



ANTIAGE.МЕ

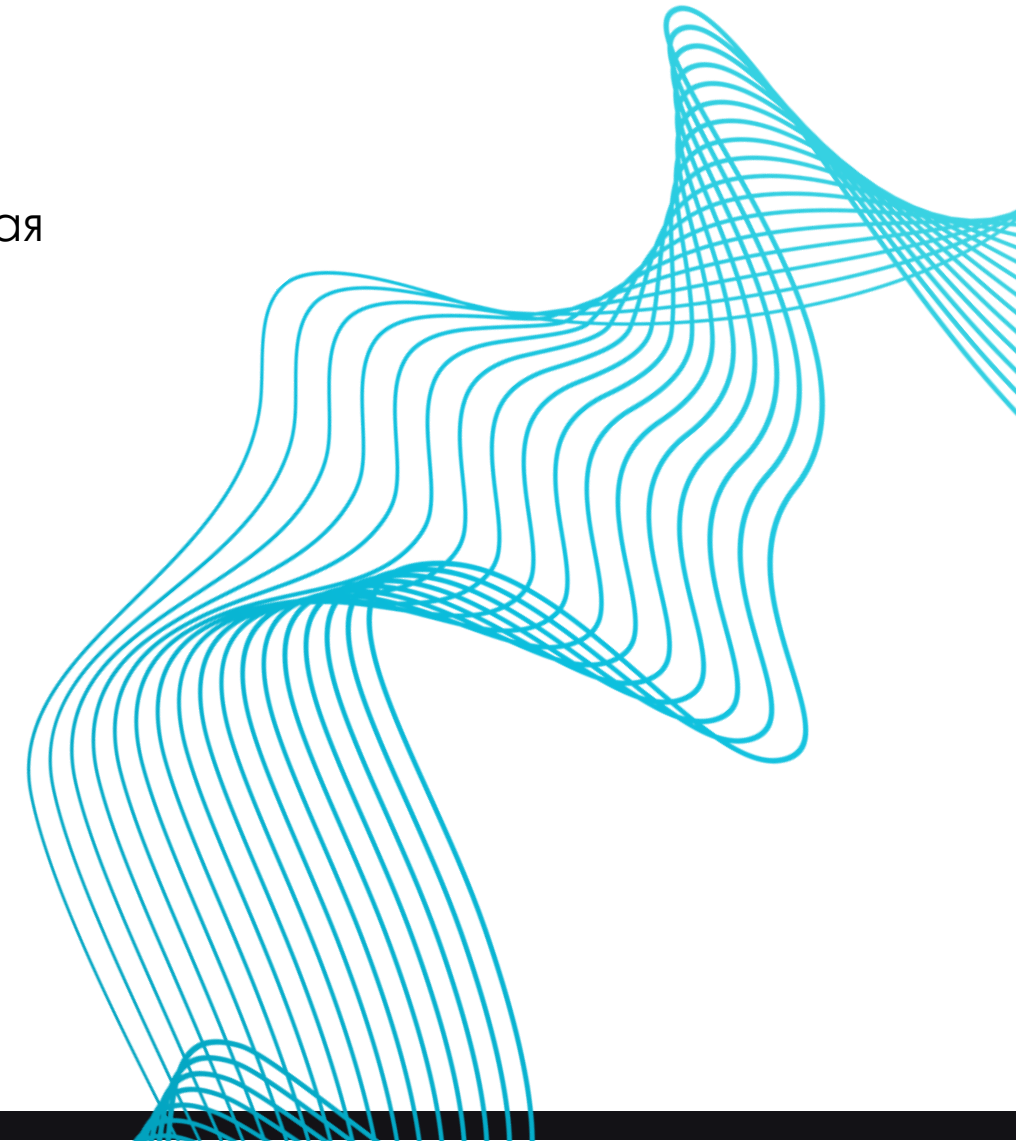
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПЛАТФОРМА И МАРКЕТПЛЕЙС СЧАСТЛИВОГО ДОЛГОЛЕТИЯ

АНТИЭЙДЖ-СПОРТ

методы продления
молодости тела и духа

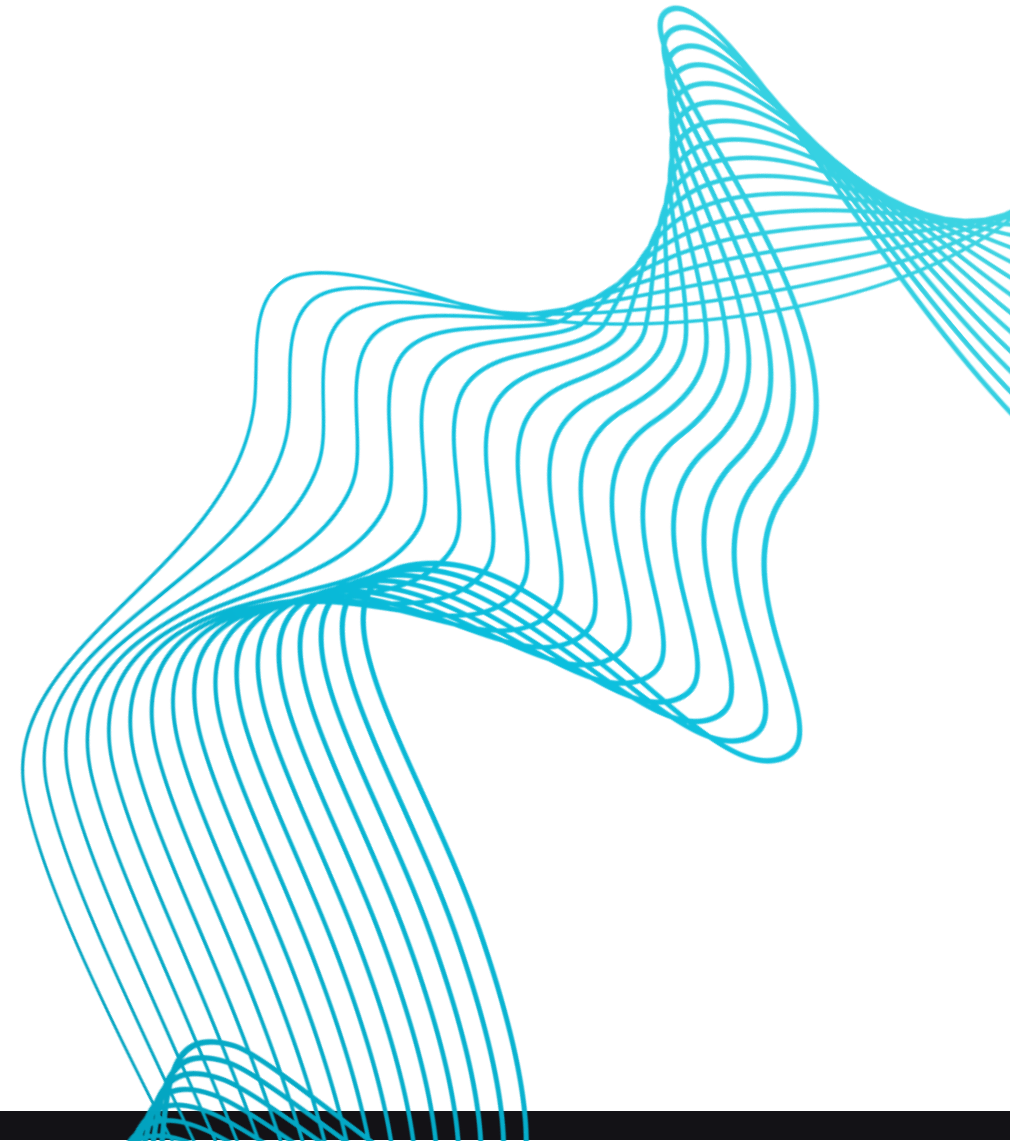


- ✓ Мастер спорта международного класса по художественной гимнастике.
- ✓ Кандидат педагогических наук. Тема «Оздоровительная гимнастика для женщин- преподавателей вузов».
- ✓ Руководитель спортивного клуба художественной гимнастики.
- ✓ Автор курса «Гибкость и молодость. Как выглядеть в +45 как в 30».
- ✓ Опыт работы более 25 лет.
- ✓ Ментор для женщин по работе с телом.





- ✓ Кандидат в мастера спорта по художественной гимнастике
- ✓ 25 лет опыта в активном спорте
- ✓ Руководила детской студией танцев
- ✓ Антиэйджер и партнёр проекта Antiage.me
- ✓ Спортивный активист: бег, велосипед, стретчинг
- ✓ Особое увлечение: воздушная гимнастика на полотнах
- ✓ Для вас в учебном курсе выполняет роль спортивной модели для упражнений и второго эксперта



- 1 Какие процессы в организме запускает антиэйдж-спорт?
- 2 Как антиэйдж-спорт работает на омоложение организма?
- 3 Три цели антиэйдж-спорта
- 4 Золотые правила антиэйдж-спорта
- 5 Какие виды физической активности выбрать, чтобы не навредить организму после 40?
- 6 Что говорит наука и медицина?
Есть ли эффекты от антиэйдж-спорта?
- 7 Ответы на часто задаваемые вопросы
- 8 Практическое задание и выводы.

ДЛЯ КОГО ЭТА ПРОГРАММА

ANTIAGE.^МЕ

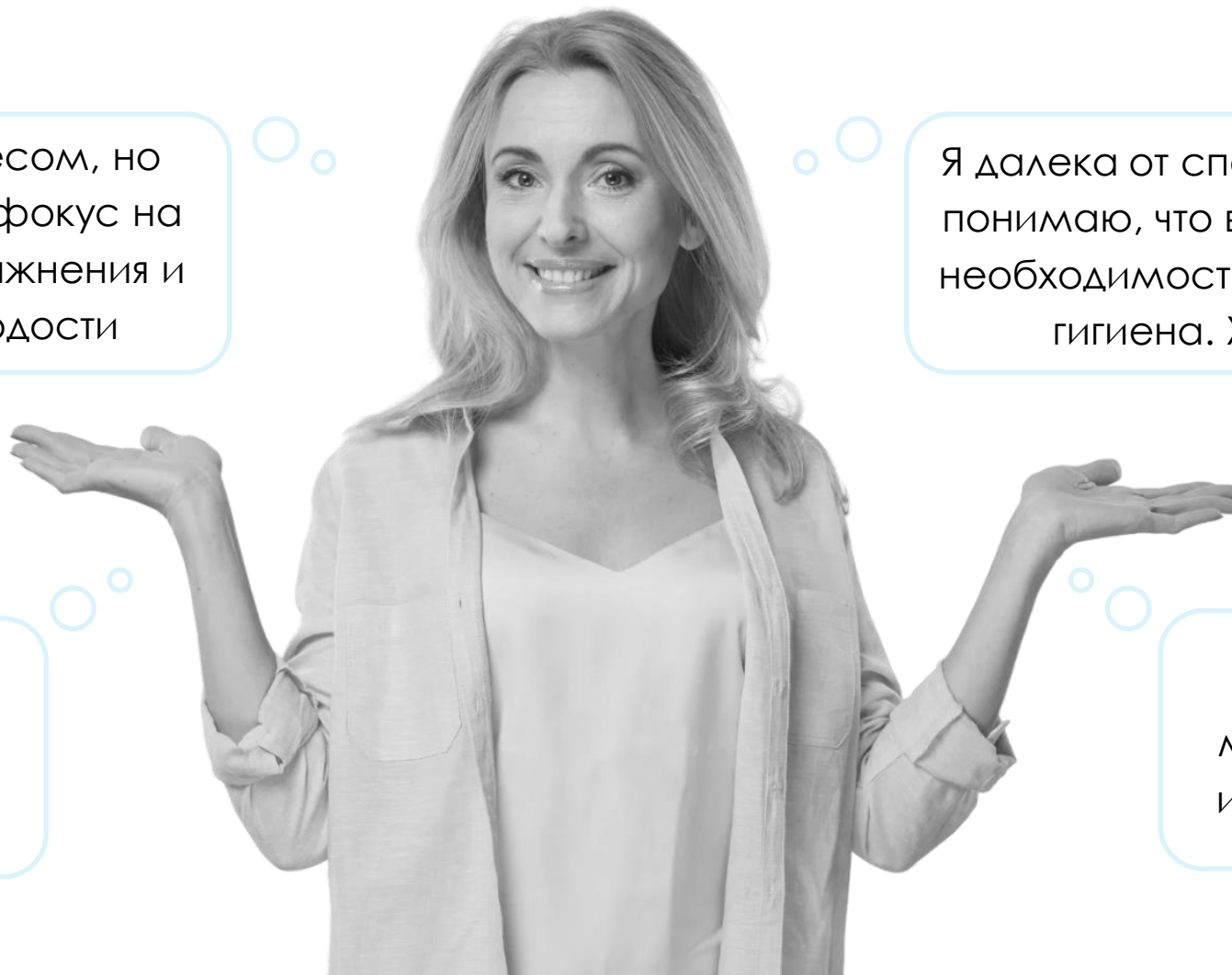
Наша программа рассчитана на женщин 40+ нескольких категорий:

Я занимаюсь фитнесом, но теперь хочу сделать фокус на антивозрастные упражнения и сохранение молодости

Я далека от спорта вообще, но понимаю, что в 40+, спорт – это необходимость, уже как личная гигиена. Хочу начать

У меня нет опыта занятий или есть, но очень давно.

Я хочу посвящать минимум времени, и получать результат



ANTIAGE.^МЕ



**КАКИЕ ПРОЦЕССЫ В ОРГАНИЗМЕ ЗАПУСКАЕТ
ПРОГРАММА АНТИЭЙДЖ-СПОРТ?**

КАКИЕ ПРОЦЕССЫ В ОРГАНИЗМЕ ЗАПУСКАЕТ ПРОГРАММА АНТИЭЙДЖ-СПОРТ?

1 Антиэйдж-спорт делает нас счастливее

Снижает стресс и его вредные последствия. Упражнения способствуют выработке гормонов: тестостерон и гормон роста, а также нейромедиаторов (дофамин, серотонин, норадреналин и т.д.), которые действуют на нервную систему и положительно влияют на настроение, сон и либидо.



КАКИЕ ПРОЦЕССЫ В ОРГАНИЗМЕ ЗАПУСКАЕТ ПРОГРАММА АНТИЭЙДЖ-СПОРТ?

2 Антиэйдж-спорт делает нас крепче

Улучшает все пищеварительные функции, транзит, пищеварительную секрецию, стимулирует кровообращение, поддерживает сердечно-сосудистую систему и укрепляет иммунитет, защищая нас от инфекций, а также от аллергии и рака.

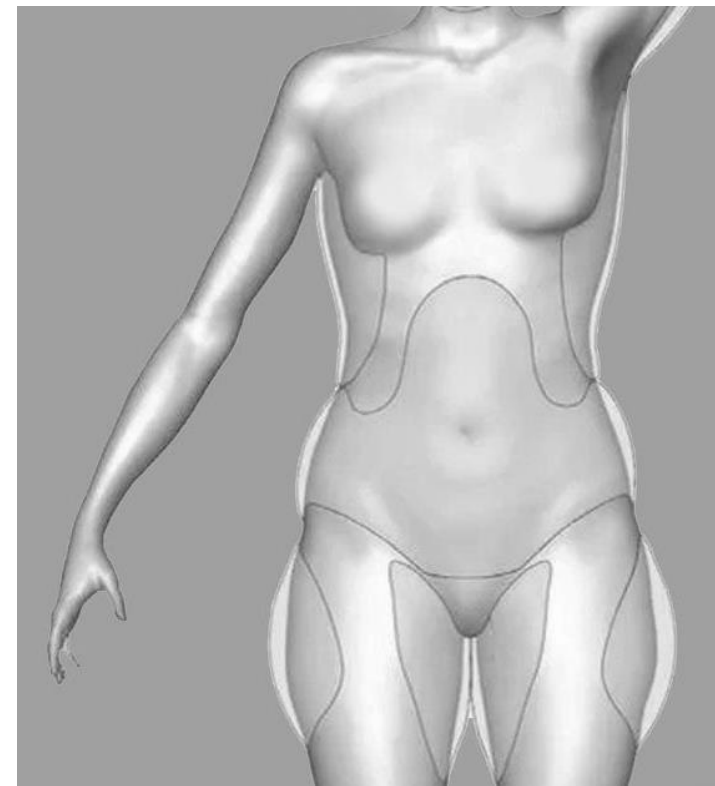


КАКИЕ ПРОЦЕССЫ В ОРГАНИЗМЕ ЗАПУСКАЕТ ПРОГРАММА АНТИЭЙДЖ-СПОРТ?

ANTIAGE.МЕ

3 Антиэйдж-спорт делает силуэт красивее

Поддерживает мышечную массу, помогая уменьшить жировую прослойку, делая наше тело более подтянутым, улучшает силуэт и осанку.



ANTIAGE.^МЕ

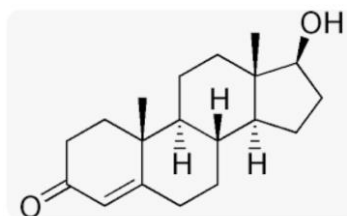


**Как антиэйдж-спорт работает
на омоложение организма?**

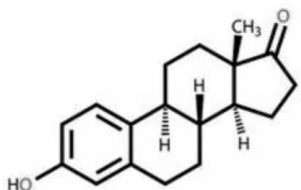
КАКИЕ ПРОЦЕССЫ В ОРГАНИЗМЕ ЗАПУСКАЕТ ПРОГРАММА АНТИЭЙДЖ-СПОРТ?

ANTIAGE.МЕ

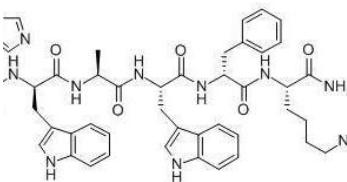
Увеличиваются



Тестостерон



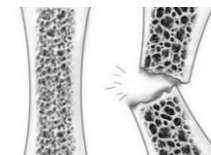
Экстрадиол



Гормон роста



Уменьшаются



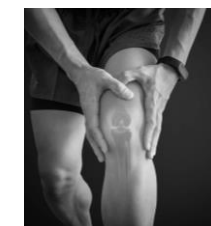
Деминерализация
костей



Сердечно
респираторная
Усталость



Ухудшение
функции мозга



Жесткость
суставов



Авторская методика
«АНТИЭЙДЖ-СПОРТ 360
ГРАДУСОВ»

В ЭТОМ УЧЕБНОМ КУРСЕ ВЫ ПОЛУЧИТЕ

ANTIAGE.^{ME}

КОМПЛЕКС ИЗ УПРАЖНЕНИЙ
НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ ПО АВТОРСКОЙ
МЕТОДИКЕ ЕВГЕНИИ ЕМУРКАШЕВОЙ
«АНТИЭЙДЖ-СПОРТ 360 ГРАДУСОВ»

30 эффективных антиэйдж-упражнений:

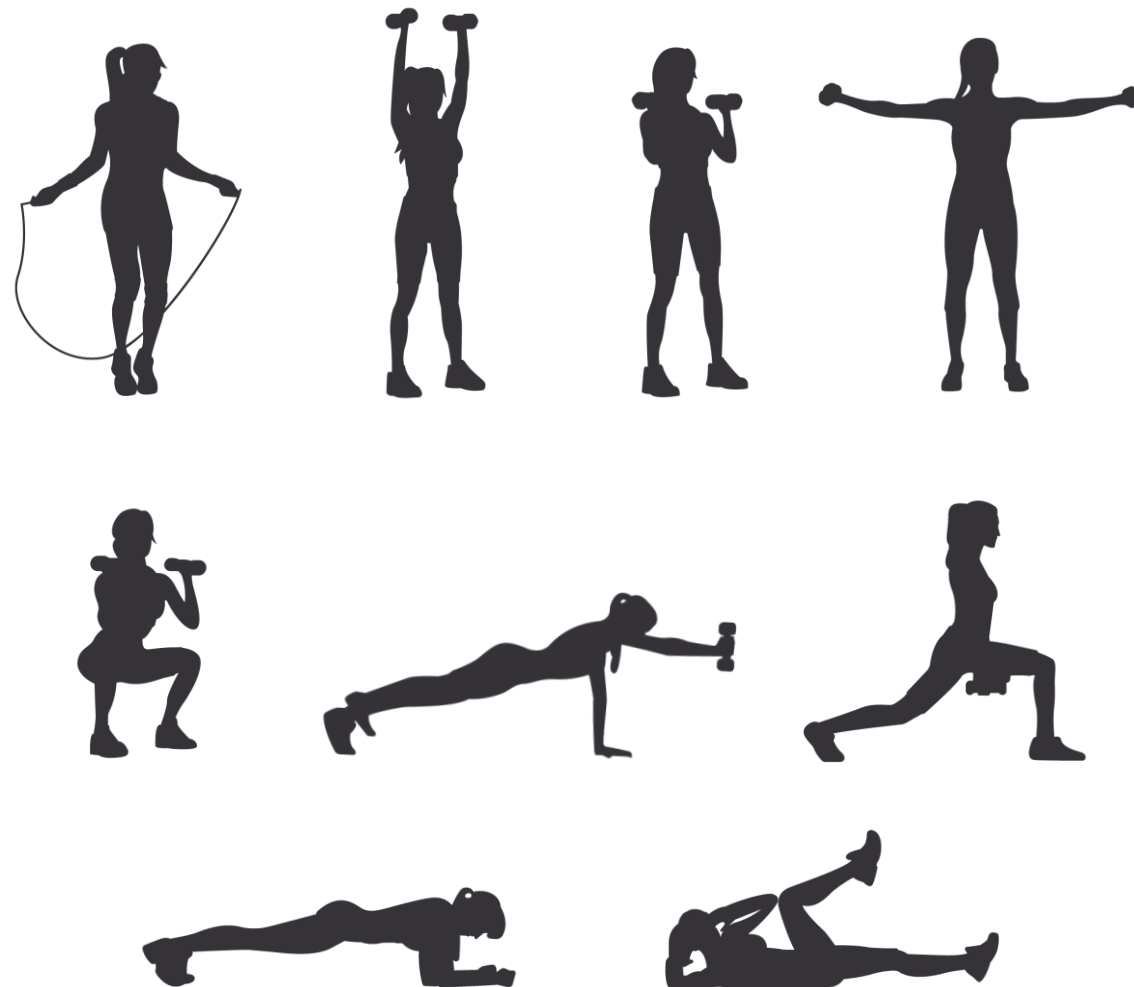
Ежедневно 10 минут утром - 5 упражнений.

3 раза в неделю по 30-40 минут

2 раза 3-х минутный антиэйдж в течении дня

Принципы:

- ✓ Каждое занятие: дыхательные упражнения
- ✓ Развитие силы мышц + гибкость тела
- ✓ Осознанность занятий





3 цели

АНТИЭЙДЖ-СПОРТА



Цель 1:

Красивая осанка и грация –
признаки молодости

КРАСИВАЯ ОСАНКА

ANTIAGE.^МЕ

Красивая Осанка



упражнения,
направленные
на укрепление
мышц спины



упражнения
на увеличение
подвижности
позвоночника



УЧИТЬСЯ УПРАВЛЯТЬ СВОИМ ТЕЛОМ – **ВАЖНЫЙ НАВЫК**

Грациозная
и привлекательная
в 40+



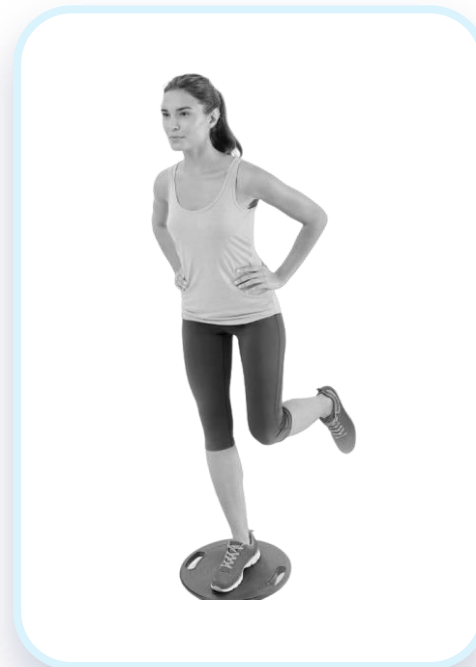
=

Упражнения
на эластичность
связочного аппарата



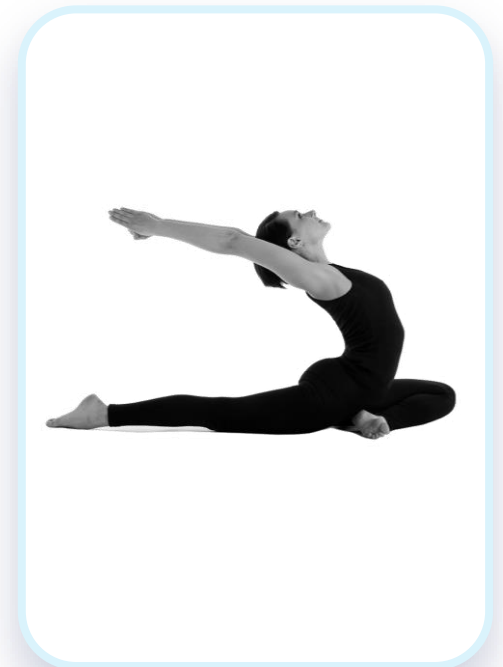
+

Развивать
координацию
движения



+

Контролировать
движения частей
своего тела
в пространстве





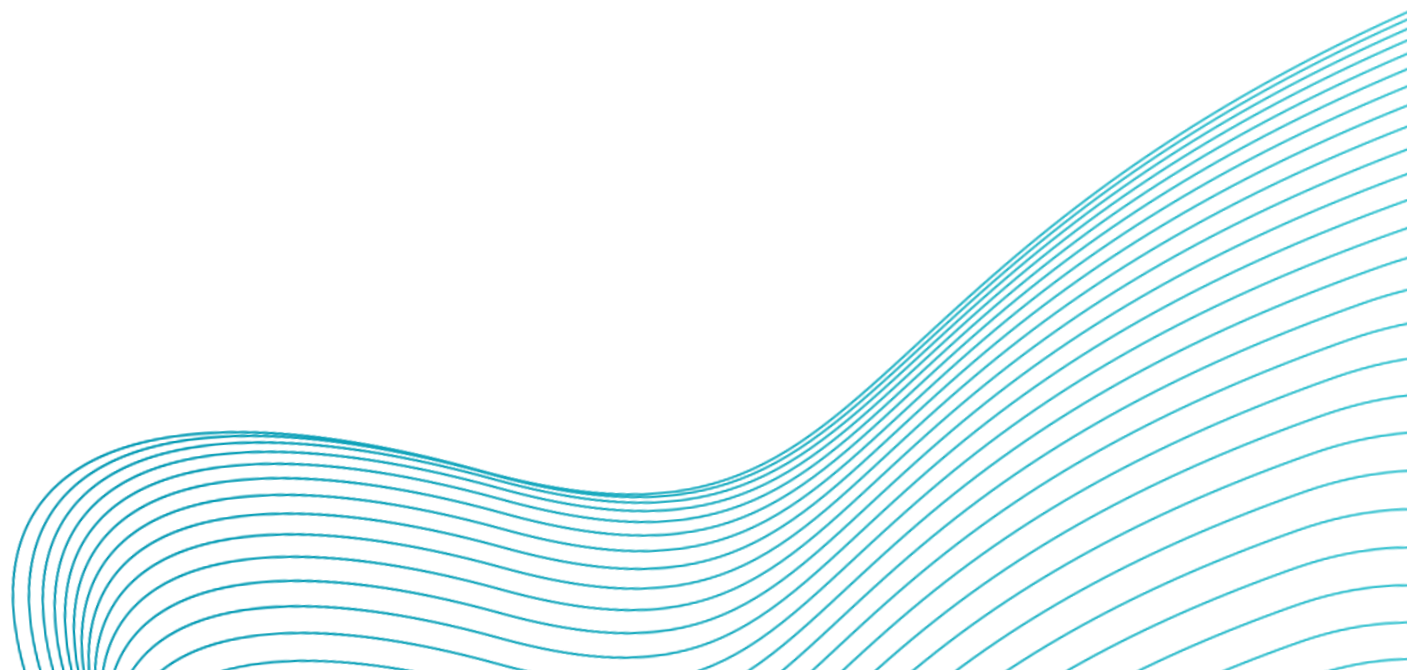
**Наши упражнения можно
выполнять в любом месте:
дома, на работе, на даче,
на улице!**





ПРИМЕР УПРАЖНЕНИЯ

Для красивой осанки





Цель 2:

Гармония тела и ума как
основа баланса жизни

ФОРМИРУЕМ ВАЖНЫЙ НАВЫК АНТИЭЙДЖ-СПОРТА, КОТОРЫЙ
ОТЛИЧАЕТ ЕГО ОТ ВСЕХ ДРУГИХ

ANTIAGE.МЕ

Работаем в связке

ТЕЛО



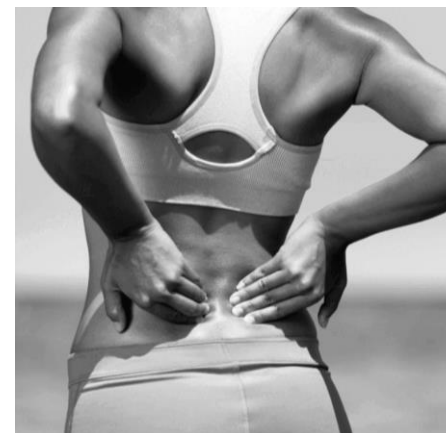
+

МОЗГ



+

ЧУВСТВА



НЕ СТОЛЬ ВАЖНО **ЧТО**

Силовая тренировка, бег, йога, стрейтчинг, танцы или что-то другое, ВАЖНО чувствовать свое тело

НО ОЧЕНЬ ВАЖНО **КАК**

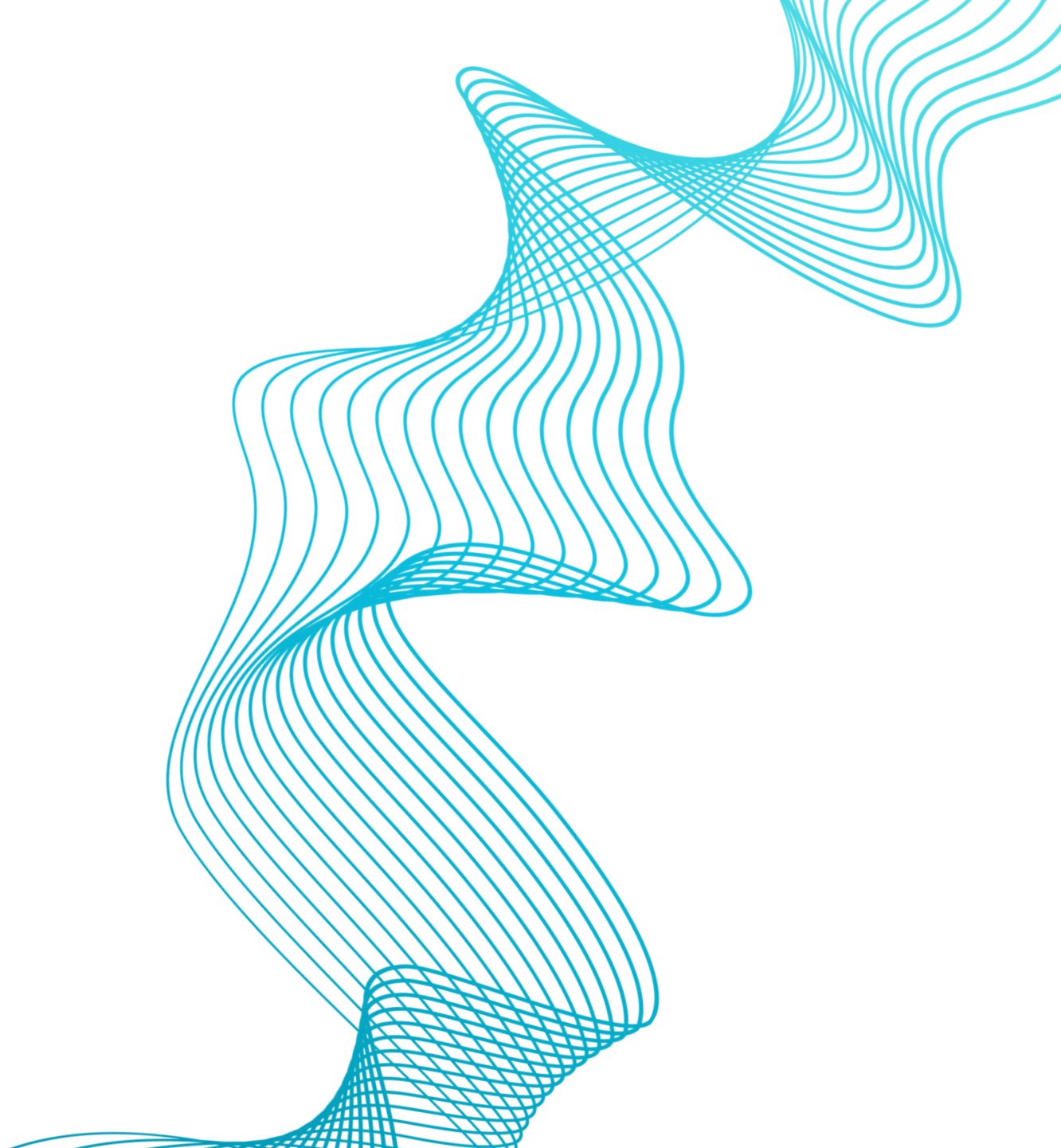
Мы учимся договариваться со своим телом, быть с ним в активном «диалоге» и слушать отзыв тела на определенную нагрузку. Следовать за его потребностями в данный момент времени.



СОВЕТ: откажитесь от просмотра / активного прослушивания контента в период тренировки. Ненавязчивая музыка + ФОКУС на ощущениях в теле

Результат

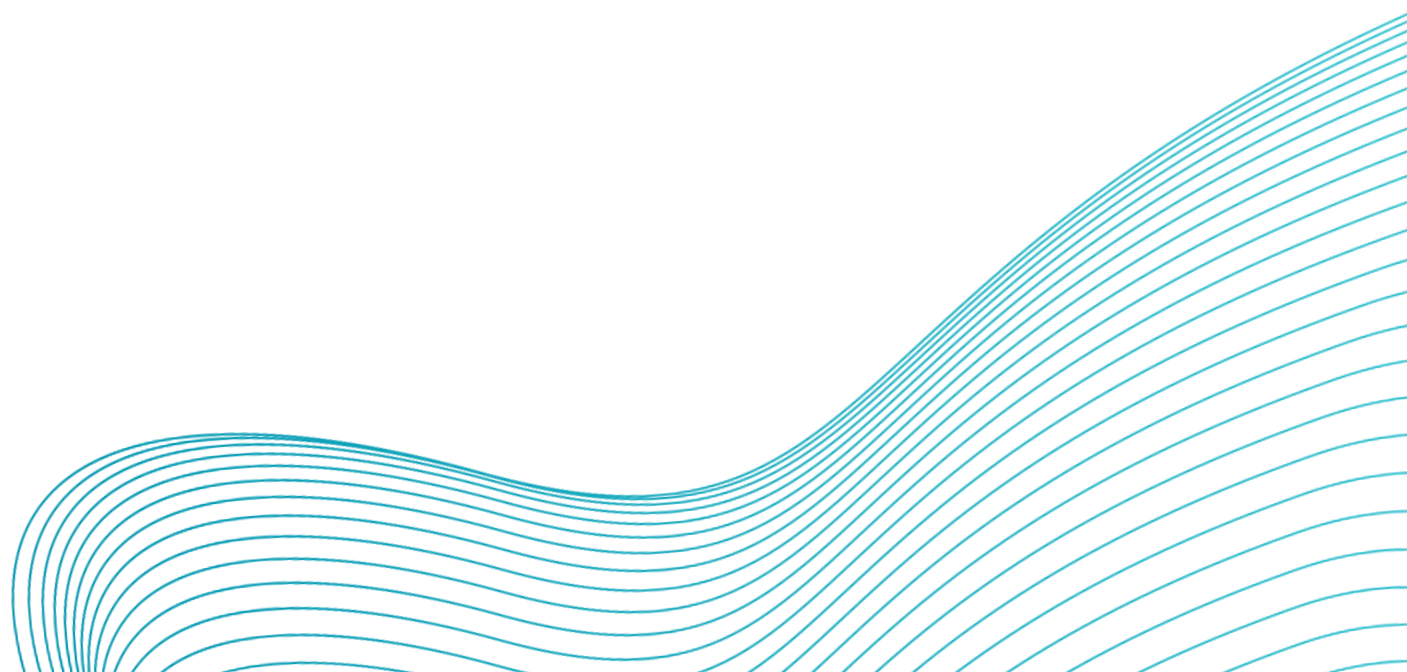
Занятие принесет вам удовольствие,
а осознание для чего вы это делаете
даст возможность выполнить задание
до конца, получить двойную пользу
и помощь организму.





ПРИМЕР УПРАЖНЕНИЯ

В диалоге с телом





Цель 3:

Запуск процессов очищения
и омоложения организма

ФОРМИРУЕМ ВАЖНЫЙ НАВЫК РЕГУЛИРОВАТЬ ПРОЦЕССЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ И ОЧИЩЕНИЯ ОРГАНИЗМА

ANTIAGE.ME

Очищение организма
от продуктов жизнедеятельности,
шлаков и токсинов происходит
гораздо быстрее когда
мы регулярно занимаемся
двигательной активностью



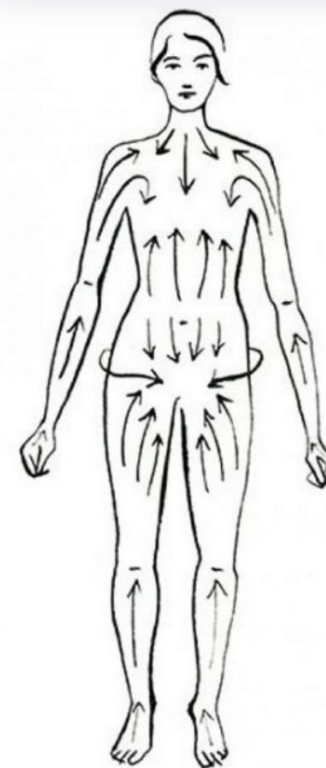
В лёгких у нас есть участки, где «застаивается вдыхаемый воздух».

В НАШУ программу антиэйдж-спорта мы включаем дыхательные упражнения, способствующие активации процессов самоочищения организма.

очищению крови

Активации
процессов
самоочищения
организма

увеличению
тока лимфы

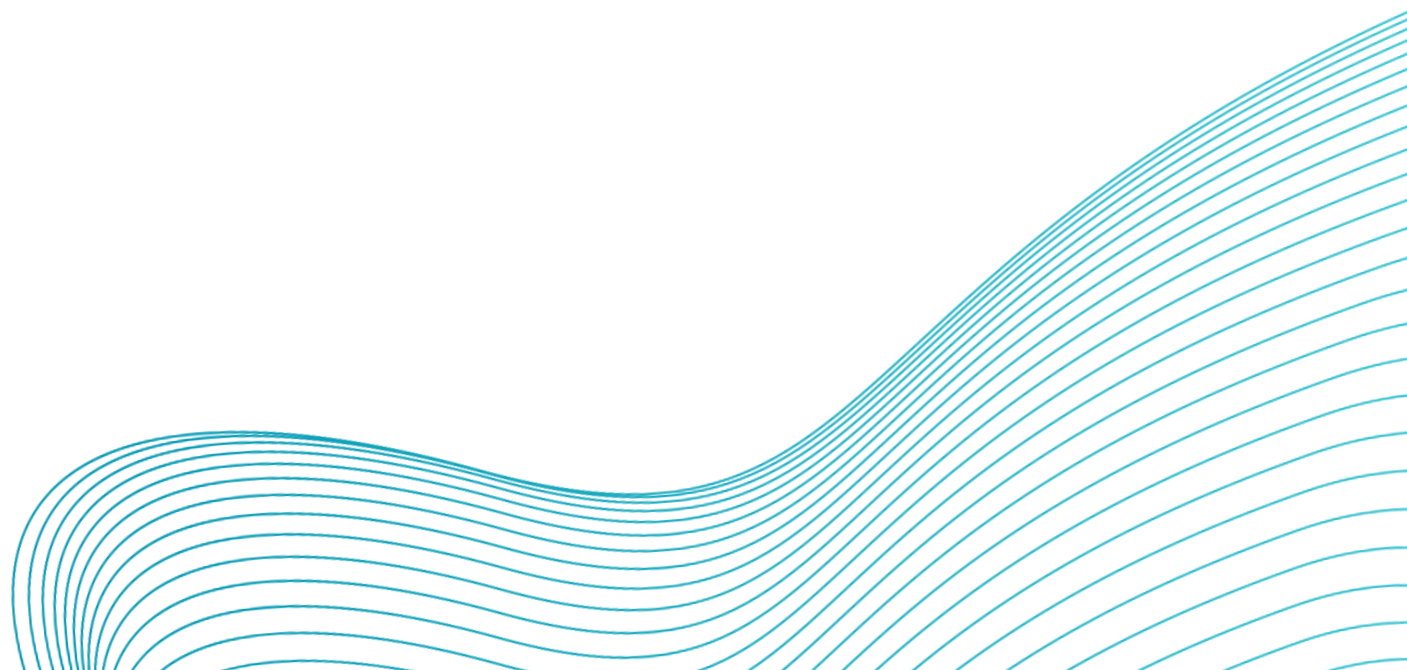


КАК РЕЗУЛЬТАТ: уменьшение отечности, естественный вывод
лишней жидкости, красивый здоровый внешний вид



ПРИМЕР УПРАЖНЕНИЯ

На естественное очищение





АНТИЭЙДЖ-СПОРТ

работает не только с физическим телом, но и с ее психо-эмоциональным состоянием и с собственным представлением женщины о себе, о своем теле. Это метод 360-градусов, направленный на работу с женственностью, красотой, гибкостью и в целом на внутреннюю гармонию с собой.

ЗАНИМАЯСЬ ПО НАШЕЙ ПРОГРАММЕ АНТИЭЙДЖ-СПОРТ 360, ВЫ СМОЖЕТЕ СКАЗАТЬ О СЕБЕ

ANTIAGE.^{ME}

Мое тело гибкое

Мое тело подтянутое

Я чувствую все
ощущения тела

Я умею запускать
процессы
самоочищения через
движение

Мои мозг и тело идут
вместе, а не порознь



Я получаю удовольствие от работы
с телом

Я люблю свое тело, и знаю, что
приношу ему пользу

Я не насилую себя, а слушаю тело
и умею подобрать правильный
ритм

Спорт не самоцель, а способ
дружить с телом и головой



Типовые проблемы тела и способы их решения



Проблема 1:

Спазмы в шейном отделе –
результат образа жизни
и стресса

Причины/проблемы

- 👉 состояние стресса, больших психо-эмоциональных нагрузок;
- 👉 длительное статическое напряжение во время работы за компьютером;
- 👉 неудобная подушка;
- 👉 резкое, неудачное движение, и как следствие перенапряжение мышц.

Решение проблемы

- ✓ Упражнения на расслабление и растяжение мышц шеи (наклоны, повороты головы)
- ✓ упражнения с включением плечевого пояса;
- ✓ массаж, самомассаж;
- ✓ баня, солевые ванны;
- ✓ дыхательные упражнения на снятие эмоционального напряжения.



УПРАЖНЕНИЕ

АНТИСПАЗМ





Проблема 2:

Отёки лица и тела

Причины/проблемы

Причиной отеков лица и тела является задержка жидкости в организме.

Это происходит в нескольких случаях:

-  большое количество употребления соли;
-  нарушение режима сна;
-  алкоголь;
-  перепады атмосферного давления
-  нехватка жидкости в организме, нарушение питьевого режима (менее 1-1,5 литра воды в день).

Решение проблемы

Способы быстрого устранения отечности:

- ✓ специальные антиэйдж-упражнения, направленные на увеличение тока лимфы
- ✓ фейс-фитнес, массаж лица;
- ✓ курс лимфодренажного массажа (10 сеансов);
- ✓ восстановление питьевого режима (1,5-2 литра воды в день);
- ✓ контроль употребления соли;
- ✓ баня, сауна, солевые ванны;
- ✓ бег, плавание;
- ✓ ортопедическая подушка для сна.



УПРАЖНЕНИЕ

АНТИ-ОТЁК





Проблема 3:

Боль в спине: грудном отделе
и пояснице

Причины/проблемы



травмы спины, смещения позвонков;



слабые мышцы спины;



стрессы, физическое
и эмоциональное перенапряжение;



сидячая работа, гиподинамия.

Решение проблемы



упражнения на укрепление мышц
спины;



упражнение на выравнивание таза;



упражнение на вытягивание
и расслабление мышц спины.



УПРАЖНЕНИЕ

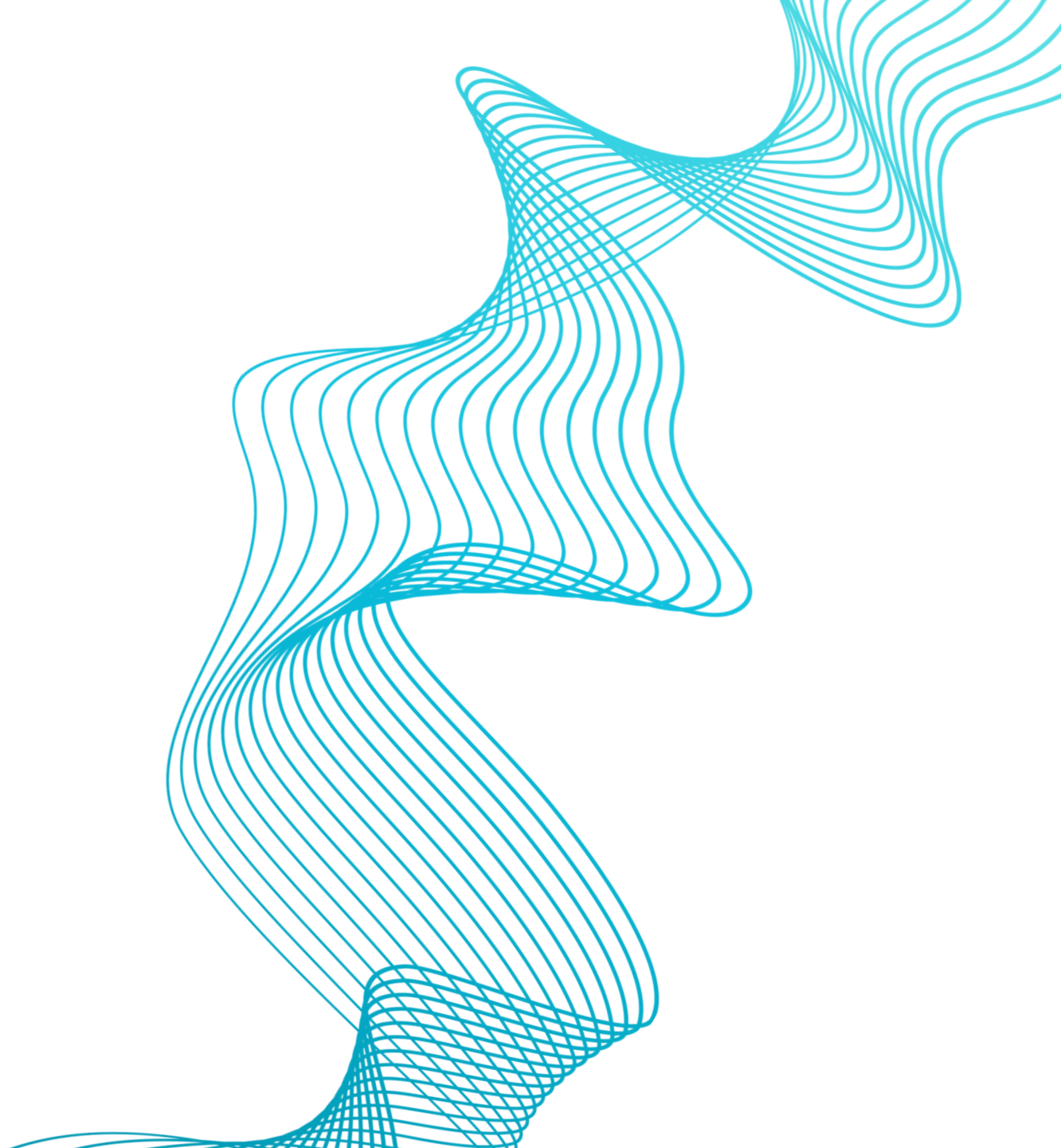
Для снятия болей в спине
и грудном отдел поясницы



Результат

Решая с помощью упражнений
3 основные проблемы, вы
существенно укрепляете все
ресурсы организма, направленные
на сохранение молодости и
здорового долголетия.

Практикуйтесь регулярно!





Золотые правила антиэйдж-спорта

Главное – это регулярность – хотя бы 3 минуты простых упражнений, но ежедневно, и 3 раза в неделю по 30-40 минут тренировки

Тренировки должны быть умеренными не надо ставить мировые рекорды – может быстро надоесть и риск травмы

Программа антиэйдж – спорт это про удовольствие и чувство удовлетворения от занятий! Не нравится – меняйте вид спорта или систему упражнений

Научитесь слушать свое тело и чувствовать, что для него сейчас необходимо.

Необходимо тщательно поддерживать подвижность всех суставов. Поэтому очень важна сбалансированная физическая активность

Увеличение мышечной массы полезно для всех и в любом возрасте



ЗОЛОТОЕ ПРАВИЛО

правильного старта



ПОВТОРИМ ЗОЛОТОЕ ПРАВИЛО: СЛУШАЙТЕ СВОЙ ОРГАНИЗМ

Наличие заболеваний – это крик организма о помощи!

Атаки стресса



Отсутствие режима отдыха

Вредные продукты

Чем мы можем помочь своему организму:

- 01** Отрегулировать систему питания
(см. учебный курс «Антиэйдж-питание»)
- 02** Соблюдать питьевой режим
(1,5- 2 литра воды в день)
- 03** Соблюдать режим сна и отдыха
(ложиться не позднее 23.00)



Начать больше двигаться

- 01 Начиная с малого: спускаться и подниматься по лестницам без лифта;
- 02 Больше ходить пешком, выходите на 1-2 остановки раньше и идите пешком;
- 03 В то время пока варите кофе, чистите зубы и.т.д. выполните 1-2 простых упражнений;
- 04 Включите 3-х-минутные перерывы в работе и выполняйте антиэдж-упражнения вместе со мной.





ЗОЛОТОЕ ПРАВИЛО

**21-го дня и принцип
регулярности**

- ★ Устойчивые привычки формируются 21 день. Не бросайте. Запустите свой марафон и сформируйте новую привычку к антиэйдж-спорту.
- ★ Каждый день уделяйте 10-15 минут для антиэйдж-упражнений, запускающих процессы омоложения организма
- ★ Лучшее время для занятий утром, после пробуждения перед завтраком (на голодный желудок)
- ★ 2 –3 раза в неделю необходимо полноценное занятие 45-60 минут



ПРИНЦИП СУПЕРКОМПЕНСАЦИИ

- сверх-восстановления
энергоисточников. Лишь
при систематических
занятиях могут произойти
изменения
морфологической
структуры организма
(увеличение поперечника
мышц) и образовываться
двигательные навыки.



ПРИНЦИП КУМУЛЯТИВНОСТИ

Регулярные занятия дают
несравненно больший
эффект, чем
эпизодические.

Эффект каждого
последующего занятия
должен «наслаиваться»
на «следы» предыдущего,
закрепляя
и углубляя их.



ПРИНЦИП ЦИКЛИЧНОСТИ

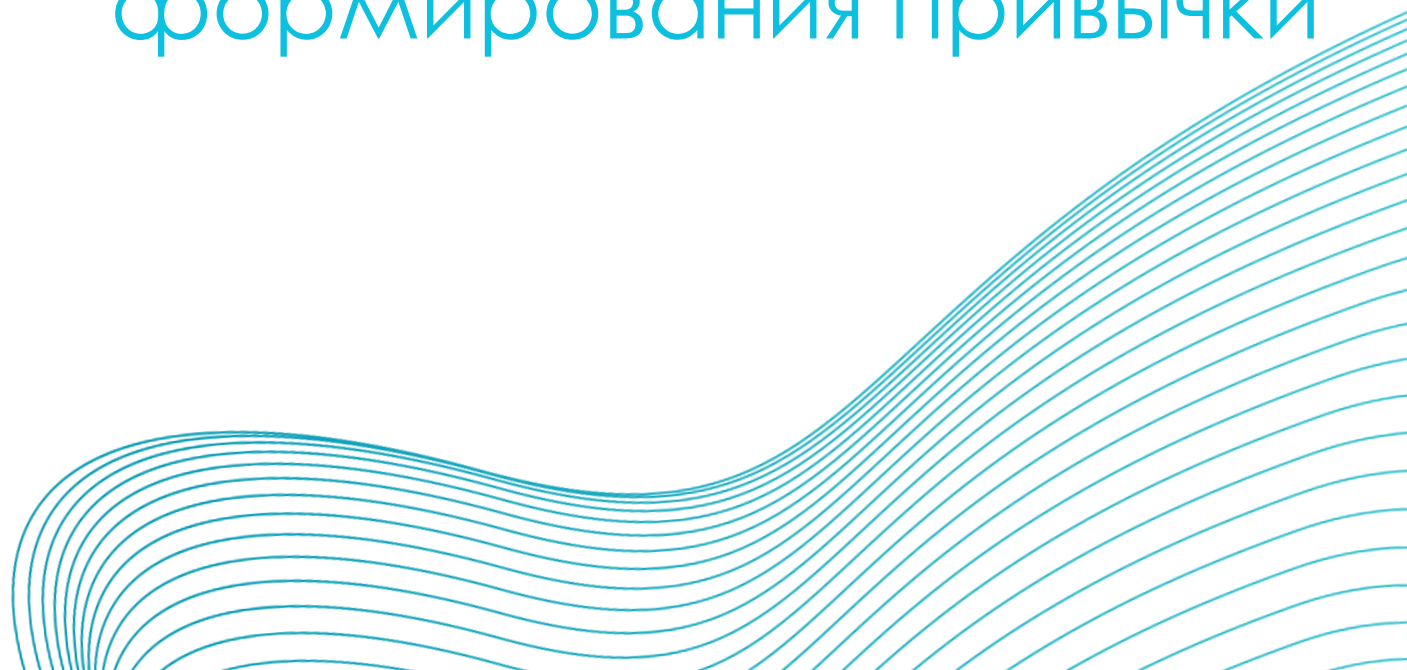
Наш организм работает
без выходных. Каждый
день все системы
организма действуют.
Каждый день в нашем
организме выделяются
продукты распада
при обмене веществ.
Антиэйдж-упражнения
помогают быстрее
и качественнее избавиться
от шлаков.

Оптимальная цель – как минимум 30-40 минут физической активности в день, желательно ежедневно. Но даже и 3 минуты лучше чем ничего



ПРИМЕР УПРАЖНЕНИЯ

На 3 минуты ежедневно для
формирования привычки





ЗОЛОТОЕ ПРАВИЛО

**Мышечный каркас укрепляй
в любом возрасте**

! **Возрастная атрофия мышц** - один из основных и явных признаков старения. Потеря мышечной ткани начинается уже в возрасте 25-30 лет, мышцы постепенно замещаются жиром. Визуально в том же объеме тела, силы будет меньше.

Последствия снижения мышечной массы:

- Ухудшение кровообращения и регуляции тепла в организме;
- Уровень сахара в крови менее стабильный;
- Иммуитет снижается из-за нехватки протеина в организме;
- Потеря плотности костей;
- Сжигается меньше калорий, поэтому откладывается больше жира.





Это факт:

Мы теряем около 1% нашей мышечной массы к 35 годам или более 150 граммов мышц в год после 50 лет. Хорошая новость в том, что это явление не является необратимым. Можно поддерживать свои мышцы в хорошем состоянии и с течением времени.

- 01 Замедление метаболизма аминокислот (пищеварительная абсорбция, ассимиляция, превращение организмом в белки и т.д.).
- 02 Дефицит питательных веществ,
- 03 Снижение выработки гормонов (особенно гормона роста и тестостерона) отчего синтез мышечных волокон замедляется.
- 04 Утрата стареющих нейронов приводит к потере связанных с ними мышечных волокон. Малоподвижный образ жизни усугубляет эти явления.
- 05 Запас мышечных стволовых клеток со временем уменьшается, что затрудняет восстановление и обновление мышечных волокон.

ANTIAGE.МЕ

От 1 до 2% мышечной массы, которую мы теряем
в среднем каждый год после 40 лет, можно
ВОССТАНОВИТЬ
за 3 недели тренировок, если выполнять упражнения
3 или 4 раза в неделю.



Принцип чередования

Легкие упражнения на выносливость - бег трусцой, езда на велосипеде, плавание - лучший способ сохранить здоровое сердце. Но для сохранения мышечного корсета лучше всего работает чередование упражнений на выносливость и упражнений высокой интенсивности.

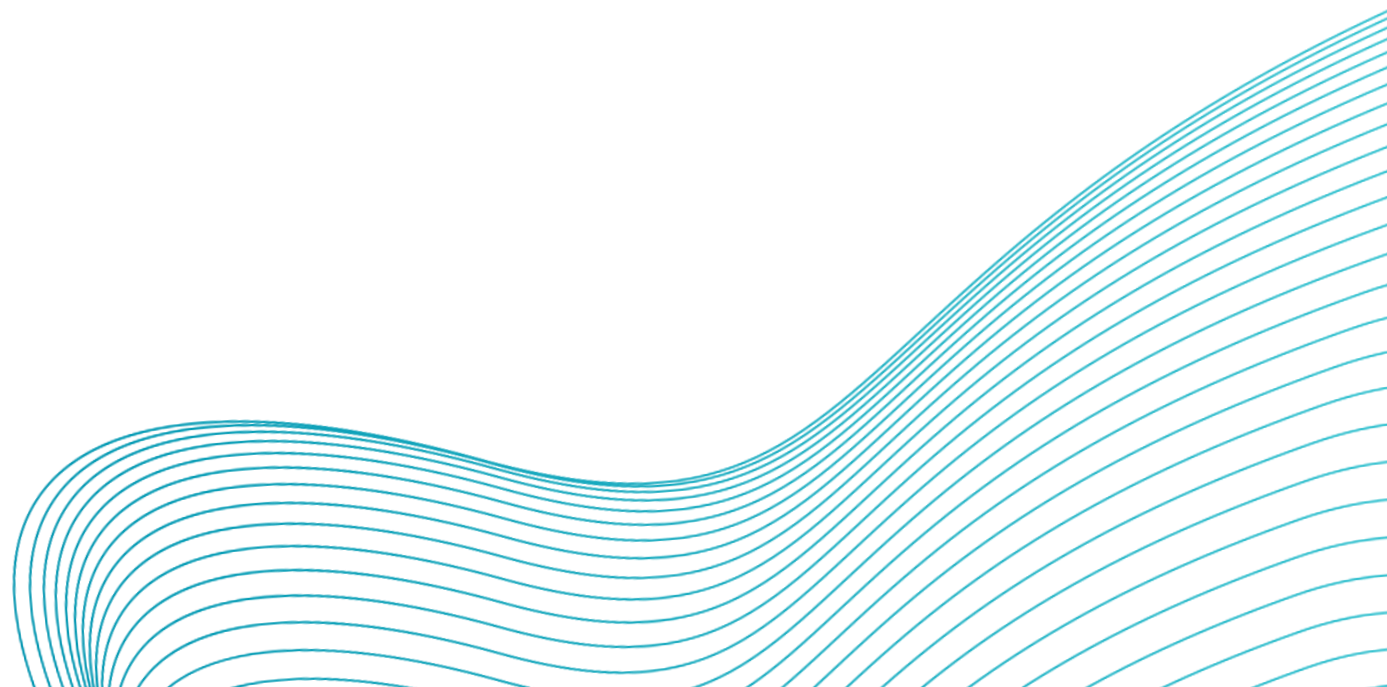


Принцип сопротивления

Упражнения с сопротивлением, выполняемые сначала с собственным весом, а затем с гантелями. Чередуйте короткие фазы интенсивных усилий с более длинными фазами на выносливость в любом виде спорта. Это очень эффективно для производства гормона роста.



КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ





Полезные советы по питанию для помощи мышцам

Потребление белка с пищей имеет важное значение для наращивания мышечной массы. Также важен хороший баланс незаменимых аминокислот.

👑 Лучше всего на строительство мышц “работает” нежирное мясо животных. Постное мясо включает птицу, рыбу и моллюски. Яичный белок представляет собой наилучший баланс аминокислот. Это эталон усваиваемого белка для человека.

👑 Также можно получить большое количество белка с сыром и с некоторыми растениями: семенами чиа или конопли, орехами, грибами, водорослями, спирулиной и т.д.





Желательно увеличить потребление лейцина, поскольку это незаменимая аминокислота, которая больше всего участвует в метаболизме мышц. Он обнаруживается в бобовых (чечевица, горох, фасоль), баранине, рыбе, а также в говядине, птице, свинине, сырах и яйцах





ЗОЛОТОЕ ПРАВИЛО

**Найди свои упражнения,
исполняющие 3 желания и делай их
с удовольствием**

3 ЗАВЕТНЫХ ЖЕЛАНИЯ И СПОСОБЫ ИХ ИСПОЛНЕНИЯ

ЖЕЛАНИЕ

СПОСОБ РЕАЛИЗАЦИИ

01

Каждая женщина мечтает быть статусной и выделяться из толпы.



Тебе нужна красивая правильная осанка – она обеспечит здоровье и статусность. Нужны упражнения на осанку.

02

Каждая женщина хочет быть сексуальной, привлекательной и желанной



Тебе поможет плавность и грациозность движений, умение управлять своим телом. Упражнения на координацию движений и баланс.

03

Каждая женщина хочет оставаться молодой.



Гибкость - это один из самых основных показателей молодости тела. Развивая гибкость позвоночника и подвижность суставов, ты напрямую влияешь на свою молодость.

ОЧЕНЬ ВАЖНО ПОМНИТЬ

Всё, что вы делаете, обязательно должно приносить удовольствие и доставлять радость. Выбирайте занятия, которые Вас вдохновляют. Выберете 1 день в неделю для занятия своей мечты: танцы, коньки, велосипед, балет, стрейтчинг , художественная гимнастика – то, что будет заряжать Вас.

ANTIAGE.^МЕ



***КАКИЕ ЗАНЯТИЯ ЯВЛЯЮТСЯ АНТИВОЗРАСТНЫМИ И КАК ИХ
ВЫБРАТЬ? КАК МНЕ ВЫПОЛНИТЬ ВАШЕ ЗОЛОТОЕ ПРАВИЛО
3-Х ЖЕЛАНИЙ?***

**ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ
ПО ВЫБОРУ
АНТИЭЙДЖ-УПРАЖНЕНИЙ**

Какие виды активности выбирать для сохранения молодости?

Виды спорта на выносливость подходят лучше, чем те, которые требуют коротких, но энергичных усилий.

✓ Фитнес, бодибилдинг.

Они увеличивают мышечную массу, следовательно, лучше поддерживают суставы, эффективно сжигают калории и выводят токсины. Доказано, что эти более короткие и интенсивные усилия повышают уровень гормона роста, который обычно снижается с возрастом.



✓ Йога, стретчинг, пилатес.

Они помогают поддерживать диапазон движений, увеличивают подвижность в суставах и эластичность связок, а также улучшают осанку. Кроме того, занятия с включением дыхательных упражнений обладают преимуществом одновременного улучшения физического и психо-эмоционального состояния. К тому же, подходят для всех возрастов.



✓ Интервальные упражнения

Интервальная тренировка с высокой интенсивностью чередует периоды интенсивных мышечных усилий и относительного отдыха.

! **«ИНТЕРВАЛКА»** -это эффективный способ быстро сжечь жир, нарастить мышцы и улучшить физическую форму. А в борьбе со старением важно не только сбросить накопленную жировую массу, но и сохранить мышцы, которые с годами неизбежно “тают”.



Последние исследования показали следующие преимущества интервальных упражнений для долголетия:

- ✓ Уменьшение массы общего и висцерального жира.
- ✓ Увеличение мышечной массы и тонуса.
- ✓ Повышение жизненных сил и либидо.



Обычно эти эффекты наблюдаются уже спустя месяц при условии

**2-3 занятий по 30 минут
в неделю**

ANTIAGE.^{ME}



***Можно ли мне чередовать йогу, бодибилдинг
и интервальные занятия и как это правильно делать?***



ЗОЛОТОЕ ПРАВИЛО

Учись слушать своё тело

ФАКТЫ ТАКОВЫ:

- 👉 Женский организм очень тонкая конструкция, состоящая из множества взаимозависимых, сообщающихся, влияющих друг на друга процессов.
- 👉 Цикличность работы репродуктивной системы влияет на все процессы и состояния женщины. Состояние организма меняется каждый день, в зависимости от деятельности, от условий окружающей среды, от эмоционального состояния женщины, воздействий электромагнитных волн ит.д.

Необходимо учиться отслеживать свои состояния и использовать физические упражнения на решение конкретной, важной в данный момент задачи.





**2 жизненных
примера**

КЕЙС №1: у вас состояние затяжного стресса и цейтнота

Худшее решение: нет времени и желания на занятия. Лучше выпью-ка я вина.

Лучшее решение: научно доказано, что спорт поможет снять стресс. Но не все упражнения помогут. Бодибилдинг и силовые тренировки сейчас не нужны.

! Нужны:

- ✓ дыхательные упражнения
- ✓ упражнения на расслабление и растяжку
- ✓ йога
- ✓ занятия повышающие эмоциональный фон: танцы, большой теннис, катание на коньках



КЕЙС №2: у вас апатия и депрессивное состояние

Худшее решение: нет желания ни на что вообще.
Не хочется встать с дивана.

Лучшее решение: научно доказано, что вам нужно движение, оно физически способно снизить хандру, зарядить на клеточном уровне.

! Нужны:

- ✓ интервальные тренировки
- ✓ бег
- ✓ катание на велосипеде
- ✓ просто прогулки быстрым шагом





Это и называется уметь
«слушать своё тело» в разных жизненных
ситуациях.

Лежать на диване и пить вино – это НЕ ТО, что ему
нужно. Теперь вы знаете, что именно ему нужно.

Делайте!

👉 **ЭТО ФАКТ:** после 40-ка лет мы становимся более чувствительны к распорядку дня, чем в 20-30 лет. Нам реально важен режим.

- ✓ Ложиться спать не позднее 23:00;
- ✓ Засыпать и просыпаться в одно время, соблюдать один режим;
- ✓ Проветривать комнату перед сном;
- ✓ Использовать увлажнитель воздуха в городе;
- ✓ Ужин за 2 часа до сна минимум;
- ✓ Включи 20 минутный отдых днем (лучше сон)





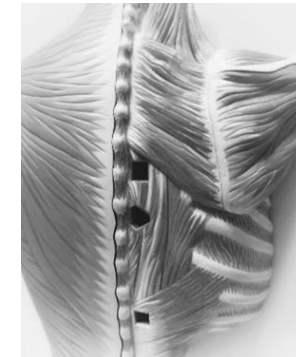
Что говорят Наука и Медицина:

**3 важных эффекта
антиэйдж-спорта**

3 НАУЧНО-ДОКАЗАННЫХ ЭФФЕКТА АНТИЭЙДЖ-СПОРТА

ANTIAGE.^{ME}

- 01 Улучшение плотности кости
- 02 Увеличение мышечной массы
- 03 Увеличение длины теломеров



Эффект №1
Улучшение плотности
КОСТИ

Упражнения жизненно необходимы для здоровья костей в любом возрасте, они важны для лечения и профилактики остеопороза.

👉 ЭТО ФАКТЫ:

- ✓ Пик костной массы приходится на третье десятилетие жизни. После 30-ти лет, мы можем начать терять костную массу. Это явление известно как саркопения.
- ✓ Женщины и мужчины могут предотвратить это с помощью регулярных физических упражнений.
- ✓ Как и мышцы, **кость - это живая ткань**, которая реагирует на упражнения, становясь сильнее.
- ✓ Женщины, регулярно занимающиеся спортом, достигают большей пиковой костной массы (максимальной плотности и прочности костей), чем те, кто этого не делает.



УЛУЧШЕНИЕ ПЛОТНОСТИ КОСТНОЙ ТКАНИ

- Упражнения также помогают нам поддерживать мышечную силу, координацию и равновесие, что, в свою очередь, помогает предотвратить падения и связанные с ними переломы. Это особенно важно для пожилых людей и тех, у кого был диагностирован остеопороз.
- Упражнения с отягощениями и лучше всего подходят для укрепления костей. Кроме того, полезны прогулки, походы, бег трусцой, подъем по лестнице, игра в теннис и танцы.





Эффект №2

Увеличение мышечной массы

Последние научные исследования выявили взаимосвязь между потерей мышечной массы и снижением интеллекта, памяти и скорости реакции.



ЭТО ФАКТЫ:

- ✓ Мышцы сжигают огромную часть глюкозы, которую мы получаем с пищей. Чем меньше мышц – тем больше глюкозы превращается в жир, и тем выше риск сахарного диабета.
- ✓ Потеря мышц приводит к вымыванию кальция из костей и развитию остеопороза.
- ✓ Ослабление мышц, поддерживающих позвоночник, приводит к остеохондрозу и боли в пояснице.



УВЕЛИЧЕНИЕ МЫШЕЧНОЙ МАССЫ

Для сохранения и наращивания мышечной массы, вам необходимо:

- Практиковать кардиотренировки;
- Заниматься силовыми упражнениями по принципу прогрессивной перегрузки;
- Обогащать рацион белками, а также лейцином и витамином С;
- Следить за уровнем витамина Д.

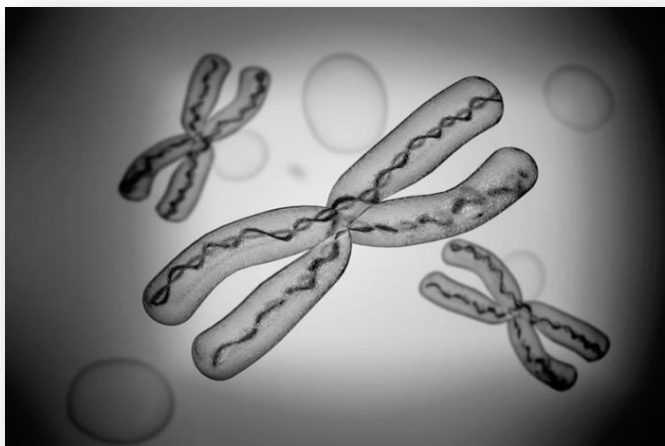




Эффект №3

Увеличение длины теломер

Хромосомы — это молекулы ДНК, которые содержат генетический материал или геном организма. Несут генетический код, необходимый для клеточного роста, репликации и функционирования всех живых организмов.



Теломеры представляют собой последовательности нуклеотидов на концах каждой хромосомы, которые функционируют как защитные колпачки. Теломеры являются жизненно важными защитными колпачками, которые должны защищать гены от повреждений.



Чтобы поддерживать жизнедеятельность, хромосомы постоянно реплицируются и восстанавливают ДНК.

Каждый акт удвоения хромосом вызывает укорочение теломер, потому что ферменты, участвующие в удвоении ДНК, не могут продолжать свое удвоение до конца хромосомы.

В среднем теломеры человека укорачиваются примерно с 11 тысяч пар оснований у новорожденного до менее 4 тысяч пар в пожилом возрасте.

Укорочение теломер оставляет репликацию клеток, ограничивая количество клеточных делений

Укороченные теломеры также ослабляют иммунную систему, увеличивая риск развития рака.

КАК РЕЗУЛЬТАТ:

! Многие возрастные заболевания связаны с укорочением теломер

УВЕЛИЧЕНИЕ ДЛИНЫ ТЕЛОМЕР

ANTIAGE.^{ME}

👉 ЭТО ФАКТ:

Высокий уровень физической активности может замедлить старение на 9 лет.

Исследование, опубликованное в медицинском журнале Preventive Medicine, показало, что у людей, которые постоянно занимаются высокой физической активностью, теломеры намного длиннее, чем у людей, ведущих малоподвижный образ жизни.

Для такого эффекта необходимо выполнять упражнения по **30-60 минут не менее 3 раз в неделю**





Говоря языком науки, антиэйдж-спорт, при правильно подобранных упражнениях, даёт эффект увеличения длины теломер и предотвращает негативные последствия от их сокращения



ВАЖНО!

Регулярные физические упражнения способствуют развитию большинства биомаркеров по всем направлениям. Они борются с окислительным стрессом и улучшают функционирование митохондрий.

НО чрезмерное количество упражнений может укоротить теломеры из-за чрезмерного окислительного стресса и воспаления. Важно следовать правильной программе тренировок, которая позволяет успевать восстанавливаться.





Вопросы и ответы

ANTIAGE.^МЕ



***Как мне себя мотивировать заниматься
регулярно?***

ANTIAGE.^МЕ



Как заниматься во время критических дней?

ANTIAGE.^{ME}



Что делать если потянул мышцу, бежать к врачу?

ANTIAGE.^{ME}



Заниматься лучше утром или вечером?



Как отслеживать, что от тренировок есть прогресс или антиэйдж-эффект? А если ничего не меняется, зачем я это делаю? А если меняется, то что?

**Домашнее задание
антиэйджерам**

21 день спортивного трекинга



Дата	Физическая активность (план)	Физическая активность (факт)	Результат	Примечание
16 ноября	20 минут Antiage спорт (курс)	30 мин Antiage спорта	я-молодец!	
17 ноября	2 км. пешком	1 км.	не дождала	
18 ноября	20 минут Antiage спорт (курс)	Готово	я-молодец!	
19 ноября	Велосипед (5 км)	—	прогул	
20 ноября	20 минут Antiage спорт (курс)	Сделала!	я-молодец!	
21 ноября	Сауна			

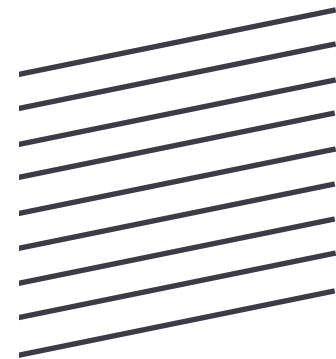
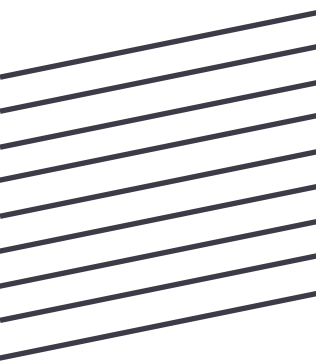


Авторская программа
«АНТИЭЙДЖ-СПОРТ 360
ГРАДУСОВ»

Уникальность нашей системы антиэдж - спорта

Она не просто сохраняет молодость женщинам, мы несем философию сохранения красоты, здоровья, сексуальности, энергии и женственности.

Система занятий включает техники развития пластичности и грациозности движений, сохранения женской молодости и сексуальности.



Система включает в себя занятия разной направленности:

- упражнения, развивающие силу всего мышечного корсета, силовую выносливость;
- гибкость - эластичность мышц и связок, подвижность суставов;
- ритмо-пластика, развивающая умение слышать музыку и двигаться, выражая характер музыки;
- дыхательные упражнения (в том числе цигун);
- танцевальные занятия, свободная пластика.

Система антиэйдж- спорт

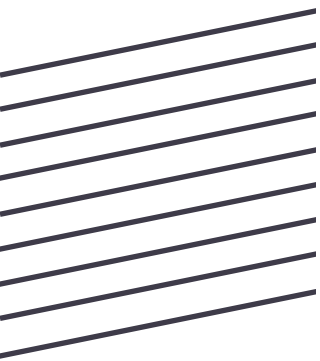
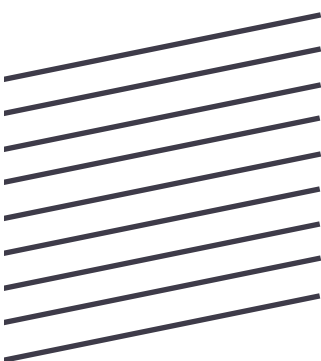
- * работа с физическим телом
- * работа с эмоциональным телом
- * работа с ментальным телом

На монтаж:

Здесь отдельным видео идёт самостоятельно от теории весь комплекс упражнений



Текстовые подсказки ответов на вопросы

- 
- Начать с простых коротких занятий 10-15 минут в день;
 - После каждого занятия хвалить себя (отмечать о выполнении в дневнике личных успехов);
 - В конце недели сделать себе подарок за ежедневные занятия;
 - Запишитесь на пробное занятие для души, о котором мечтали и до сих пор не дошли;
 - Запланируйте для себя событие, мероприятие, покупку о которой мечтали давно в конце месяца регулярных ежедневных занятий по 15 минут;
 - Зафиксируйте изменения состояний после занятий (запишите
- 

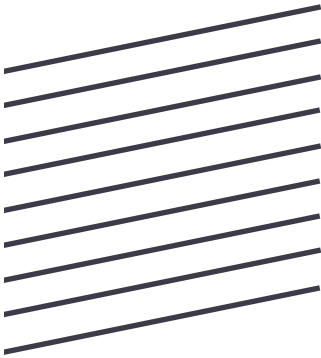
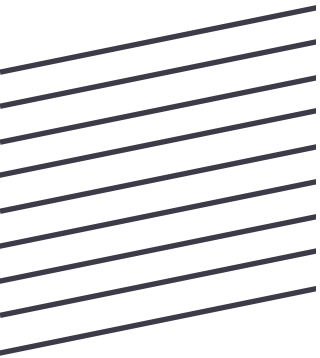
В период менструального цикла нет необходимости отменять занятия, если нет критических ситуаций, например сильных болей.

В критические дни не рекомендуются:

- силовые тренировки;
- тренировки высокой интенсивности;
- работа с утяжелениями.

Рекомендуются: упражнения на растяжку, стрейтчинг, йога, пилатес, дыхательные практики, прогулки на свежем воздухе.

Даже если у Вас проблемные месячные:
боли, обильные кровотечения, мигрень,
депрессивные состояния – все это
нормализуется и нивелируется со временем,
с включением двигательной активности в вашу
жизнь.



При травмах и растяжениях
конечно лучше проконсультироваться с врачом, дабы исключить переломы и
трещины костей.

Но если вы чувствуете, что ситуация не критичная, можно принять меры
самостоятельно:

- сразу приложить лед или что-то холодное к месту травмы;
- временно исключить любые упражнения на область травмы;
- использовать тейпы (нужна консультация как правильно накладывать тейп)
или фиксирующие повязки во время тренировок или активных движений;
- использовать противовоспалительные и обезболивающие мази.

Лучшее время для занятий – утро, после пробуждения, стакана воды.

Заниматься эффективней утром на голодный желудок, если вы хотите убрать запасы жировой ткани.

Утром отлично запускаются процессы очищения организма, с увеличением лимфотока и кровообращения, улучшается настроение и запускается процесс выработки энергии, которая понадобится в течении дня.

Эффект утренних занятий обусловлен физиологическими процессами.

Но не стоит включать интенсивные силовые тренировки сразу после сна и натощак!

Силовые тренировки эффективней после легкого приема пищи с включением белка через 1.5 часа.