

ГИПОКСИЯ, ФИТНЕС, ГИПЕРКАПНИЯ – СИСТЕМА ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВЬЯ
И МОЛОДОСТИ (краткое сообщение)

Ф.Б. АНДЕРЖАНОВ

Центр Эстетики Тела Ф.Б.Андержанова

Аннотация: в работе представлена авторская методика поддержания здоровья, в которой физические упражнения (фитнес) сочетаются со специальной дыхательной тренировкой, что обеспечивает чередование гипоксии и гиперкапнии. Кроме того, в системе гипоксия – фитнес (физкультура) – гиперкапния важную роль играет пищевое поведение (система питания) и психическая саморегуляция в виде аутотренинга. автором констатируется высокая результативность метода, коррекция основных физических и физиологических параметров организма человека, избавления от ряда вредных привычек, увеличения социальной активности.

Ключевые слова: гипоксия, гиперкапния, физическая культура, аутотренинг, здоровье.

HYPOXIA, FITNESS, HYPERCAPNIA - SYSTEM FOR MAINTAINING HEALTH
AND YOUTH (BRIEF MESSAGE)

F.B. ANDERZHANOV

Center for Aesthetic Body F.B.Anderzhanova

Abstract: the paper presents the author's method of maintaining health, in which physical exercises (fitness) combined with a special breathing exercise that provides the alternation of hypoxia and hypercapnia. In the system of hypoxia- fitness (physical education) - hypercapnia plays an important role in feeding behavior (power system) and psychical self-regulation in the form of auto-training. The author confirms the high effectiveness of the method, the correction of basic physical and physiological parameters of the human body, releases from harmful habits, increase of social activity.

Key words: hypoxia, hypercapnia, physical culture, auto-training, health.

Авторская система поддержания здоровья и молодости основывается на естественных психофизиологических процессах, происходящих в человеческом организме, и способствует скорейшему восстановлению нормального функционирования всех органов и систем. Основными принципами оздоровления по Ф.Б. Андержанову являются *естественность* и *регулярность*. Под *естественностью* понимается вовлечение в систему исключительно физиологических процессов организма, без использования медикаментов, БАДов, физического воздействия и т. п. Избавление от лишнего веса, омоложение, улучшение структуры кожи, активный метаболизм, регуляция деятельности сердечно-сосудистой, гормональной и других систем достигаются за счет коррекции питания, двигательной активности, особых техник дыхания и методов психической саморегуляции. *Регулярность* как базовый принцип системы, подразумевает постоянное применение компонентов системы, принятие их как образа жизни и закрепление в качестве полезных привычек, ведущих к здоровью, красоте и активному долголетию. Основные компоненты системы: *гипоксия – фитнес – гиперкапния* (ГФГ).

В настоящее время уже известно и научно доказано, что избыточное количество кислорода вредит человеческому организму, являясь причиной преждевременного старения и некоторых заболеваний. Реакция окисления, запускаемая кислородом, ведет к образованию так называемых свободных радикалов (молекулы со свободным положительным зарядом), а те в свою очередь активно вступают в реакции с клетками. Эти знания применяются как в древних дыхательных практиках (например, являются составляющей йоги, цигуна и др.), так и в современных авторских методиках (гимнастика К.П. Бутейко, А.Н. Стрельниковой, Ю. Вилунаса и т.д.) [1]. Все упомянутые методики предполагают обучение особым техникам дыхания. Принципиальное отличие системы Ф. Б. Андержанова состоит в *обязательном сочетании особого типа дыхания с физическими нагрузками* в виде *фитнеса* или *физкультуры*.

Гипоксия – неразрывно связана с *гиперкапнией*. Эти состояния не являются типичными для жителей большей части России, однако прекрасно знакомы всем, кто кратковременно поднимался в горы. В лечебных целях это состояние вызывается искусственно. Известно, что в воздухе содержится приблизительно 20% кислорода, но усваивается при этом не более 5%. Наполнение тканей углекислым газом при одновременной гипоксии на порядок увеличивает усваиваемость кислорода, препятствуя при этом образованию свободных радикалов [2].

Для скорейшего оздоровления организма и избавления от лишнего веса состояния *гипоксии – гиперкапнии* следует сочетать с физическими нагрузками, как силовыми (*анаэробными*), направленными на тренировку мышц, так и *аэробными*, направленными на эффективное сжигание жира и тренировку практически

всех органов и систем, начиная с сердечно-сосудистой. В результате человек получает хорошо развитую мускулатуру, отличный мышечный скелет и ускорение метаболизма, так как именно мышечная ткань в покое тратит энергии больше всех других тканей. В процессе тренировок *гипоксия* и *гиперкапния* создают дополнительный положительный эффект: их сочетание с физкультурой существенно повышает выносливость и улучшает физическую форму любого человека.

Питание в системе Ф. Б. Андержанова определяется индивидуумом – каждому предлагается скорректировать свое пищевое поведение, сделав питание более здоровым. Важнейшими компонентами авторской системы питания являются: употребление в пищу качественных и свежих продуктов; отказ от консервантов, полуфабрикатов и т. п.; сокращение количества соли, сахара, быстрых углеводов, доли жиров, алкоголя; употребление необходимого количества белка; употребление достаточного количества воды, свежих и приготовленных овощей и фруктов.

Психическая саморегуляция в системе Ф.Б. Андержанова значительное внимание уделяет психологическому настрою на оздоровление и другие позитивные изменения. Важность аутотренинга для коррекции физиологических процессов исследована как в классических трудах, так и в современных работах психологов и психофизиологов [3]. Система Ф.Б. Андержанова предусматривает овладение базовыми упражнениями для психической регуляции Иоганна Шульца, а также использование некоторых авторских приемов.

Результаты применения системы: при выполнении всех рекомендаций автора системы положительный результат достигается в 100% случаев, в ряде случаев при этом отмечаются дополнительные позитивные изменения или эффекты. К ожидаемым результатам относятся: избавление от лишнего веса; устранение пищевой зависимости, коррекция пищевого поведения; улучшение основных показателей физического состояния: нормализация кровяного давления, уровня сахара в крови и др.; улучшение функций сердечно-сосудистой, гормональной, репродуктивной систем и связанное с этим физиологическое и психологическое омоложение человека; решение проблем опорно-двигательного аппарата; избавление от ежедневного стресса, синдрома «хронической усталости», улучшение качества сна.

В ходе практического применения системы были выявлены следующие незапланированные результаты: обеспечение зачатия и вынашивания здорового потомства; избавление от никотиновой и алкогольной зависимости; нормализация образа жизни; увеличение социальной активности, появление «вкуса к жизни».

Литература

1. *Ингерлейб, М.Б.* Все дыхательные гимнастики / М.Б. Ингерлейб.– М., 2013.
2. *Буланов, Ю.Б.* Гипоксическая тренировка – путь к здоровью и долголетию / Ю.Б. Буланов.– Тверь, 1993.
3. *Зелинский, С.А.* Психическая саморегуляция (аутотренинг) / С.А. Зелинский.– URL: <http://psyfactor.org/lib/zln16.htm>.