

ФИЗКУЛЬТУРА КОМЛЕВА. КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ КОМЛЕВА. ОБЩЕЕ ОПИСАНИЕ АВТОРСКОГО КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ КОМЛЕВА ДЛЯ УСТРАНЕНИЯ НЕВРАЛГИЙ И НОРМАЛИЗАЦИИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Комлев И.В.

*Комлев Иван Владимирович –ученый, научный сотрудник,
ORCID: 0000-0002-3662-8209
Институт современной психологии,
г. Москва*

Аннотация: *в современном мире нам крайне важно найти способ наилучшего поддержания своего тела и физического здоровья, через комплекс умеренной физической активности, который будет оптимальным по затратам времени и сил, эффективным и простым, такой же как «зубная щетка» в вопросе чистки зубов. В результате ведения частной практики и устранения невралгий, перекосов и прочих проблем с опорно-двигательным аппаратом у тысяч людей я применял и перерабатывал все самые лучшие методы физической активности, которые есть по миру: лечебная физкультура, йога, цигун, фитнес. Помимо устранения локальных проблем с ОДА, невралгиями и т.д., с которыми сталкивается почти каждый, мне было важно создавать у пациентов общий баланс всех регионов тела, так как один регион неизбежно влияет на другой и необходима большая гармония, общая нормализация и оптимальное распределение нагрузки по телу. У нас с пациентами получается крайне успешно решать многие проблемы и результаты очень выделяются на фоне общей статистики. За счёт внедрения ежедневной физической активности, которая создаёт взаимосвязанную гармонизацию всего тела и физического здоровья в целом, получается не только устранить неприятные симптомы, но и полностью исключить дальнейшие рецидивы, основательно устранить причины проблем со здоровьем. Со временем, переработав основные упражнения и асаны из ЛФУ, йоги, цигуна и применив их под потребности и возможности современного человека, мной был создан комплекс из 4-х базовых упражнений, которые крайне эффективны и универсальны за счёт своей многосуставности, физиологичности и значительной балансировки тонуса всех мышц антагонистов по телу.*

Комплекс Комлева является базой для поддержания оптимального баланса в теле на ежедневной основе и позволяет привести тело в норму у пациентов, кто имеет недуги или у тех, кто хочет просто поддерживать и приумножать своё здоровье. Упражнения из комплекса Комлева, за счёт физиологичности и изоляции регионов тела друг от друга, крайне безопасны и применимы даже в ряде сложных или тяжёлых нарушений ОДА или невралгий.

Ключевые слова: *физкультура Комлева, комплекс упражнений Комлева, устранение невралгий, восстановление опорно-двигательного аппарата, комплекс Комлева, базовые упражнения по Комлеву.*

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ КОМЛЕВА.

Самая эффективная база взаимозависимых упражнений для всестороннего восстановления тела и поддержания здоровья опорно-двигательного аппарата.

Комплекс упражнений Комлева позволяет задействовать естественное благоприятное влияние разных регионов тела друг на друга, за счёт акцентированной нормализации тонуса ключевых мышц и через взаимное распределение общей нагрузки от одних мышц на другие, нормализовать стабилизацию всего мышечного каркаса, сформировать мобильность и здоровую подвижность, естественную изометрию движения всех частей тела в повседневной жизни. Комплекс позволяет устранить невралгии и другие неприятные болевые симптомы, поддержать здоровье суставов, позвоночника, обеспечивает нормальное функционирование связок, сосудов, нервов, лимфатической, кровеносной, эндокринной, нервной и других связанных между собой систем организма.

КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ КОМПЛЕКСА

Комплекс Комлева состоит из четырёх базовых упражнений и одного дополнительного.

Два упражнения на верхнюю часть тела и два на нижнюю, плюс одно дополнительное.

Упражнение № 1 в комплексе Комлева. Подъем рук вверх у стены.

Первое базовое многосуставное стабилизирующее упражнение для верхней части тела.

Способ выполнения.

В первом упражнении происходит имитация работы с гантелями при подъеме рук вверх, но без гантелей. Для выравнивания положения тела и умеренной изоляции ряда регионов, используется плоскость стены к которой прислоняется человек.

1. В данном упражнении, при правильном исполнении, создаётся акцент на трапециевидные мышцы в умеренном объёме. Что важно, можно очень аккуратно регулировать степень нагрузки и даже при невралгии или боли в области самой мышцы, приводить ее в нормальное состояние и снимать невротические и другие

дисфункции, безопасно и в щадящем режиме возвращать нормальную мобильность в связанных зонах. Также создаются условия для смещения акцента нагрузки с мышц плечевого пояса на зону трапеций. Упражнение позволяет создать нужный тонус на трапециевидную мышцу в акценте, что приводит к подтягиванию плечей назад и смещает центр тяжести всего тела в сторону задней поверхности. Ослабленная трапециевидная мышца не держит плечи и не справляется с натяжением грудных мышц, что приводит к сутуливанию и нарушению тонуса, снижает здоровый тонус и мобильность всех мышц верхнего региона тела. Более «собранная» «подтянутая» трапеция позволяет «расправить плечи» за счёт нормализации естественного тонуса и баланса всех мышц, обретает большую статическую тянущую назад силу и естественно формирует натяжение плечевой зоны вверх и назад. То есть мышца даже без напряжения, просто за счёт своей естественной длины и упругости начинает лучше «держаться» плечи или осанку.

2. В данном упражнении, при правильном исполнении, включается активно также мышца, поднимающая лопатку, что позволяет легче отводить плечи назад и опускать их вниз в естественном расслабленном состоянии мышцы.

3. Прорабатываются мышцы рук и происходит нормализация тонуса бицепса и трицепса, осуществляется профилактика нарушений работы плечевого пояса, локтевого сустава.

Более детальное описание выполнения, количество повторений и подходов, ежедневные и еженедельные объемы нагрузки по данному упражнению публикуются в специальном курсе от Комлева.

Упражнение №2 в комплексе Комлева. Отжимания в проеме или в углу.

Второе базовое многосуставное стабилизирующее упражнение на верхнюю часть тела.

Способ выполнения.

Руки располагаются чуть ниже плечей на краю дверного проема шириной от 40 до 80 см. В зависимости от ширины можно смещать руки вверх или вниз для более комфортно положения, но не выше уровня плеч, иначе может провоцироваться усталостная травматизация плечевого пояса.

Есть нюансы с положением локтей и акцентом на подключичные мышцы, они показываются и описываются в видео с демонстрацией данного упражнения.

Данное упражнение, при правильном исполнении, позволяет «расправить» регион грудной клетки, удлинить укороченные мышцы передней поверхности, привести большую часть мышц передней поверхности туловища в нормальный тонус, вплоть до диафрагмы.

Более детальное описание выполнения, количество повторений и подходов, ежедневные и еженедельные объемы нагрузки по данному упражнению публикуются в специальном курсе от Комлева.

Упражнение № 3 в комплексе Комлева. Сведение ног в положении лёжа на спине.

Способ выполнения.

Лёжа на спине с подвёрнутой поясницей и образуя ногами острый угол по отношению к телу в сторону головы, производится разведение ног в сторону друг от друга и возвращение в исходное положение вместе.

Упражнение предназначено для проработки стабилизаторов таза и приводящих мышц бедра, нормализуется тонус мышц запирателей бедра. Позволяет выровнять естественное натяжение мышц и вернуть таз в равновесие. Увеличивает раскрытие тазобедренного сустава и его мобильность. За счёт изменения изометрии постановки ног при ходьбе далее прекращает разрушение тазобедренного, коленного, голеностопного сустава и стопы, способствует естественной регенерации и восстановления. Влияет на постановку ноги при ходьбе и позволяет привести в норму колени, стопы и тазобедренный сустав по цепочке взаимозависимости мышц, которые распределяют нагрузку и создают более свободное движение. Снимается компрессионная нагрузка и возвращается правильная плоскость движения. Снижает износ тазобедренного сустава и снимает неравномерную нагрузку с колена и различных частей стопы в зависимости от особенностей распределения веса тела.

Более детальное описание выполнения, количество повторений и подходов, ежедневные и еженедельные объемы нагрузки по данному упражнению публикуются в специальном курсе от Комлева.

Упражнение № 4 в комплексе Комлева. Разведение ног в положении лёжа на спине с фитнес-резинкой.

Способ выполнения.

Лёжа на спине с подвёрнутой поясницей и образуя ногами острый угол по отношению к телу в сторону головы, производится разведение ног в сторону друг от друга и возвращение в исходное положение вместе. Но в отличие от упражнения 3 на ноги в районе выше колена надевается фитнес-резинка.

Упражнение направлено на проработку средней ягодичной мышцы и для стабилизации таза и физиологичной постановки ног при ходьбе. Упражнение нормализует мышцы антагонисты запирателей бедра и антагонисты приводящих мышц бедра.

Более детальное описание выполнения, количество повторений и подходов, ежедневные и еженедельные объемы нагрузки по данному упражнению публикуются в специальном курсе от Комлева.

Упражнение 5 в комплексе Комлева - дополнительное. Приседание в стиле восточных боевых искусств.

Дополнительное упражнение выполняется в соответствии с готовностью стабилизаторов таза.

Приседание описано в видео курсе.

Приседание в восточном стиле, частично, может заменить собой разведение и сведение ног. Одновременно способствует увеличению гормонального выброса для адаптации тела к нагрузкам и позволяет проработать большую часть мышц ног и стабилизаторов.

Более детальное описание выполнения, количество повторений и подходов, ежедневные и еженедельные объемы нагрузки по данному упражнению публикуются в специальном курсе от Комлева.

Пятое упражнение является дополнительным, так как четыре упражнения комплекса Комлева уже являются достаточно полным и безопасным набором упражнений для стабилизации ОДА. Пятое можно выполнять после достаточной подготовки и в зависимости от общего состояния.

ЭФФЕКТ И ВАЖНОСТЬ КОМПЛЕКСА

Упражнения соединяют в себе наиболее эффективную и умеренную нагрузку на всё тело, задействует и приводит в баланс ключевые группы мышц и суставы. В совокупности работает синергетический благоприятный эффект и взаимосвязь разных регионов тела друг на друга. Применение комплекса Комлева позволяет эффективно стабилизировать осанку и увеличить баланс мышц по всему телу, увеличить мобильность таза, плечевого пояса. В то же время за счёт многосуставности и физиологичности, позволяет получать максимальный результат при минимальных затратах времени и сил.

Ньюансы о безопасности упражнений и максимальной изоляции целевых мышц.

Комплекс упражнений Комлева изначально разрабатывался для людей, столкнувшихся с различными нарушениями опорно-двигательного аппарата. Он является максимально безопасным и наиболее эффективным способом восстановления, сохранения и увеличения мобильности ключевых регионов опорно-двигательного аппарата. Подходит и весьма эффективен для людей с большим перечнем нарушений ОДА и для тех, кто использует физкультуру в качестве способа поддержания и увеличения своего здоровья. Упражнения перерабатывались, дополнялись нюансами с учётом опыта различных проблем у тысяч пациентов. В то же время комплекс Комлева может применяться как основа физической активности для общего развития тела, профилактики проблем с ОДА и увеличения общего ресурса организма.

В более детальном описании комплекса Комлева указаны многие моменты и нюансы, которые делают упражнения максимально безопасным, а эффект максимальным. В ряде случаев с нарушениями или отклонениями в работе ОДА, вариации данных упражнений могут дать отрицательный эффект из-за малой изоляции в других вариациях данных упражнений. При выполнении похожих упражнений, но не точно так как указано в курсе, часть мышц и суставов может быть не готова к нагрузке. Сквозь много лет и тысячи людей в комплексе учтены нюансы и созданы условия для избежания потенциально травмоопасных движений или неверной плоскости движения. Упражнения в корректном исполнении одновременно максимально безопасны, легки в исполнении, позволяют изолировать участки тела, которые могут иметь типичные для современного человека нарушения.

Упражнения являются многосуставными и при этом максимально естественными, физиология движения предполагает многократное повторение, которое приводит к улучшению и почти исключает возможность как-либо навредить в следствии перегрузки. Человеческое тело рассчитано повторять эти упражнения, эти движения бесконечно, в пределах общей адаптации организма и локальной выносливости.

Упражнения из комплекса Комлева имеют бесчисленное количество связей с похожими упражнениями из разных дисциплин.

Упражнения были сформированы как наиболее оптимальный и безопасный вариант сочетания многих упражнений из различных западных и восточных спортивных и телесных физических дисциплин. Они оптимизированы и актуализированы для современного образа жизни, способствуют устранению характерных современному образу жизни дисфункции опорно-двигательного аппарата и типичных невралгий. Они не только безопасны для новичков, но и позволяют устранять ряд дисфункций или проблемы с ОДА о наличии которых люди не знают, но часто имеют

Эти упражнения связаны и переработаны с учётом лучших мировых практик восстановления здоровья.

К примеру, первое упражнение это переработка того, что очень активно используется в йоге, в классическом фитнесе и пауэрлифтинге, в ЛФК и много где ещё. Мной были объединены знания из разных дисциплин и доработка упражнения, корректировка оптимальных объемов выполнения, актуализирован подход к выполнению под среду в которой мы живем, чтобы более качественно поддерживать физиологию движения и безопасно самостоятельно применять.

Комплекс упражнений стоит рассматривать как готовая основа для поддержания здоровья в любом возрасте и как системный элемент, который будет полезно внедрить в любую физическую активность. Комплекс акцентировано гармонизирует любую нагрузку и является отличным дополнением для улучшения и оптимизации адаптивности ОДА к нагрузкам во многих видах спорта, в физкультуре или в любых других физических нагрузках, в ежедневном труде.

Данный комплекс упражнений желательно внедрять как основу в любой вид активности. Использовать как «скелет» на который можно нанизывать остальные упражнения или физические занятия. Крайне полезно внедрять этот комплекс в общую физическую активность взрослых и детей, внедрять у дошкольников, чтобы увеличить общий баланс ежедневных движений и сбалансировать опорно-двигательный аппарат, поддержать высокую мобильность суставов и общее здоровье тела.

Для школьного и дошкольного применения существуют вариации данных упражнений, которые могут выполнять функцию одновременного развлечения и вовлечения детей в их выполнение.

Для взрослых, акцентированное применение данных упражнений и некоторых их вариаций способствует устранению, предупреждению огромного перечня невралгий, проблем с суставами, с ОДА и позвоночником.

В статье намеренно достаточно минимально описаны особенности выполнения упражнений, так как это не является целью статьи. Цель статьи заверить авторство, описать эффект от комплекса и общий список упражнений. Важно чтобы человек получил более детальное описание нагрузок и видео с демонстрацией данных упражнений, чтобы избежать неправильное выполнение.

Список литературы

1. *Сапин М.Р.* Анатомия и физиология человека (с возрастными особенностями детского организма): Учебник / М.Р. Сапин. - М.: Академия, 2014. - 384 с.
2. *Солодков А.С.* Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. - М.: Советский спорт, 2012. - 620 с.