

Арнела **Аббасович**



# **Китайская аэробика**

Москва  
Издательство АСТ

УДК 796.412  
ББК 75.6  
А13

Все права защищены.  
Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена  
в какой бы то ни было форме без письменного разрешения  
владельцев авторского права.

В оформлении использованы материалы,  
предоставленные автором.

**Аббасович, Арнела.**  
А13 Китайская аэробика / Арнела Аббасович — Москва : Издательство АСТ, 2022. — 208 с.: ил. — (#Мастер здоровья).

ISBN 978-5-17-151367-2

«Китайская аэробика» на сегодняшний день является популярным направлением в фитнесе, которое состоит из комплекса упражнений: менее подвижные переходят к более подвижным. Если вы хотите попробовать для себя что-то новое и интересное, то это ваш шанс начать комплексные тренировки и выработать полезные привычки.

Но помните, что главное, не искать себе оправданий, а начать действовать только из позитивных установок и любви к себе — с этой книгой вы сделаете еще один шаг к самосовершенствованию и здоровому образу жизни.

УДК 796.412  
ББК 75.6

ISBN 978-5-17-151367-2 © Оформление. ООО «Издательство АСТ», 2022

## ИСПОВЕДЬ СТРОЙНЕЮЩЕГО

Я довольно часто оглядываюсь назад, в то время, когда я совсем не понимала, как мне изменить свое тело? Мне хотелось быть стройной, дикое раздражение у меня вызывал мой выпирающий живот. Конечно, я страдала от регулярной усталости, нарушения сна, одышки. Постоянно находилась в нервном состоянии.

У меня были проблемы со здоровьем, мое тело сильно изменилось после операции. Я долго восстанавливалась и набиралась сил дома, и в силу этих обстоятельств образ жизни также поменялся.

Естественно, сформировались вредные пищевые привычки, долгое время отсутствовала физическая активность. Вес начал стремительно расти, а так как я ранее никогда не страдала от **проблемы «лишних килограммов»**, то даже и не подозревала, что такое может произойти. Если быть откровенной, у меня даже мыслей никогда не было, что я могу поправиться. Совсем не была склонна к полноте. Всегда имела стройное телосложение, даже чрезмерно худое.

Были предприняты всевозможные попытки к похудению с помощью временных диет и даже голодовок. Попытки, всегда приводящие к поражению, потому что действовала я из ненависти к своему телу. Может быть, прозвучит банально, но ненависть никогда не дает результатов.

Как бы громко это ни прозвучало, но необходимо **действовать только из любви к себе**, я не веду речь о проявлении эгоизма, только акцентирую внимание на здоровой любви к себе, к своему телу и организму в целом.

Прошлый печальный опыт похудения меня многому научил. Я поняла, что обрекать себя на голод, различные временные диеты и длительные разгрузочные дни неэффективно. Это ни к чему меня не приведет, никакого положительного результата не будет. Возможен только временный эффект.

Хочу подчеркнуть, что я ни в коем случае не отношусь категорично к выбору подобной практики человеком, естественно, только под наблюдением специалиста, но для себя решила — это абсолютно не мой формат. **Я все-таки за то, чтобы мы учились есть, а не голодать!**

Приведу личную историю из моего опыта. Как-то я пыталась похудеть на арбузной разгрузке. Это очень вкусно и даже достаточно сытно. В сезон абсолютно доступно. Но! Скинула 12 килограммов за очень короткий промежуток времени и так же быстро набрала 25 килограммов!

**Если выразиться на языке стройнеющего человека, то я познала «абсолютные весовые качели».**

Это я сейчас уже понимаю, как может быть опасно так быстро худеть: для кожи, для здоровья в целом. А тогда мне просто хотелось быстрого результата.

Конечно, подобные попытки похудеть всегда приводят к срывам, к отсутствию веры в себя и свои силы. К сожалению, начинаешь смотреть на все сквозь призму негативного отношения к себе. Становится очень сложно снова приступить к очередной попытке похудеть. «У меня в очередной раз ничего не получится, мое тело не изменится к лучшему...» — именно на этом были основаны мои мысли, и внутренне я начинала противиться новой попытке похудеть. Не хотелось «очередного» негативного опыта. **Хотелось**

**добиться четкого, а самое главное, постоянного, полностью удовлетворяющего меня результата.**

Я понимала, что необходимо запастись терпением, высвободить определенное время для того, чтобы влиться в процесс похудения: подобрать для себя питание и выбрать ту физическую активность, которая подходит именно мне. В общем учиться жить так, чтобы мне было максимально комфортно стройнеть, удерживая свой комфортный вес не в ущерб своему здоровью и психике.

И при этом мне необходимо было совмещать выбранный курс похудения с работой, семьей и на тот момент с обучением. И приходилось учитывать определенные проблемы со здоровьем.

Я довольно часто прокручиваю в своей голове фразу, что **«наши лишние килограммы — это лишние болячки, проблемы со здоровьем, которых не миновать»**. И двигаюсь дальше.

Также важно понимать, что близкие не всегда будут поддерживать стройнеющего человека и даже порой негативно высказываться в его адрес. Наша задача — всегда помнить о своем решении и не обижаться на окружающих нас людей.

Довольно распространенная проблема, когда на фоне отсутствия поддержки со стороны близких людей человек сдается. Нужно стараться максимально уходить в сторону от подобной зависимости. Помогает осознание, что ответственность лежит только на нас, изменить свою жизнь можем только мы сами, а не кто-либо другой. Наше тело, наши лишние килограммы, от которых нам хочется избавиться, и вопрос нашего здоровья в целом.

Главное, не искать себе оправданий, а просто начинать **действовать только из позитивных установок.**

Можно пройти этот путь с единомышленниками — это отличная поддержка. На сегодняшний день существует большое количество групп в социальных сетях, состоящих из людей, объединенных борьбой с лишним весом.

Важно формировать свой процесс похудения комплексно: с нормализацией питания и физической активностью. **Выбор физической активности должен способствовать похудению, чтобы во время тренировки вы могли получать положительные эмоции.** Я какое-то время занималась в фитнес-зале на тренажерах. Но не ощущала

должного удовлетворения от занятий. Хотелось больше разнообразных движений, не хватало некой «яркости» в упражнениях. Обязательно нужно найти что-то свое, отчего вы будете получать удовольствие, некий драйв.

**Мой путь к удовольствию от спорта привел меня к «Китайской аэробике».** Вначале мне было просто любопытно, что это такое. Упражнения выглядели забавно и даже немного нелепо. Но данная техника в формате физической активности так поразила меня, что я решила попробовать.



Сегодня это направление фитнеса я практикую на регулярной основе. **А главное — есть результат, которого я так сильно ждала!**

«Китайская аэробика» состоит из комплексов упражнений. Менее подвижные переходят в более подвижные. По активности выполнения чередуются между собой.

В практике используются методы как непрерывной тренировки (тренировки без остановки на отдых), так и интервальной (с остановкой на отдых).

Время выполнения одного упражнения в комплексе с другими может занимать всего 5–10 сек. Но средний интервал времени выполнения одного упражнения занимает 1–3 мин. Также есть практика выполнения упражнений на счет. В целом одно полноценное занятие может продлиться от 15–20 мин. для начинающих, до 60 мин. и даже более для человека, который регулярно практикует аэробику.

Режим тренировок — 2–5 раз в неделю.

Заниматься можно как в зале, так и в домашних условиях. Обязательно проветривать помещение перед тренировкой.

Выполняются упражнения под фоновую музыку. На начальном этапе я старалась заниматься без музыки, для того чтобы научиться контролировать свое дыхание.

Дыханию во время выполнения упражнений необходимо уделить особое внимание. Ошибка многих практикующих — это бессознательное дыхание, о котором мы вспоминаем только тогда, когда начинаем задыхаться.

Дыхание во время «Китайской аэробики» не должно быть поверхностным.

В «Китайской аэробике» не существует универсальной схемы дыхания. Но во время быстрого темпа выполнения упражнений человек может, например, на один выдох совершить 2–3 повторения упражнения, как и на вдох. При упражнении «скручивание», при медленном или даже умеренном темпе отлично подойдет практика выполнения каждого скручивания на хороший выдох (речь здесь идет не о классических скручиваниях).

Вдох выполняем через нос. Выдох совершаем через рот, немного стиснув губы.

Если все же дыхание сбилось, а такое возможно, особенно на начальном этапе выполнения упражнений, стараемся максимально его выровнять. При этом не ложимся, не садимся, а продолжаем двигаться в формате легкой ходьбы в минимальном темпе.

Для проверки интенсивности нагрузки можно применить элементарный тест: во время выполнения упражнений просто начните говорить, и если речь будет затрудненной, интенсивность нагрузки лучше снизить. Возможно, вам следует выполнять только интервальные связки упражнений, предполагающие отдых между ними. Со временем интенсивность тренировок можно постепенно увеличивать.

Сколько можно или нужно времени посвятить на этапе знакомства с «Китайской аэробикой»? В среднем начинать лучше с 15 минут, постепенно увеличивая время и, соответственно, темп выполнения упражнений. Конечно, ориентируясь на свои физические возможности, особенно при наличии лишнего веса, проблем со здоровьем и индивидуальных особенностей.

**Важно!** Освоить технику выполнения упражнений «Китайской аэробики». Обязательно практикуйте смену последовательности упражнений.

Необходимо проконсультироваться с врачом перед началом физической активности, да и в целом перед началом похудения, если такой процесс имеет место быть. Основными противопоказаниями считаются болезни сердечно-сосудистой системы, бронхиальная астма, туберкулез, психические заболевания в тяжелой форме, ожирение. Возможно выполнение упражнений с минимальной интенсивностью. В период менструального цикла не следует практиковать упражнения из блока «скручивания». Нежелательно выполнение упражнений в периоды обострения любых хронических заболеваний. Также необходимо проконсультироваться с врачом, если есть проблемы со спиной.

В целом важно прислушиваться к себе и своим ощущениям в теле в процессе выполнения упражнений. И если возникают дискомфортные или даже болезненные ощущения, прекратить тренировку. Обязательно пересмотреть технику выполнения упражнений. Возможно, неверное выполнение и является причиной дискомфортных ощущений.

Если ранее не активничали, а немного «тюленили», то будьте готовы к крепатуре (синдром отложенной мышечной боли). Подобная реакция организма — это нормально. Так как крепатура вызывает дискомфорт при движении, многие стараются меньше двигаться, тем самым

продлевают неприятные ощущения в теле. В данном случае лучше сделать легкую зарядку или просто прогуляться и не следует пропускать следующую тренировку.

Нужно понимать, что любая физическая активность травмоопасна, если не разобраться в технике выполнения упражнений. Это относится к любой физической активности.

Выдержать подобные тренировки способны люди и старшего возраста. Главное, — не пренебрегать техникой выполнения упражнений!

## **А ПОЛЬЗА В ЧЕМ?**

Техника «Китайская аэробика» тренирует сердечно-сосудистую систему.

Насыщает органы и ткани кислородом, что приводит к укреплению дыхательной системы.

Улучшает подвижность суставов, формирует мышечный корсет.

Организм становится более выносливым. Выносливость — важный аспект, особенно для человека, борющегося с лишним весом.

Положительно данная техника действует и на нервную систему.

На начальном этапе человек может чувствовать усталость, но довольно быстро организм адаптируется к занятиям «Китайской аэробикой», начиная ощущать заряд бодрости и позитива.

Польза для здоровья, которую можно получить от упражнений, состоит не только в борьбе с лишним весом, но и в возможной профилактике различных заболеваний.

Особенность аэробной техники в том, что подвижные упражнения положительно способствуют борьбе с лишним весом!!!

Мы знаем, что пища — это энергия. Важно понимать, что жир — это излишки энергии, которые организм запасает из пищи, которая может в избытке поступать в организм. И соответственно, эти излишки преобразуются в жировую ткань. «Китайская аэробика» способствует тому, чтобы потратить энергию, полученную из пищи. Но если человек рассчитывает худеть, продолжая жить в плену вредных пищевых привычек, но полагаясь только на физическую активность, то это в корне неверно. Более того, это насилие над своим организмом.

Сама я стараюсь питаться сбалансированно, не переедать, не голодать. В целом я против жестких запретов в питании, не впадать в крайности. Живем все-таки один раз, и хочется не лишать себя удовольствия от еды. То есть я спокойно могу позволить себе шоколад или еще что-то из подобных «вредностей» без каких-либо угрызений совести и обвинений в свой адрес. Считаю, что не нужно демонизировать еду. С точки зрения психологии жесткие запреты на определенные продукты могут заставить человека хотеть еще больше нарушить запрет. Состояние моего здоровья заметно улучшилось после занятия «Китайской аэробикой».

## РАЗМИНКА

Разминка — это не просто комплекс упражнений, а важнейшая часть физической культуры. Разминка помогает подготовить тело к физической нагрузке, чтобы не было травм и растяжений. Если резко приступить к тренировке, можно вызвать скачок давления, и вы почувствуете головокружение.

Желательно разминаться в течение 7–10 мин.

Одна из самых простых, но эффективных разминок для суставов.

### **ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ:**

Стоя с прямой спиной. Макушкой головы тянемся вверх (не подбородком), вы почувствуете растяжение всего корпуса тела, словно растете.

Начинаем разминку с обычной ходьбы на месте, не поднимая колени высоко. Руки вдоль туловища. Выполняем в спокойном темпе 30–40 сек.

Далее продолжаем ходьбу, поднимая колени выше. Бедрa параллельно полу. Сгибаем руки в локтях и двигаем вдоль туловища. Выполняем 30–40 сек. в спокойном темпе. Дышим ритмично.

## **ПЕРЕХОДИМ К СЛЕДУЮЩЕМУ УПРАЖНЕНИЮ:**

### **1. Наклоны головы.**

Начинаем разминку с шеи. Наклоняем голову:

- ◆ вправо — исходное положение;
- ◆ вперед — исходное положение;
- ◆ влево — исходное положение;
- ◆ вперед — исходное положение.

Количество наклонов — 16. Упражнение выполняем без резких движений.

### **2. Вращения плечами.**

Опускаем руки вдоль туловища и начинаем выполнять вращательные движения плечами по кругу. В сторону (вперед) и в другую (назад) по 8–10 раз.

### **3. Вращения руками.**

Продолжаем разминать плечевой сустав. Поднимаем руки вверх над головой и начинаем совершать вращательные движения. Амплитуда движений должна быть широкой. Вперед/назад по 8–10 раз.

#### **4. Вращения для разминки локтевого сустава.**

Поднимаем руки параллельно полу и выполняем вращательные движения предплечьями. В одну сторону и в другую по 8–10 повторений.

#### **5. Вращение тазом.**

Ноги расставляем шире плеч, руки на пояс. Вращаем тазом по кругу, как будто стараемся нарисовать ягодицами круг. Ноги в коленях не сгибаем.

Стопы от пола не отрываем, движения совершаем за счет таза, а не корпуса.

Совершаем вращательные движения в правую и левую сторону по 8–10 раз. Можно чередовать направления вращения.

#### **6. Вращения ногами.**

Ноги на ширине плеч. Руки ставим на пояс. Поднимаем одну ногу от пола, чтобы бедро было параллельно полу. Сгибаем ногу в коленном суставе. Голень и бедро образуют прямой угол. Начинаем вращать ногой по кругу, разминая тазобедренный сустав. Колено будто рисует круг. Туловище остается в прямом положении.

По 4–6 вращений на каждую ногу вперед и назад.

При необходимости делайте упражнение с опорой.

### **7. Вращения в коленных суставах.**

Стопы вместе. Наклоняем корпус, положение стоя в полуприсяде. Кладем ладони на бедра чуть выше колен. Начинаем вращение, пятки от пола не отрываем. 8–10 вращений вправо-влево.

### **8. Вращения стопой.**

Встаем прямо, руки на пояс. Расставляем стопы на расстоянии чуть уже ширины плеч. Приподнимаем ногу вверх, слегка сгибаем в коленном суставе. Начинаем вращать стопой, хорошо разминая голеностопный сустав. Стараемся вращать только стопой, сохраняя голень и бедро в неподвижном положении.

Вращения чередуем, вправо-влево. На каждую ногу по 8–10 повторений.