохе поворачиваем корпус вправо, спина прямая, живот втянут, на вдохе в исходное, в другую сторону. Потом меняем положение кистей, тянем пальцы вниз. Выполняем 8 раз и 4 раза по 3 пружинки.

7. Лежим на локтях, плечи опущены, руки напряжены, ноги согнуты, бедра приведены к груди, тянем носки. Начинаем движение велосипед до параллели с полом 8 раз в одну сторону, 8 в другую. Более сложный вариант: удерживаем баланс на ягодицах, руки подняты параллельно полу и крутим велик. Последняя опция: на балансе на ягодницах, крутим велик руками и одновременно опускаем спину и голову на пол , а потом поднимаем, руки не касаются ног.

Удерживая предыдущую позицию, начинаем выполнять упражнения, направленные на разогревание мышц шеи, повороты головы вправо, влево, наклоны головы направо, налево, тянем подбородок вниз, вверх. Каждое упражнение выполняется один раз, при этом дыхание не задерживается и производится ритмично, в режиме, удобном практикующему;

- добавляем по три круга плечами вперед и назад, при выполнении упражнения дыхание производится ровно, ритмично, поддерживая комфортное состояние практикующего; практикующий дышит так, как ему удобно, такое дыхание во время выполнения упражнения позволяет сохранить энергию и не отвлекает внимание от

выполнения упражнения, при этом инструктор строго следит, чтобы практикующий не задерживал дыхание;

- делаем вдох, поднимаем вытянутые прямые руки над головой, заводим немного за уши, ладони соприкасаются и тянем их вверх на выходе, опускаем, расслабляем через стороны. Повторить 3 раза. На третьем повторе «замираем» в верхнем положении, вдыхаем и на выдохе делаем наклон верхней части тела направо, не двигая тазом, потом возвращаемся и налево, чтобы растянуть поперечные мышцы кора. Возвращаемся вверх на вдохе и на выдохе нагибаемся параллельно полу, руки у ушей, прямые, тянем вперед, ноги прямые, спина прямая, живот втянут;

- сгибаем немного колени, расслабляем руки, грудь на бедра и обхватываем щиколотки, делаем на выдохе, округляем и тянем спину вверх, остаемся внизу, растягиваем лопатки;

- ставим ладони на пол и начинаем расставлять одновременно обе ноги в стороны, намного шире плеч, разгибаем колени, если позволяет растяжка. В конечном положении стопы с обеих сторон параллельны. Вдыхаем, пальцы рук ставим на одной линии со ступнями, касаются пола, втягиваем живот, стараемся прогнуться в пояснице, чтобы спина была параллельно полу, на выходе делаем пружинные движения к полу, сгибая локти и стараясь положить их на пол. Повторяем упражнение три раза.

- остаемся в предыдущей позе, на вдохе ставим правую ладонь на пол или кончики пальцев, левую руку на выдохе тянем в потолок, ноги прямые, живот втянут.

Вдыхаем, на выдохе поворачиваем немного грудь к потолку, рука заведена вверх, вдыхаем, кладем правую руку на левую щиколотку, на выдохе тянет голову к голени, грудь к бедру, рука заведена вверх. Проделываем то же самое с другой стороны.

- Возвращаемся в центр, пальцы рук на полу, сдвигаем немного стопы к центру, ноги немного шире плеч. Сгибаем колени, таз параллельно полу, руки на колени, поворачиваем стопы в стороны, чтобы раскрыть таз.

На выдохе тянем колени локтями назад. Выполняем упражнение три раза.

Начинаем попеременно переносить вес тела сначала на правую, а потом на левую ногу, при выполнении этого упражнения тянем колени назад.

Упражнение выполняется три раза.

Переносим вес тела на правую ногу, отрываем пятку от пола, пальцы рук на полу, левая нога растянута в сторону, пальцы левой ноги тянем к себе, стараемся положить икру на пол, делаем 5 пружинных движений на выдохе.

Поворачиваем правую ступню вправо, пятку на пол, правая нога согнута 90° к полу, левая нога растянута назад, прямая, не касается пола. Пальцы рук на полу по сторона правой ноги, делаем 5 пружинок.

Помещаем левое колено на пол, руки на правое колено и тянем правую ногу вперед на выдохе.

Возвращаемся в исходное положение и пытаемся ухватить левой рукой левую ступню и подтянуть левую пятку к левой ягодице. Правая рука или на полу для баланса или на левой щиколотке. На выдохе опять тянем правую ногу вперед, а левую пятку к левой ягодице.

Кладем левую тыльную часть стопы на пол и выпрямляем правую ногу, на выходе округляем спину и стараемся дотронуться лбом до колена прямой правой ноги, живот втянут. На выходе остаемся в той же позиции и тянем пальцы правой ноги к себе для растяжки икры.

Выпрямляемся, подтягиваем правую ногу к себе, переносим на нее вес тела, поворачиваем стопу налево, пятка не касается пола, левая нога растянута в сторону и

переносим вес на левую ногу.

Делаем тот же комплекс.

Возвращаемся на левую ногу, пятка не касается пола, правая нога растянута, пальцы рук на полу, начинаем подниматься и приводить ноги вместе, руки на полу. На вдохе обхватываем щиколотки или выше, ноги прямые, на выдохе 5 пружинок, тянем грудь к бедрам, лоб к голени, стараемся не округлять спину.

Вдыхаем, расслабляем руки и на выдохе медленно распрямляемся, позвонок за позвонок, возвращаемся в начальное положение.

Комплекс Anastasia Training направлен:

- на укрепление мускулов и костей,
- на поддержание организма в тонусе,
- на укрепление позвоночника,
- на снятие эмоционального и физического напряжения,
- на подготовку организма для перехода в медитативное состояние с целью достижения оптимальной релаксации, способствующей полному восстановлению физического, эмоционального и психического состояния человека.

Комплекс предназначен для тренированных и подготовлен к физическим нагрузкам людей.

Комплекс рекомендован для спортсменов, профессиональных танцоров.

Выполнение комплекса рекомендуется

- в качестве дополнительных упражнений к основным тренировкам в процессе подготовки к соревнованиям и выступлениям, комплекс выполняется три раза в неделю;
- в качестве основной физической нагрузки для восстановления после соревнований и выступлений, комплекс выполняется 3 раза в неделю;
- в качестве ежедневных упражнений для и как дополнительные упражнения для подготовки к соревнованиям и выступлениям.

Комплекс дает нижеприведенные результаты:

- Ускоряют сердечный ритм, и тем самым стимулируют кровообращение, обеспечивая интенсификацию (усиление) обменных процессов в тканях организма,
- Способствуют укреплению мускулов,
- Поддерживают упругость кожи,
- Способствуют исправлению осанки,
- Способствуют нормализации веса,
- Укрепляют кости,
- Придают гибкость суставам и связкам.

Описание чертежей

Фиг. 1. Показано упражнение с поднятием корпуса и разведением ног.

Фиг. 2. Показано упражнение фиксирующее положение с поднятыми ногами, удерживаемыми руками.

Фиг.3 Показано упражнение с поднятием тела и ног, без помощи рук.

(57) Формула изобретения

1. Способ восстановления психоэмоционального состояния профессиональных танцоров и спортсменов, включающий чередование физических упражнений и расслабления, причем используют три блока физических упражнений, выполняемых с умеренной интенсивностью, а между блоками физических упражнений выполняют расслабление путем нахождения в течение 5-7 минут в помещении, где поддерживается температура воздуха 24 градуса по Цельсию, влажность воздуха 65%, при этом

воспроизводят звук пения птиц или звук бегущей воды или шум волн, в помещении есть окна, через которые проникает солнечное освещение, в отсутствие естественного солнечного освещения используют фитолампы; в начале блока физических упражнений выполняют полное дыхание в течение 1-2 минут, практикующий выполняет дыхательные упражнения стоя, с закрытыми глазами, вдох производится через нос, выдох через рот, выдох должен быть длиннее вдоха, далее осуществляют упражнения на растяжку: вдыхая, практикующий поднимает руки над головой и раздвигает ребра в стороны, выдыхая, практикующий опускает руки через стороны вдоль тела, живот втянут; делают полукруг плечами: поднимают их в направлении к ушам, а потом отводят назад, сводят лопатки и тянут ладони в положении параллельно полу вниз, макушку тянут в потолок; далее на вдохе практикующий поднимает руки через стороны вверх, на выдохе руки вытягивает перед собой, имитируя движение обхватывания шара, при этом практикующий округляет спину и создает в сознании визуальный образ направления к полу, при этом практикующий устанавливает пальцы ног на пол с прямыми ногами, допускается опция с согнутыми коленями для практикующих при трудности выполнения упражнения, на вдохе практикующий выполняет три пружины, затем выполняет выдох и переходит в планку, строго параллельно полу, планку выполняют 5 раз; затем из положения планка колени ставят на пол, руки помещают под плечами и выполняют пять отжиманий; после чего практикующий выполняет стойку на четвереньках, поместив руки под плечами и ноги на ширине плеч, на вдохе поднимает ногу и тянет ее назад, не смещая положение тела, на выходе ставит колено на пол, такие действия выполняются и другой ногой, по шесть раз для каждой стороны; затем практикующий добавляет руки: на вдохе поднимает ногу и противоположную руку и тянет их в две противоположные стороны, не двигаясь, такие действия выполняет и с другой стороны, на вдохе поднимает руку вдоль тела и противоположную ногу, на выдохе сгибает в колене поднятую ногу и кладет поднятую руку на щиколотку, удерживает, далее выполняет описанные действия с другой стороны по шесть раз на каждую сторону; далее практикующий выполняет упражнения на животе, ноги на ширине плеч, пятки повернуты во внутрь, ягодицы напряжены, руки на полу в положение креста, живот втянут, на вдохе поднимают только руки и тянут их вверх, сжимают лопатки, на выходе руки на пол, выполняют 6 раз и 3 раза по 3 пружины, затем из той же позиции на животе, но руки расположены вдоль тела, на вдохе поднимают голову, плечи, грудь и тянут руки по полу к ногам, шея вытянута, таз подтянут, на выдохе выполняют упражнение назад, всего 6 раз и 3 раза по 3 пружины, далее используют позицию - руки в кресте, но на вдохе поднимают и тянут вверх руки и отрывают грудь, кладут руки под лоб, ноги на ширине плеч, потом отрывают от пола одну ногу, выполняют выдох и выполняет это упражнение с другой стороны по 8 раз, потом отрывают две руки сразу и выполняют это упражнение с другой стороны по 8 раз, потом отрывают две руки сразу и выполняют это упражнение 6 раз, затем поднимают две ноги, бедра не касаются пола, выполняют сведение и разведение ног 8 раз; практикующий выполняет упражнения на боку, при это практикующий лежит на правом боку на локте, ноги вытянуты, отведены вперед для баланса, левая рука поднята под углом 45°, на выдохе поднимают левую ногу и стараются достать до левой поднятой руки, на вдохе опускает ногу, выполняют 5 раз, затем на вдохе поднимают левую ногу, задерживают на весу и приводят к ней правую ногу, стараются двумя ногами достать до левой поднятой руки, выдох - опускают на пол, выполняют 5 раз, далее на вдохе поднимают две ноги сразу и тянут их к руке 5 раз, потом на вдохе поднимает две ноги, отталкиваются от правой руки и переносят вес тела на левую ягодицу, чтобы удерживать баланс на двух ягодицах,

ноги и руки подняты прямые под углом 45°, удерживают; далее практикующий сидит на ягодицах, ноги на ширине плеч, носки на полу, руки на щиколотках и удерживают баланс, спина прямая, позвоночник растянут, живот втянут, плечи вниз; на вдохе выпрямляют одну ногу, тянут носок, на выдохе в исходное положение и меняют сторону, выполняют по 4 раза для каждой ноги, затем выполняют на две ноги сразу и удерживают баланс по 5 раз, затем из положения сидя, ноги разведены в стороны, прямые, тянут носки, руки подняты параллельно полу и тянут пальцы вверх, на выдохе поворачивают корпус вправо, спина прямая, живот втянут, на вдохе возвращаются в исходное положение и выполняют упражнение в другую сторону, затем тянут пальцы вниз, затем выполняют 4 раза по 3 пружины; после чего практикующий лежит на локтях, плечи опущены, руки напряжены, ноги согнуты, бедра приведены к груди, тянут носки и выполняют движение велосипед до параллели с полом 8 раз в одну сторону и 8 раз в другую; далее практикующий, удерживая предыдущую позицию, и начинает выполнять повороты головы вправо и влево, наклоны головы направо и налево, тянет подбородок вниз, вверх; каждое упражнение выполняют один раз, затем добавляют по три круга плечами вперед и назад, при выполнении упражнения дыхание производится ровно, ритмично; затем практикующий делает вдох, поднимает вытянутые прямые руки над головой, заводит за уши, ладони соприкасаются, и тянет их вверх на выходе, опускает руки и расслабляет через стороны, упражнение повторяют 3 раза, а на третьем повторе замирают в верхнем положении, вдыхают и на выдохе делают наклон верхней части тела направо, не двигая тазом, потом возвращаются в исходное положение и делают наклон налево, возвращаются в исходное положение на вдохе и на выдохе нагибаются параллельно полу, руки у ушей, прямые, тянут вперед, ноги прямые, спина прямая, живот втянут; практикующий сгибает колени, расслабляет руки, грудь опускает на бедра и обхватывает щиколотки, на выдохе, округляя спину, и тянет спину вверх; потом практикующий ставит ладони на пол и начинает расставлять одновременно обе ноги в стороны шире плеч, разгибает колени, стопы с обеих сторон параллельны, практикующий делает вдох, пальцы рук ставит на пол на одной линии со ступнями, втягивает живот, старается прогнуться в пояснице, чтобы спина была параллельно полу, на выдохе делают пружинные движения к полу, сгибая локти и стараясь положить их на пол, повторяют упражнение три раза, оставаясь в предыдущей позе, на вдохе ставят правую ладонь или кончики пальцев на пол, левую руку на выдохе тянут в потолок, ноги прямые, живот втянут; практикующий вдыхает, а на выдохе поворачивает грудь к потолку, рука заведена вверх, вдыхает и кладет правую руку на левую щиколотку, на выдохе тянет голову к голени, грудь к бедру, рука заведена вверх, выполняет то же самое с другой стороны, потом практикующий возвращается в центр, пальцы рук на полу, сдвигает стопы к центру, ноги шире плеч и сгибает колени, таз параллельно полу, руки на колени, поворачивает стопы в стороны, чтобы раскрыть таз, на выдохе тянет колени локтями назад, выполняет упражнение три раза; затем практикующий начинает попеременно переносить вес тела сначала на правую, а потом на левую ногу, при выполнении этого упражнения тянет колени назад; упражнение выполняют три раза, при этом практикующий переносит вес тела на правую ногу, отрывает пятку от пола, пальцы рук на полу, левая нога растянута в сторону, пальцы левой ноги тянет к себе, старается положить икру на пол, делает 5 пружинных движений на выдохе, поворачивает правую ступню вправо, пятку на пол, правая нога согнута на 90° к полу, левая нога вытянута назад, прямая, не касается пола, пальцы рук на полу по сторонам правой ноги, выполняют 5 пружин; далее практикующий помещает левое колено на пол, руки на правое колено и тянем правую ногу вперед на выдохе,

возвращается в исходное положение и пытается ухватить левой рукой левую ступню и подтянуть левую пятку к левой ягодице, правая рука при этом на полу для баланса или на левой щиколотке, на выдохе опять тянут правую ногу вперед, а левую пятку к левой ягодице; практикующий кладет левую тыльную часть стопы на пол и выпрямляет правую ногу, на выходе округляет спину и старается дотронуться лбом до колена прямой правой ноги, живот втянут, на выходе остается в той же позиции и тянет пальцы правой ноги к себе, потом практикующий выпрямляется, подтягивает правую ногу к себе, переносит на нее вес тела, поворачивает стопу на лево, пятка не касается пола, левая нога растянута в сторону и переносит вес на левую ногу и выполняет упражнения для левой стороны; вдыхает, расслабляет руки и на выдохе медленно распрямляемся, позвонок за позвонком, возвращается в начальное положение.

2. Способ по п.1, отличающийся тем, что упражнения стоя выполняют при постановке ног на ширине плеч, при этом руки направлены вдоль тела, живот втянут, позвоночник растянут, сознание на вдохе направляем в макушку, на выдохе направляем в копчик.

3. Способ по п.1, отличающийся тем, что практикующий может выполнить одну из вариаций планки.

4. Способ по п.3, отличающийся тем, что на вдохе практикующий поднимает и тянет вверх одну прямую ногу, на выдохе ставит ногу на пол, затем смена и выполнение другой ногой, четыре повторения для каждой ноги.

5. Способ по п.3, отличающийся тем, что практикующий на вдохе поднимает руку параллельно полу, на выдохе ставит руку на пол, такие действия выполняются другой рукой, по четыре раза для каждой руки.

6. Способ по п.3, отличающийся тем, что практикующий на вдохе поднимает руку и противоположную ногу и удерживает данное положение, такие же действия выполняются другой ногой и рукой по четыре раза для каждой ноги и руки.

7. Способ по п.3, отличающийся тем, что на вдохе практикующий переносит тело на мыски, затем на пальцы ног, не поднимая таза, на выдохе тянет пятки к полу, оставаясь параллельно полу, выполняет эти действия восемь раз.

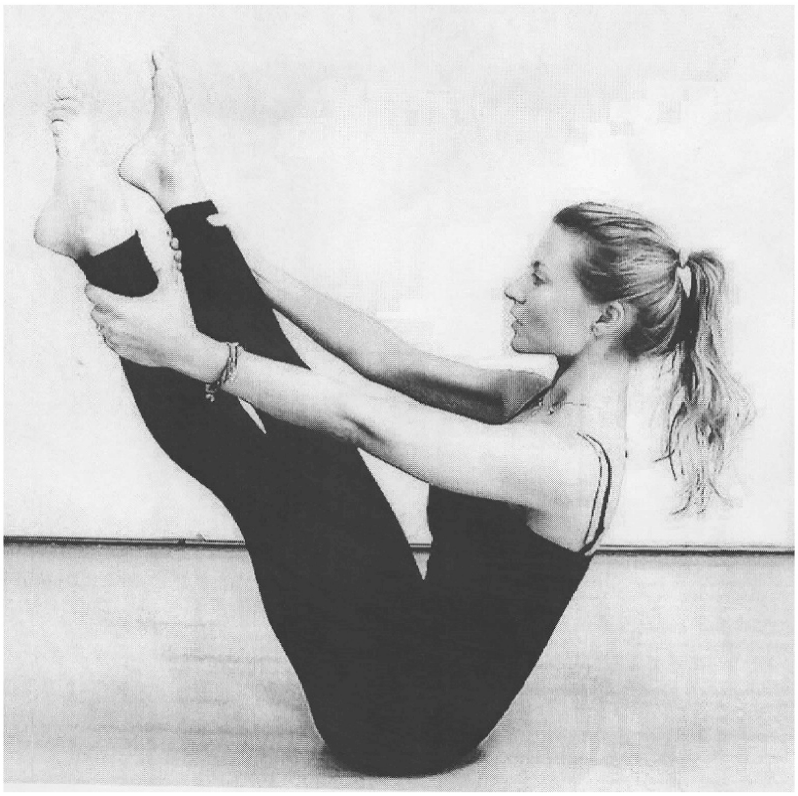
8. Способ по п.1, отличающийся тем, что после каждой планки практикующий шагает руками по полу, ставит пятки на пол и позвонок за позвонком раскручивается, возвращаясь в исходное положение стоя, выполняет пять раз.

1



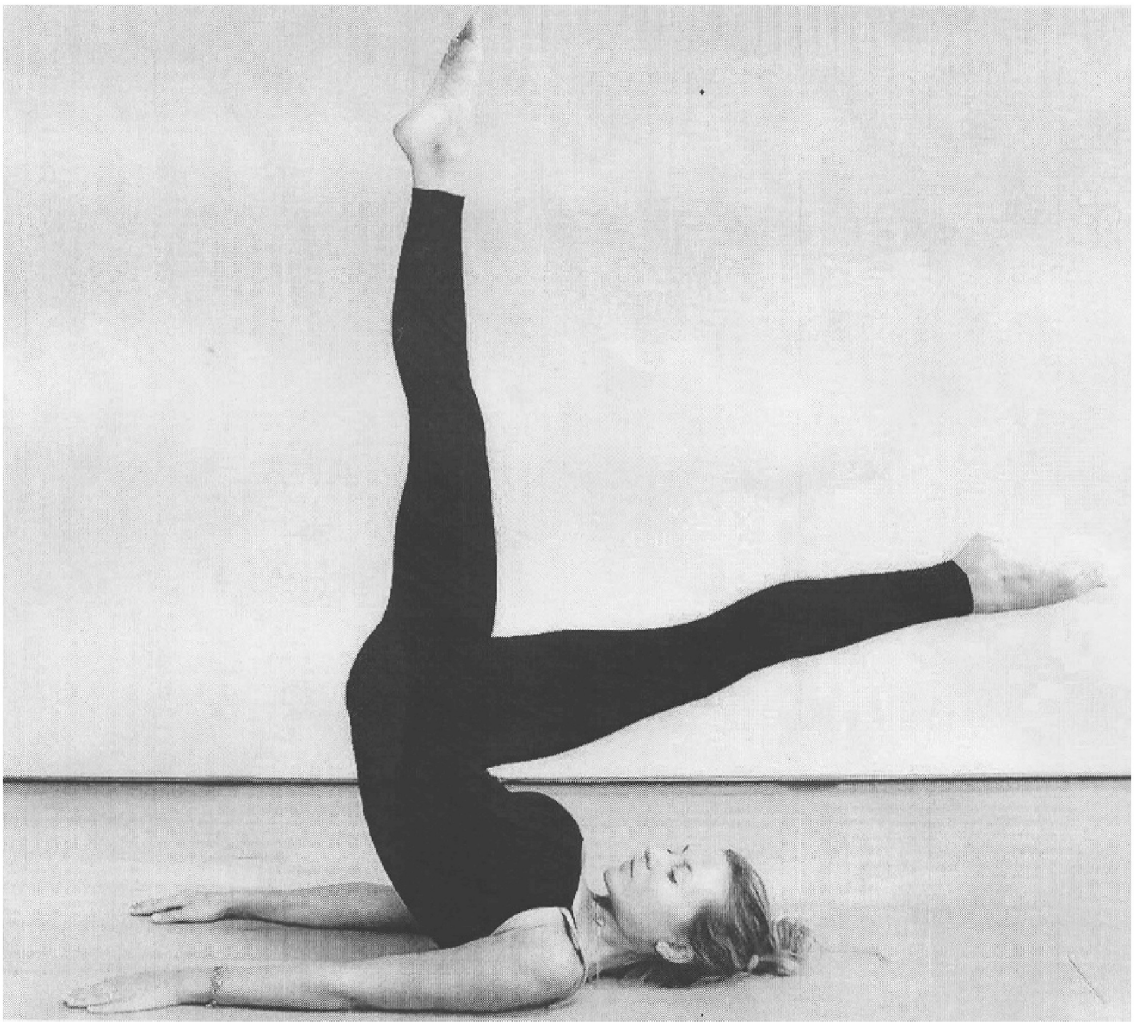
Фиг. 1

2



Фиг. 2

3



Фиг. 3