ПРЕДИСЛОВИЕ

Рано или поздно большинство людей (прежде всего старшей возрастной группы) приходят к размышлению о необходимости добавить в жизнь выполнение какой-нибудь гимнастической программы исключительно для восстановления здоровья — как правило, уже утраченного. Почему? Да потому что нездоровье, несмотря на употребление лекарств и регулярное посещение поликлиник, проявляется физической немощью (если не сказать, дряхлостью). И это нездоровье люди (особенно те из них, кто сохранил интеллектуальные способности) начинают ощущать буквально каждую минуту. И тогда сидящие в кресле (не обязательно инвалидном) «мыслители» начинают вспоминать тот период своей жизни, когда они были активными и спортивными. Они помнят, что именно активная жизнь доставляла им радость, которую они давно уже перестали ощущать. А сейчас они продолжают жить скорее по привычке, чем по необходимости.

Но как же им не хочется верить, что все осталось в прошлом! И они, пытаясь что-то изменить к лучшему, при личной встрече спрашивают у меня совета не о том, как жить дальше, а «какие поделать упражнения, чтобы вернуть возможность свободно передвигаться». Но в этом случае мы оба, сидящие напротив друг друга врач и больной, понимаем, что совет запоздал. Сенека в та-

ких случаях говорил: «Поздно быть бережливым, когда осталось «на донышке», да и то, что осталось, — самое скверное».

Чтобы не попасть в такую ситуацию и не погрузиться в физическую немощь, надо помнить, что в году 365 дней, и каждый день, от первого до последнего дня года, надо выполнять физические упражнения для сохранения здоровья.

Но какие упражнения делать? Сколько времени нужно заниматься и с какой нагрузкой? На этот вопрос ответить сможет далеко не каждый. А как бывает на самом деле? Почему мы не выполняем тех действий, которые так необходимы для сохранения здоровья? Мы работаем, суетимся, а о здоровье подумать некогда — откладываем на потом или на лето, ведь летом ждет дача или деревня. И нам кажется, что когда приедем на дачу, там нас ждет рай для здоровья: чистый воздух, река, огород, свежая зелень с грядки! Там ждет природная гимнастика с «гимнастическими» предметами — граблями, тяпками, вилами, лопатами, тачками и ведрами с водой. Так зачем нам гантели и тренажеры? В спортивном зале скучно, да и работать в городе надо! А вот летом на даче мы на весь год здоровьем зарядимся — нужно только вырваться из города.

Но на самом деле сценарий бывает и другой. После первого же дня работы в огороде мышцы, забывшие про тренажеры и гантели, вдруг отказываются функционировать, спина перестает гнуться, руки повисают плетьми, и в результате остаток отпуска приходится провести в постели из-за болей в спине. И мы видим, что случилось с соседкой — такой же городской женщиной, которая

приехала на дачу отдохнуть: она простояла полдня на огороде, склонившись над грядкой, после чего у нее закружилась голова и отказали ноги: инсульт, и ее увезла «Скорая»! А другой сосед позволил себе лишнего, а утром стал перекапывать огород под картошку, но сил не рассчитал. В результате — инфаркт миокарда, и его увезла уже совсем другая машина, не «Скорая».

Это не страшилки — так действительно бывает. И это результат жизни без гимнастики, потому что без регулярных нагрузок детренированные и «почему-то» ослабевшие мышцы отказывают. Неудивительно: мышцы могут выполнять любую работу только тогда, когда их «хозяин» ухаживает за ними 365 дней в году, потому что знает, что именно мышцы «кормят» внутренние органы, в первую очередь сердце и мозг. В мышцах находятся кровеносные сосуды, и с их помощью они доставляют питание органам, суставам и тканям. Но для этого мышцы должны полноценно работать хотя бы 15, а лучше 30 минут в день. Сокращаясь и расслабляясь, мышцы выполняют насосную функцию — качают кровь. А полноценная работа возможна только во время гимнастических упражнений.

Но хозяин или хозяйка мышц об этом забывают или не знают. Чаще знают, но откладывают «на потом». Или наоборот, начинают слишком резво выполнять модные гимнастические программы для похудения, наслушавшись интернет-тренеров по фитнесу или насмотревшись на красивые тела в кино или тренажерных залах. Порой они начинают заниматься слишком фанатично и… сгорают: устают преодолевать лень и плохое настроение и не хотят отказывать себе в удовольствиях ради этой гимнастики, даже если на нее требуется выделить 15—30 минут.

«Может быть, не сейчас — потом как-нибудь позанимаюсь?!» — успокаивают себя они. Интересно, что «потом», после перерыва, они уже не могут заставить себя снова выполнять гимнастические комплексы: сгорело желание…

Почему это происходит? Потому что есть мода на фитнес, а есть понимание смысла упражнений. Мода проходит, а понимание так и не приходит. И спустя много лет возникают вопросы: как вернуть здоровье? какую гимнастику делать? как дышать, пить, есть, закаливаться? Вопросов становится больше, и ответы на них кажутся уже не только интересными, но и даже необходимыми. Людям хочется выслушать советы специалиста, найти правильный ответ на вопросы и вернуть в жизнь былую активность! Жаль, что иногда уже поздно, и даже самый лучший совет не может помочь. И все-таки: как дышать при выполнении упражнений? сколько пить воды? на чем спать?

Что еще вас интересует? Задайте свой вопрос и, конечно, прочитайте советы специалиста. Изменить отношение к здоровью никогда не поздно, но, может быть, еще не поздно изменить качество вашей жизни?

КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ: СОВЕТЫ ДЛЯ ВСЕХ

Какой вид физических нагрузок будет наиболее полезен взрослому человеку при отсутствии каких-либо жалоб на здоровье? Чем лучше заниматься для профилактики развития заболеваний: аэробикой, фитнесом или йогой?

Совет. Как говорили древние греки, «лучшее лечение — это профилактика», то есть недопущение болезни. Поэтому каждого человека с детства надо приучать к необходимости выполнять гимнастику так же, как чистить зубы, умываться, ходить в баню или сауну. Потому что человек с годами становится ленив. В наше время, когда люди живут с компьютером «в обнимку», это становится суперактуальной проблемой. И заставить молодого человека оторваться от компьютера очень-очень сложно. Это может сделать либо очень волевой человек, либо тот, у которого необходимость каждый час отрываться от стула и делать какое-нибудь физическое упражнение уже впиталась в мозг. Из всех видов оздоровительных нагрузок, которые существуют (я уже писал об этом в книге «Код здоровья сердца и сосудов»), основными являются три: аэробные упражнения, упражнения типа «треугольника» и силовые упражнения.

самое с другой ногой. Можно взять себя за пятки с задней стороны, где ахиллово сухожилие, и с прямыми ногами наклониться вперед, стараясь заглянуть за спину. Или сидя сначала сложиться к одной ноге, достав пальцы ног и стараясь пальцы потянуть на себя, затем к другой ноге. Это упражнения на растяжку до бега и после него. В зале кинезитерапии существуют специальные тренажеры, МТБ, которые прекрасно растягивают мышцы и связки в динамическом режиме.

Силовые упражнения бывают нескольких видов. Во-первых, это силовые упражнения с собственным весом тела. Например, выполнять подтягивания, отжимания, приседания. Это самые сложные упражнения для людей, физически готовых. Во-вторых, это упражнения на тренажерах, упражнения с гантелями, гирями, штангами, то есть со свободными отягощениями — они тоже для подготовленных людей. Эти упражнения эффективные, но травмоопасные, поэтому их необходимо выполнять либо с партнером, либо с тренером. Самыми безопасными и самыми полезными силовыми упражнениями, с моей точки зрения, являются упражнения, выполняемые на профессиональных тренажерах в тренажерном зале. Там есть инструктор, который покажет, как правильно выполнить каждое упражнение, проконтролирует технику исполнения упражнений и поможет подобрать оптимальный вес отягощений и упражнения, которые могут заменить и приседания, и отжимания, и подтягивания. Упражнения на тренажерах позволяют в комфортном режиме активизировать мышцы с целью восстановления до нормы, чтобы тело не «висело» на ко-

стях и не морщинилось, несмотря на возраст. Когда оно висит — это целлюлит, а когда оно сухое и морщинистое — это недостаток «живого» веса, то есть мышц и сосудов.

Упражнения на тренажерах позволяют в комфортном режиме активизировать мышцы с целью восстановления до нормы, чтобы тело не «висело» на костях и не морщинилось, несмотря на возраст.

Эти три вида нагрузок (аэробные, силовые и стретчинговые) нужно распределять в течение недели ровномерно. Допустим, понедельник, среда, пятница — посещение тренажерного зала с сауной после упражнений. Вторник, четверг, суббота — пробежки, ходьба, велосипед, плавание или два раза в неделю хорошая ровная аэробная нагрузка на пульсе 140–145 уд/мин. Этого будет достаточно. И растягивающие упражнения в течение 5–10 минут после занятий. В завершение нужно обязательно выполнить закаливающие процедуры в виде холодного душа или холодной ванны.

Один день в неделю можно повалять дурака, то есть просто погулять в лесу или в парке — подальше от города. Принимая подобные профилактические меры, вы не будете обращаться ни к кардиологам, ни к терапевтам, ни к невропатологам, ни к другим врачам, которые занимаются уже «испорченным», то есть заболевшим телом.

Сколько по времени должно длиться такое занятие? Сколько часов в неделю надо уделять спорту?

Совет. Я проводил разного рода измерения и пришел к выводу, что все должно быть в радость. Не надо выполнять упражнения «на зубах», то есть на преодолении воли, потому что рано или поздно психика даст сбой и человек откажется вообще что-то делать. А если ты выполнил упражнения до пота, до покраснения кожных покровов и получил от этого удовольствие, значит, это вполне достаточная норма. Обычно минимальное время занятий — это 20 минут.

Комфортный режим выполнения упражнений в тренажерном зале вместе с растяжкой и силовыми упражнениями — от 40 минут до 1 часа 10 минут. И заниматься надо не менее трех раз в неделю. Моя личная норма — час в день ежедневно. От такой нагрузки я получаю удовольствие и заряд на весь день, чего и другим желаю.

Минимальное время занятий — 20 минут. Комфортный режим выполнения упражнений в тренажерном зале вместе с растяжкой и силовыми упражнениями — от 40 минут до 1 часа 10 минут.

В какое время суток надо заниматься: утром, днем или вечером?

Совет. Я считаю, что в условиях города лучше заниматься в первой половине дня, когда человек еще не устал от городской суеты. Если же он всю работу проводит в вечернее время, тогда ему неплохо позаниматься и вечером.

нием оси тела. Например, фигурное катание, где много прыжков и скручиваний, может привести к серьезным проблемам позвоночника. Считаю, что вреден для позвоночника бег по асфальту в кедах на плоской подошве или спортивных тапочках, а не в специальной беговой обуви. Особо скептически отношусь к марафону по Садовому кольцу: мало того, что воздух плохой, к тому же участники бегут долго, да еще и по асфальту.

В принципе любая спортивная нагрузка без правильной подготовки к ней и реабилитации после может негативно отразиться на состоянии позвоночника. При слабых или, напротив, перегруженных мышцах спины снижается их амортизационная функция, и осевая нагрузка на позвоночник возрастает, особенно при беге или прыжках. Вредно для позвоночника таскать какие-то грузы в руках, особенно в одной. Если уж тащить, то в двух сразу. К примеру, раньше в деревнях было принято носить воду на коромысле — это позволяло сохранять равномерную, без перекосов, нагрузку на позвоночник.

Можно ли сочетать занятия кинезитерапией с футболом?

Совет. Я бы сказал по-другому. Если человек играет в футбол, а также в волейбол, баскетбол или хоккей, то ему необходимо следить за сохранением силы и эластичности связочного аппарата суставов с целью профилактики травм. Для этой цели кинезитерапия подойдет лучше, чем что-либо еще. Но если вы получили серьезную травму коленного сустава, то о футболе лучше забыть, заменив его занятиями в тренажерном зале. Любая спортивная

нагрузка без правильной подготовки к ней и последующей реабилитации после может негативно отразиться на состоянии позвоночника.

Под правильным выдохом («Хаа») при выполнении силовых упражнений подразумевается выдох на уровне диафрагмы, а не горла или груди?

Совет. Дыхание с «Хаа» выполняется не только при выполнении силовых упражнений в стадии усилия (напряжения), но и при растягивающих упражнениях (стретчинг). Диафрагма — это постоянно работающая при вдохе и выдохе мышца. При правильном выдохе «Хаа» диафрагма поднимается, а ребра опускаются, живот втягивается, и выдох получается длинным. Можно назвать такое дыхание «дыхание животом».

Если выдох «Хаа» делается неправильно, то живот (мышцы живота) не втягивается, и выдох получается коротким. Если напрягаются голосовые связки, то получается звонкий, высокий крик «Хаа» (в случае произношения этого звука вслух), что также является неправильной техникой выдоха.

При глубоком вдохе, если этого требует обстановка (например, ныряние в глубину), диафрагма опускается, грудная клетка расширяется, и это можно назвать грудным дыханием. Но в любом случае и здесь основную работу выполняет диафрагма. При выдохе происходит снижение внутрибрюшного и внутригрудного давления, что обеспечивает хорошую присасывающую функцию грудной клетки (диафрагмы) и усиление кровообращения внутренних органов.