

Кислородное преимущество. Простая, научно обоснованная техника дыхания для здоровья и спорта

Патрик МакКион

1. Регулярное вдыхание большего объема воздуха, чем нужно организму, приводит к понижению уровня углекислого газа в крови.
2. Выделение кислорода из крови происходит только в присутствии углекислого газа; если углекислого газа становится меньше нормы, то в ткани и органы поступает меньше кислорода.
3. Развитие терпимости к углекислому газу улучшает снабжение мышц кислородом, что повышает выносливость и улучшает спортивные результаты без дополнительных усилий.
4. Очень важно дышать через нос днем и ночью.
5. При дыхании через нос в организме увеличивается содержание оксида азота, который, в частности, понижает артериальное давление.
6. Правильное дыхание — дыхание животом, а не грудью; при таком дыхании активизируется диафрагма, что улучшает работу лимфатической системы.
7. Упражнения по задержке дыхания могут имитировать условия высокогорных тренировок, при которых увеличивается число эритроцитов в крови и, соответственно, улучшается снабжение мышц кислородом.
8. Чтобы выиграть соревнование, важно научиться освобождать голову от ненужных мыслей, концентрироваться на своем дыхании и стремиться к слиянию тела и разума.
9. Лучшее средство борьбы с окислительным стрессом — упражнения по задержке дыхания.
10. Правильное дыхание помогает похудеть, избавиться от заболеваний сердца и астмы.

The Oxygen Advantage: Simple, Scientifically Proven Breathing Techniques to Help You Become Healthier, Slimmer, Faster, and Fitter

Patrick McKeown

Кислородное преимущество

Патрик МакКион

Мы незаметно для себя вдыхаем в два-три раза больше воздуха, чем нам нужно. Правильное дыхание позволит улучшить здоровье и стать более выносливым и сильным.

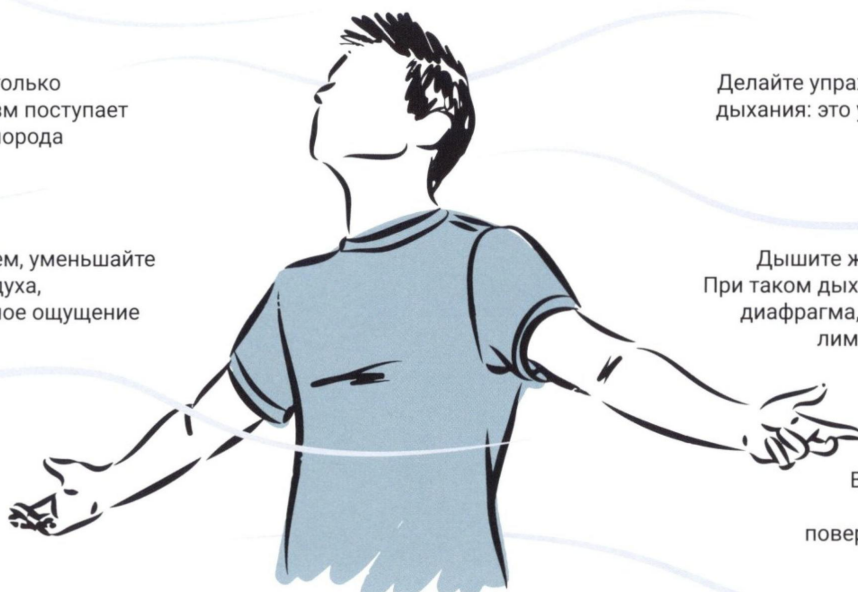


КАК ПРАВИЛЬНО ДЫШАТЬ

Дышите днем и ночью только через нос. Так в организм поступает на 10–20% больше кислорода

Наблюдайте за дыханием, уменьшайте объем вдыхаемого воздуха, поддерживая приемлемое ощущение нехватки воздуха

Перестаньте вздыхать. Старайтесь меньше вдыхать, когда зеваете или разговариваете



Делайте упражнения по задержке дыхания: это улучшает снабжение мышц кислородом

Дышите животом, а не грудью. При таком дыхании активизируется диафрагма, что улучшает работу лимфатической системы

Во время спортивных тренировок дышите поверхностно и медленно

ТЕРПИМОСТЬ К УГЛЕКИСЛОМУ ГАЗУ – время, которое требуется организму, чтобы почувствовать нехватку воздуха.



40 секунд

Идеальный показатель. Естественные паузы между вдохами – 4–5 секунд



20 секунд

Частый показатель для людей, регулярно занимающихся фитнесом



менее 20 секунд

Потеря углекислого газа, снижение кислорода в мышцах, сужение сосудов и воздушных путей