

С ЯРОСЛАВОМ



ДМИТРИЕВЫМ

#ЭПИДЕМИЯ: Шаг 5. Повышаем физическую активность



Ключевые понятия

- ✓ АСКЕТИКА
- ✓ АТЛЕТИКА
- ✓ ХРОНИЧЕСКАЯ УСТАЛОСТЬ
- ✓ ЗАПАС ЗДОРОВЬЯ
- ✓ НЕСПЕЦИФИЧЕСКИЙ ИММУНИТЕТ
- ✓ ОСОЗНАННОСТЬ
- ✓ БЕЗМЯТЕЖНОСТЬ

Ключевые моменты

ОСНОВНЫЕ ПОДХОДЫ К ТРЕНИРОВКАМ:

- ✓ **Аскетика** — для здоровья; размеренно.
- ✓ **Атлетика** — для достижений; задорно.

ЭФФЕКТ ОТ АСКЕТИКИ:

- ✓ Устранение **синдрома хронической усталости**.
- ✓ Увеличение **запаса здоровья**.
- ✓ Укрепление **неспецифического иммунитета**.
- ✓ Достижение **осознанности** при работе с **телом**.
- ✓ Достижение **безмятежности**, как результат крепкой **психики**.

ОСНОВА АСКЕТИКИ:

- ✓ Дыхание.
- ✓ Движение.
- ✓ Ритм.

БАЗА ДЫХАНИЯ:

- ✓ Упражнение выполняется от 3 до 10 раз.
- ✓ **Вдох** делается **на расслаблении** (например, присели).
- ✓ **Выдох** делается **на усилении** (например, встали).

БАЗА ДВИЖЕНИЙ:

- ✓ **Приседания** (и все производные упражнения).
- ✓ **Отжимания** (и все производные упражнения).
- ✓ **Пресс** и укрепление **спины**.
- ✓ **Растяжка**.

БАЗА РИТМА:

- ✓ Махи руками / ногами.
- ✓ Прыжки.
- ✓ Танец.
- ✓ Удары.

#ЭПИДЕМИЯ

www.yardmitriev.com



#ЭПИДЕМИЯ:

Шаг 5. Повышаем физическую активность

Практика

ПРОАНАЛИЗИРУЙТЕ СВОЮ СИСТЕМУ ТРЕНИРОВОК:

- Ваша система тренировок ближе к **Атлетике** или **Аскетике**?
- Вас устраивает **размеренный прогресс** в тренировках?
- Вам нравится периодически устраивать себе «**соревнования**» и «**челенджи**» ?
- В каком виде Вы тренируете **ДЫХАНИЕ** и какие дыхательные практики используете?
-
- Какие упражнения из базы **ДВИЖЕНИЯ** присутствуют в Вашей физической практике?
-
- В какой форме Вы используете **РИТМ** в своих тренировках? Что бы Вам было интересно включить в виде нового и экспериментального?
-
-

Заметки

Если у Вас в ходе просмотра ролика возникли вопросы, запишите их. Вопросы можно задать в комментариях под роликом или на индивидуальной консультации.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

С ЯРОСЛАВОМ



ДМИТРИЕВЫМ

#ЭПИДЕМИЯЯ:
Шаг 5. Повышаем физическую активность

Следующий выпуск



Ключевые понятия

- ✓ ПРИВЫЧКИ
- ✓ ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ
- ✓ ВРЕДНОЕ МЫШЛЕНИЕ
- ✓ ВРЕДНЫЕ ДЕЙСТВИЯ
- ✓ ВРЕДНЫЕ ВЕЩЕСТВА
- ✓ РАЗРЫВ ШАБЛОНА
- ✓ ОСОЗНАННОСТЬ
- ✓ БЕЗМЯТЕЖНОСТЬ

#ЭПИДЕМИЯЯ

www.yardmitriev.com