

*МЕЖДУНАРОДНАЯ АССОЦИАЦИЯ СИСТЕМЫ КАДОЧНИКОВА*

# БОЕВАЯ ГИМНАСТИКА КАДОЧНИКОВА

Здоровое, сильное и стройное  
тело в любом возрасте



## Специальный доклад

**И**з этого специального доклада вы узнаете, как с помощью нескольких простых упражнений сможете поддерживать *оптимальное функционирование* своего организма и иметь здоровое, сильное и стройное тело в любом возрасте всего за 15 минут в день. Невероятно, правда?

И тем не менее это так. И дело здесь не в каких-то чудесах или секретах, а в **научном подходе** к пониманию тех процессов, которые происходят в нашем организме.

Упражнения, о которых пойдет речь в этом докладе, называют **Боевой Гимнастикой Кадочникова**, или комплексом упражнений нижней акробатики.

Совсем скоро мы поговорим о самих упражнениях и методике их применения. Но перед этим давайте быстро посмотрим на то, что происходит с основными системами нашего организма (прежде всего *кровеносной и костно-мышечной*) при их выполнении и почему это критично важно для оптимального функционирования вашего тела, если вы хотите, чтобы оно было здоровым, сильным и стройным в любом возрасте.

Итак...

Научно доказано, что в организме человека есть очень много **скрытых резервов**, которые мы все можем раскрыть и задействовать. Ученые установили, что даже са-



Алексей Алексеевич Кадочников

мые великие мыслители в течение своей жизни используют не более 5-7% потенциала своего мозга. То же самое касается потенциала всех остальных органов и систем организма человека.

Если вы воспользуетесь методами раскрытия потенциальных возможностей, которыми обладает ваша костно-мышечная система, то сможете оставаться **сильными, стройными и подтянутыми** в любом возрасте. Дело в том, что пика своего физического развития современный человек достигает примерно к 30 – 32 годам.

“ С 30-32 лет мышцы человека начинают умирать. С точки зрения физиологии это означает, что любое неконтролируемое развитие мышц после этого возраста будет забирать энергию у других систем тела. ”

По достижении этого возраста без целенаправленного вмешательства его возможности начинают снижаться год от года. *Что это значит?*

Например, без активного вмешательства, примерно с 30-летнего возраста человек начинает терять около 220 грамм мышечной массы каждый год до конца своей жизни.

По сути с 30-32 лет мышцы человека начинают умирать. С точки зрения физиологии это означает, что любое неконтролируемое развитие мышц после этого возраста будет **забирать энергию у других систем тела.**

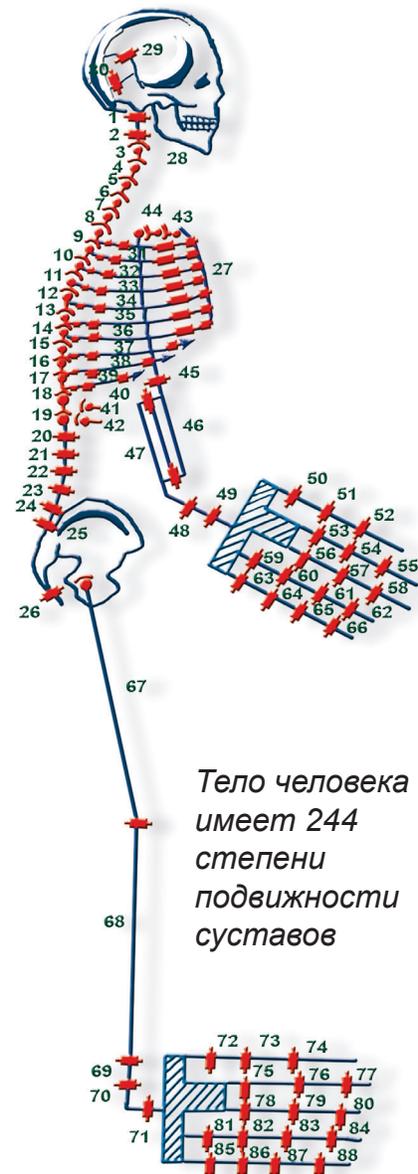
У сухожилий, в первую очередь. А ведь сухожилия – это одна из самых долгоживущих систем в человеческом организме.

Например, потеря гибкости и эластичности – это первый сигнал о том, что мышцы стали забирать энергию у **сухожилий**. Но дело не только в этом...

С возрастом в костно-мышечной системе человека происходят изменения, которые негативно влияют на функционирование всего организма в целом. И у этих изменений есть причины. Их несколько.

**Во-первых, Снижается Диапазон Подвижности В Основных Суставах Тела.**

Это связано в первую очередь со стереотипом двигательных действий, который формируется у нас в процессе жизни. Хотя тело человека имеет *244 степени подвижности суставов*, современный человек не использует и десятой доли этих возможностей.



Диапазон подвижности в основных суставах позвоночника, рук и ног, который человек имел в юности, с каждым годом сокращается



Но даже тот диапазон подвижности в основных суставах позвоночника, рук и ног, который человек имел в юности, с каждым годом сокращается, потому что в повседневной жизни у нас преобладают **стереотипные движения** – включить свет, открыть дверь, сесть за стол и им подобные – которые не задействуют и трети тех возможностей, которыми обладают суставы любого относительно здорового человека.

Вот почему с каждым годом возможности наших суставов выполнять предназначенную для них природой работу *угасают* и начинают создавать нам проблемы.

**Во-вторых,** Движение Крови В Теле Человека С Возрастом Замедляется.

Медики знают, что *теория кровообращения* – одна из самых *непроработанных* теорий в физиологии человека.

В двух словах ее суть в том, что сердце – это *мышечный насос*, который прокачивает по телу кровь.

От сердца ярко красная, насыщенная кислородом кровь идет через патрубки (аорта и артерии), разветвляясь по более узким руслам вплоть до капилляров.

Таким образом кислород и питательные вещества доставляются всем клеткам нашего тела, затем по капиллярам и венам отработанная темно красная кровь, насыщенная углекислым газом и продуктами

клеточного распада, движется обратно к сердцу через легкие, где происходит ее газообмен и во внутренние органы – печень, почки, в которых происходит ее очистка.

На эту незамысловатую теорию и опираются привычные для нас системы оздоровления. **Но дело в том, что современные научные исследования показали, что функция насоса у сердца не главная.**

“ Сердце задает ритм, оно – мозг системы кровообращения, а силовую функцию по прокачиванию крови по телу в большей степени выполняют сами сосуды. ”

Сердце задает волну, проталкивая небольшую порцию крови с небольшим давлением в аорту, а дальше сами сосуды начинают ритмичной волной проталкивать кровь. Ведь каждый сосуд оплетен мышечной тканью, назначение которой сужать или расширять его.

А так как система борьбы с любыми нарушениями в работе организма имеет транспортную природу, все лекарства к пораженным клеткам доставляются кровью и весь мусор удаляется кровью, то *от того как работает система кровотока*, целиком и полностью зависит наше здоровье.

Плохая новость заключается в том, что без дополнительных мер в теле человека **циркулирует не более 50–70% крови.**

Остальная кровь находится в застое. А цикл жизни эритроцитов (клеток крови) недолог. Он составляет всего 100–120 дней.

После этого они *распадаются* – умирают и начинают в застаивающейся крови разлагаться. К клеткам не поступают необходимый кислород, витамины, гормоны, микроэлементы, ферменты.

*И это только начало...*

Если кровь циркулирует плохо, ядовитые продукты жизнедеятельности клеток не выводятся с венозной кровью, клетки задыхаются в продуктах собственных выделений, массово гибнут и начинают разлагаться.

**Создаются идеальные условия для размножения вирусов и микробов.**

Дальше всё идет по цепочке – в таких мертвых зонах нарушается связь отравленных клеток с другими клетками и с центральной нервной системой.

Центральная нервная система начинает выдавать неправильные ответные реакции.

В результате растет или падает производство каких-то гормонов. Отсюда эндокринные нарушения, диабет, нервные и психические заболевания.



**Все заболевания начинаются в результате недостатка или избытка в клетках каких-либо веществ или элементов. Нормализуйте кровообращение, и новые болезни у вас не возникнут, а старые – рассосутся в самом буквальном смысле этого слова.**



Казалось бы решение очевидное – физическая культура и спорт могут решить проблему нормализации кровотока. *Но так ли это?*

Действительно, занятия спортом могут помочь устранить застой крови, улучшить функциональное состояние сердечной мышцы, ускорить вывод продуктов клеточного обмена. **Но не могут помочь повысить запасы энергии. Что это значит?**

Допустим, можно бегать по два часа в день. Этого хватит для полноценного разгона крови. Но есть ли у вашего организма энергия, чтобы поддерживать настолько затратный в энергетическом плане вид деятельности? Ведь если энергии в вашем ор-

ганизме мало, а вы начинаете заниматься спортом, надеясь повысить ее уровень, не меняя при этом привычек отдыха, то занятия спортом станут не более чем **неоправданными расходами энергии** и ничем больше.

*(Именно поэтому в спорте высших достижений оптимальная нагрузка и эффективное восстановление всегда идут рука об руку, представляя собой две стороны одной медали).*

**Чем здоровее Ваш организм, тем быстрее он восстанавливается.**

Но как обучить себя самого правильному восстановлению для увеличения эффективности этого процесса? Ведь уставая, Вы теряете энергию, становитесь более раздражительным, появляется тревога...

К тому же к такой нагрузке вероятнее всего не готова и ваша костно-мышечная система. *И вот почему...*

Наше тело привыкло и адаптировалось к определенным **двигательным стереотипам**, характерным для нашего малоподвижного образа жизни.

Это как невысокие физические нагрузки, так и ограниченный диапазон суставной подвижности. Когда мы решаем начать оздоравливаться традиционными для нас способами, такими как бег, плавание, фитнес-тренировки, наше тело получает на-



*Нужны упражнения, которые будут увеличивать уровень вашей энергии, а не понижать его как бег или фитнес-тренировки*

грузки, значительно превосходящие те, к которым мы привыкли. Такая тренировка включает в работу прежде всего наиболее сильные участки нашей костно-мышечной системы.

**Но при этом нагрузке подвергаются и более слабые участки.** По мере продолжения таких занятий дисбаланс между сильными и слабыми частями нашего тела только усиливается. Сильные элементы нашей костно-мышечной системы становятся еще *сильнее*, а слабые еще *уязвимее*.

У многих людей умный организм по мере усиления такого дисбаланса может включать механизмы самозащиты, которые мы воспринимаем как **лень** или корим себя за отсутствие силы воли.

А все дело в том, что наш организм просто не готов к таким нагрузкам, которые мы ему предлагаем. *Нужно перейти на другую программу упражнений.* Более сбалансиро-

ванную, которая в первую очередь укрепит наиболее слабые участки нашего тела, устранил дисбаланс между сильными и слабыми частями тела, увеличит подвижность суставов, сделает мышцы и суставы более эластичными.

Такие упражнения будут увеличивать уровень вашей энергии, а не понижать его как бег или фитнес-тренировки. **Это значит, что энергии у вас будет становиться с каждым днем все больше и больше,** организм запустит программы самовосстановления, увеличит вывод шлаков и токсинов.

Ваше тело станет стройнее и моложе, потому что получит постоянный приток свежей энергии и крови.

Наверное, вы сейчас подумали, что это звучит слишком красиво, чтобы быть правдой. Напрасно. Потому что *сотни людей, которые практикуют Боевую гимнастику Кадочникова* на своем опыте знают, что все обстоит именно так.

В самом общем виде цель этих упражнений в аспекте оздоровления – **нормализовать кровоток и гармонизировать его работу** так, чтобы кровь и энергия поступали к основным мышцам, сухожилиям и суставам, которые не задействованы в нашей повседневной жизни, но при этом очень важны для нормального функционирования тела.

“

Поэтому подошло время более подробно поговорить об уникальных упражнениях, которые позволят правильно развить ваше тело в любом возрасте и оптимизировать навыки двигательной деятельности... смогут не только поддерживать оптимальное функционирование вашего организма, но и подарят вам здоровое, сильное и стройное тело в любом возрасте всего за 15 минут в день.

”

Это вернет подвижность суставам, крепость и эластичность мышцам и сухожилиям всего тела, нормализует движения крови по большому кругу кровообращения и устранит все преграды (*то есть мусор – шлаки, токсины*), стоящие на пути этого движения, вымывая их из организма. Вот почему с помощью этих упражнений вы сможете:

- быстро нормализовать кровоток в своем теле,

- очистить организм от шлаков и токсинов,

- увеличить подвижность суставов, укрепить сухожилия и мышцы, а значит вернуть телу силу и стройность,

- увеличить уровень энергии и крови для запуска механизмов самовосстановления в своем теле.

Методика выполнения этих упражнений для оздоровления организма разработана таким образом, чтобы обеспечить свободную циркуляцию крови даже в самые отдаленные уголки вашего тела с тем, чтобы



*Расслабление — главный путь к освобождению заблокированной энергии в теле. Именно на достижение качественного расслабления в том числе и нацелены эти упражнения*

дать им возможность проявить свою исцеляющую силу, включить системы самовосстановления, заложенные в нас природой.

Регулярное выполнение этих упражнений позволяет *восстановить или укрепить здоровье* всего тела, избавиться от физических, ментальных или эмоциональных токсинов и напряжений, мешающих нам жить полноценной, долгой и счастливой жизнью.

Они способствуют **расслаблению тела** и психики, усилению кровотока, восстановлению физических и духовных сил – при регулярной практике они быстро восстанавливают гибкость и упругость тела, укрепят суставы, мышцы, связки, сухожилия, улучшат концентрацию внимания и усилят умственные способности.

В основу методики их выполнения заложен принцип правильного мышечного расслабления. Потому что физиологически мышцы должны быть большую часть времени **расслаблены**, передавая большую часть работы по осуществлению двигательной деятельности костной и соединительной тканям. Ведь напряженное состояние мышц очень дорого обходится организму в энергетическом плане.

*Иногда те вещи, которые, по нашему мнению должны нам помочь, на самом деле мешают больше всего.*

Например, одна из главных причин, по которой люди не могут освоить Систему Кадочникова... **их собственные мышцы**. Точнее неумение их раскрепостить в нужной степени, сделать эластичными.



**К тому же расслабление — главный путь к освобождению заблокированной энергии в теле. Именно напряжение, будь то физическое или эмоциональное, высасывает из нас силы и энергию, способствует развитию болезней. Расслабление, напротив, дарит телу здоровье и жизненные силы.**



Именно на достижение *качественного расслабления* в том числе и нацелены эти упражнения. Заставить кровь *двигаться по большому кругу*, – означает не дать закрепиться в организме никаким ядам, последствиям негативных эмоций, токсинам, вирусам и инфекциям. Для этого у них просто не возникнет благодатной почвы.

Еще на заре прошлого века выдающийся русский физиолог академик Павлов сказал, что человек – это **САМОВОССТАНАВЛИВАЮЩАЯСЯ МАШИНА**,

**Боевая Гимнастика Кадочникова** (нижняя акробатика) как раз и направлена в первую очередь на работу с нашим телом в аспекте управления его двигательными возможностями, их развития или восстановления.

Причем на развитие этих способностей не оказывает существенного влияния ни ваш *возраст*, ни ваша *физическая подготовленность*.

В этом специальном докладе мы познакомили вас с базовыми концепциями и подходом Системы Кадочникова к способам восстановления и оптимального функционирования организма. Применяя эти советы и методы, вы сможете иметь **здоровое, сильное и стройное тело в любом возрасте**.

Именно поэтому мы посчитали, что очень важно познакомить вас с этими простыми и особенно важными сегодня концепциями Системы Кадочникова.

Безусловно, мы понимаем, что только показали направление движения, приоткрыв дверь в «закулисы» более серьезного и вдумчивого подхода к оздоровлению своего организма, чем общепринятые способы. Хотя даже эта информация при вдумчивом ее использовании может оказать существенное влияние...

Конечно, для тех людей, которые хотят пойти дальше, кто хочет серьезно в это углубиться, чтобы своими руками помогать организму **восстанавливать и поддерживать оптимальный уровень функционирования в любом возрасте и отодвинуть старость и дряхление тела на долгие годы**... этой вводной информации может оказаться недостаточно.



*Выполнение упражнений боевой гимнастики Кадочникова способствует расслаблению тела и психики, усилению кровотока, восстановлению физических и духовных сил*

Но для того, чтобы на практике овладеть основными упражнениями Боевой Гимнастики Кадочникова требуется значительно больше времени, чем то, на которое рассчитан этот вводный доклад.

Вот почему для таких людей мы подготовили подробное *пошаговое руководство* по каждому из основных упражнений этой гимнастики.

Если вас заинтересовал этот вводный доклад, то еще больше вам понравится новый видеотренинг для домашнего обучения **«Нижняя Акробатика. 36 Шагов к Virtuозному Управлению Своим Телом в Любом Возрасте»**, который мы подготовили для членов нашего сообщества.

В этом новом видеотренинге представлен пошаговый план действий для тех, кто готов двигаться дальше и на практике овладеть этими замечательными упражнениями, следуя **простым и доступным** для практического применения инструкциям.

В этом тренинге мы буквально возьмем вас за руку и проведем через все *36 упражнений* этого тренинга, расскажем много секретов о работе с ними, познакомим с хитростями и уловками, которые используем сами для усиления эффекта от применения упражнений, а также поделимся большим количеством уникальной информации, которую вы нигде больше не найдете.

Мы сделали эту программу **пошаговой** и настолько легкой для освоения, насколько это в принципе возможно. Мы начнем с основных правил, начнем с начальных, элементарных понятий и принципов.

А потом мы постепенно освоим каждое из 36 упражнений, одно за другим. Итак, фактически вы получите эти занятия в виде видеотренингов.

Это очень многогранный продукт. Мы не хотим сказать, что это очень высокий уровень знаний. Это то, что вам просто необ-

ходимо делать, чтобы поддерживать свой организм в хорошей форме в любом возрасте.

Мы очень внимательны к деталям во время этого видеотренинга. Мы показываем вам всё очень подробно, учитывая все мельчайшие характеристики. Да, мы показываем сначала вам общую картину, но потом мы начинаем разбирать по мелочам то, что вы делаете.

Как уже упоминалось ранее, всё это преподносится вам в такой манере, что вам будет легко за всем этим следить и всё это усваивать. Вы будете легко изучать всё это шаг за шагом. Вы просто должны следовать той последовательности действий, которую мы вам покажем. И у вас всё будет получаться. Гарантируем.

Фактически мы вам подробно рассказываем и показываем что вам надо сделать, а также как это сделать, а также то, как можно применять все это, когда вы закончите их изучение. Как ввести их в свой жизненный план на регулярной основе.

Если вы хотите получить этот видеотренинг по специальной цене с максимальной скидкой для членов нашего сообщества, то перейдите прямо сейчас по ссылке ниже на сайт тренинга:

<https://kadochnikov.info/bodyyd/>