

УДК 615.825.1  
ББК 75.6  
П14

Фотографии Кирилла Риделя

**Палей Л.**

**П14** Лучше чем йога: Гимнастика на каждый день / Л. Палей. — М.: ООО «Издательство «Мир и Образование», 2013. — 96 с.: ил.

ISBN 978 5-94666 617 6

Предложенный в книге комплекс упражнений разработан Ланой Палей совместно с известным врачом ревматологом П. В. Евдокименко. Это полноценная гимнастика, направленная на оздоровление всего организма. Упражнения продуманы с учетом того, что выполнять их будут люди без какой-либо физической подготовки. Все, что от вас требуется, — желание быть здоровыми всегда!

С помощью этой гимнастики можно сохранить молодость, обрести здоровье, укрепить все мышцы тела, исправить осанку. Причем изменения начнут ощущаться уже после первого занятия...

УДК 615.825.1  
ББК 75.6

---

*Справочное издание*

**Лана Палей**

**ЛУЧШЕ ЧЕМ ЙОГА**

**Гимнастика на каждый день**

Редактор *Н. В. Валуева*

Корректоры *Е. В. Туманова, М. А. Алексеева*

Технический редактор *В. Н. Журавлева*

Компьютерная верстка *И. П. Трофимовой*

Подписано в печать 03.12.2012. Формат 60x90<sup>1/16</sup>.

Гарнитура «OfficinaSans». Усл. печ. л. 6,00.

Тираж 6000 экз. Заказ № 4368001

Общероссийский классификатор продукции  
ОК 005-93, том 2; 953000 — книги, брошюры

ООО «Издательство «Мир и Образование».

109451, Москва, ул. Верхние Поля, д. 40, кор. 1, пом. V, комн. 1.

Тел./факс: (495) 742-43-51, 742-43-54.

www.mio-books.ru E-mail: mail@mio-books.ru

Отпечатано с готовых файлов заказчика

в филиале «НИЖПОЛИГРАФ»,

ОАО «Первая Образцовая типография»

603950, г. Нижний Новгород, ГСП-123, ул. Варварская, 32.

ISBN 978-5-94666-617-6

© Евдокименко С. А., 2010

© ООО «Издательство «Мир и Образование», 2013

*Здоровье дано каждому от рождения, запас его конечен, но пока можно, человек ведет себя так, словно он бессмертен.*

*Виктор Бойко*

## **Введение**

Все мы желаем оставаться молодыми как можно дольше. Но многие ли из нас хоть что-то предпринимают для этого? Посмотрите, что происходит с нашим телом, если не подвергать его никаким физическим нагрузкам. До тридцати лет мы беспощадно пользуемся тем, что дала нам природа, совершенно не задумываясь о том, что будет дальше. В итоге в сорок лет мы получаем тело, готовое уйти на пенсию. И тогда возникает вопрос: а готовы ли мы, в самом расцвете жизни, сложить руки и ждать старости?

Движение — это жизнь. С этим никто не поспорит. Важно понять, в каком направлении двигаться. А что такое гимнастика? Это самый простой путь к сохранению молодости и поддержанию здоровья. Физически крепкий, подтянутый и здоровый человек привлекает внимание окружающих. Он позитивен и доволен собой. Он не отвлекается на боль или несовершенство своего тела. Вполне естественно, что для общества вы скорее предпочтете такого человека, чем того, кто будет вечно жаловаться на свое самочувствие.

Лично у меня никогда не стоял вопрос, как я хочу выглядеть, скажем, лет в пятьдесят. Для себя я решила во что бы то ни стало сохранить молодость и здоровье как можно дольше. Но понимала, что путь к совершенству не может быть легким. Всем известно, что без труда невозможно чего-то до-

биться. Только правильные физические упражнения способны возвращать молодость телу. А гимнастика — это не требующее затрат вложение в ваше будущее, которое принесет дивиденды скорее, чем вы рассчитываете. И будет продолжать приносить еще долгие-долгие годы, но при условии, что вы будете трудиться — всего лишь 40 минут в день 3 раза в неделю. И именно это время будет вложением в ваше здоровье и будущее. Вам решать, хотите ли вы видеть, как год от года ваше тело выглядит все старше, мышцы начинают обвисать, кожа растягивается и покрывается морщинами, или вы предпочтете, чтобы ваше тело сохранило молодость, было подтянутым и упругим.

И если вы держите эту книгу в руках, значит, уже задумались о своем внешнем виде и здоровье. Вы смотрите на свое отражение в зеркале, и, возможно, вам не все нравится. Вы хотите измениться, но не знаете, что делать? Прочтите эту книгу до конца. Я уже нашла эликсир здоровья и хочу поделиться им с вами.

Предложенный в книге комплекс упражнений был разработан мной вместе с моим супругом врачом-ревматологом Павлом Валериевичем Евдокименко более 12 лет назад. Изначально мы создавали комплекс для лечения людей с больной спиной и больными суставами. Затем в него добавились упражнения по исправлению осанки, чуть позже — упражнения для оздоровления внутренних органов. И на сегодняшний день мы имеем полноценную гимнастику, направленную на оздоровление и омоложение всего организма. Именно такой гимнастике я и хочу вас научить.

Все упражнения, представленные в книге, отобраны исходя из моего многолетнего опыта занятий гимнастикой и наблюдений за изменением физического состояния тех людей, которые первыми опробовали нашу гимнастику. Люди, которые начинали заниматься со мной более 10 лет назад, и по сей день радуют себя и меня своей физической формой и отличным здоровьем.

В этой книге вы найдете упражнения, многие из которых вам покажутся знакомыми. Запомните: сходство только

пошнее. Эта гимнастика в корне отличается от всего того, что мы когда-либо видели.

Каждый ищет себе учителя в огромном мире всевозможных гимнастик. Я постараюсь стать для вас не просто инструктором, который ознакомит с упражнениями, а научу тому, что знаю сама. На личном примере объясню, почему именно эта гимнастика стала для меня и многих моих учеников, что называется, «гимнастикой на всю жизнь». Прочтя эту книгу, вы сможете правильно оценивать любую предложенную вам гимнастику, аэробику, йогу и т. д.

# В ПОИСКАХ ИДЕАЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

Еще в юности я стала задумываться о том, что же нужно делать, чтобы оставаться стройной и молодой в любом возрасте. И уже тогда понимала, что тот, кто занимается спортом, выглядит гораздо более подтянутым. Но ни один вид спорта меня не устраивал, в каждом чего-то не хватало. Мне нужно было что-то более универсальное. И тогда начались мои поиски «идеальной гимнастики». Моей целью было:

- сохранить молодость тела,
- исправить осанку,
- укрепить спину,
- и, что немаловажно, чтобы все это занимало минимум времени, при этом результат был заметен как можно скорее.

В итоге, пройдя через дебри безграмотности и тупости, я нашла то, что искала. Но сначала в поисках гимнастики моей мечты мне пришлось пройти все круги глупости: от занятий физкультурой в школе до всевозможной аэробики и йоги.

## О физкультуре

Начну сначала. Самый большой «сборник тупостей» можно написать об уроках физкультуры.

Что полезного мы вынесли из этих занятий? У кого-нибудь была хорошая осанка в школе? Насколько я помню, у многих были «крылья от сутулости» за спиной. И у меня тоже. Физкультура нам в этом деле помогла? Нет.

А брюшной пресс? Как его укрепляют на уроках физкультуры? Вы ложитесь на спину, руки сцеплены за головой, и, самое страшное, на ноги вам садится одноклассник, после чего вы рывками пытаетесь сесть 25 раз. А при особо садистских наклонностях учителя — все пятьдесят. Помните ощущения после таких занятий? Страшно болит поясница. Благо мы были еще детьми и наше тело было достаточно пластично. Прodelайте такое в тридцать лет, и вы тут же побежите к врачу лечить спину.

А приседания на уроках физкультуры? Никто не дает принципиального ответа по поводу того, что можно укрепить приседаниями, зато у вас есть огромный шанс повредить мениски, что со многими людьми и происходит.

И отдельно скажу об отжиманиях. Поскольку это упражнение получалось у меня лучше всего, я его делала достаточно регулярно, вплоть до двадцати лет. В итоге я получила сильные ноги и широкие плечи. Такой результат хорош для девушек с узкой спиной и для мужчин. Мне же широкие плечи ни к чему, поскольку были даны от природы. И ни один преподаватель физкультуры меня не остановил, сказав: зачем это нужно девушке? Им важно было лишь количественное исполнение упражнения.

К сожалению, с моих школьных лет в сфере физической культуры ничего не изменилось. Одни и те же упражнения преподают и в школе, и в институте, и, вы удивитесь, в профессиональном спорте. И никто не собирается это пересматривать. Но дело в том, что потребности тела десятилетнего человека отличаются от потребностей тридцатилетнего. Растиющему юному организму нужно, чтобы связки не сдерживали рост костей, поэтому в детстве наше тело достаточно гибкое, а связки пластичные. И многие из нас в юном возрасте могли довольно легко сесть на шпагат.

Но в двадцать-тридцать лет, когда процесс роста замедлился или уже прекратился, наши связки становятся жесткими, поскольку их функция — защищать суставы от травм и вывихов. И в этом возрасте слишком растянутые связки ни к чему. Что же касается мышечной массы, то для детей пересчет сильные мышцы пока еще не нужны, поскольку «перекачанные» мышцы будут сдерживать рост костей. А взрослым укрепленные мышцы просто необходимы, иначе мы будем похожи на расплывшихся медуз.

## **Об аэробике**

Несмотря на все мои старания, ничего не добившись с занятиями физкультурой в школе, я так и дожила до двадцати лет с непонятным набором упражнений, торчащими лопатками и с огромным желанием все это изменить. И именно тогда начались поиски гимнастики моей мечты.

Сначала мне попалась кассета с аэробикой от Синди Кроуфорд длительностью целых 3 часа. А что такое 3 часа для человека, который и учится, и работает? Я думаю, что придется небольшое количество людей, у которых так много свободного времени, а главное, терпения. Конечно, меня хватало только на час. Это максимальное время, которое я могла посвятить гимнастике.

На отработку одной группы мышц, по совету Синди, должно было уходить не менее 20 минут. В течение месяца я честно пыталась осилить эту аэробiku и поняла, что этот путь, во-первых, для меня слишком долгий, а во-вторых, абсолютно бесполезный. Ни одна мышца перед Синди не дрогнула. А ее хорошая фигура была достигнута явно чем-то другим, но не этой гимнастикой.

Мое дальнейшее знакомство с другими вариантами аэробики тоже ни к чему не привело.

Помню, как-то раз, придя на занятие в очередную группу аэробики, я сразу обратила внимание на фигуру инструктора. У девушки были очень мощные бедра, было понятно, что над этими мышцами очень интенсивно работали. Впрочем, это вполне естественно, поскольку инструктор ежедневно проводила по три занятия по степ-аэробике. Но удивляет другое — больше никаких проработанных мышц у девушки, ведущей занятия, не наблюдалось. Фигура была расплывшейся, и плюс ко всему ей явно мешали килограммов семь лишнего веса. Вывод напрашивается сразу: кроме накачанных бедер от этих занятий ждать нечего. На степ-аэробiku я больше не ходила. Постепенно я разочаровалась и в остальных вариациях аэробики.

И не я одна осталась разочарованной. Честно говоря, мне не встретилась ни одна женщина, у которой после занятий какой-нибудь аэробикой был виден результат. Удивляет постоянное упорство, с которым они продолжают посещать свои классы, тратя свое время и деньги.

А теперь посмотрите, чем страдают все аэробики? Часто упражнение состоит из многочисленных повторений. Порой их число доходит до пятидесяти. Но зачем так много? Ведь после десятого повторения мышцы не включились в работу, значит, упражнение неэффективно. Или зачем посвящать отработке одной группы мышц полчаса или час? За это время можно прокачать мышцы всего тела.

Но самый главный минус, объединяющий все виды аэробики (и не только), — это быстрые движения. В таком быстром темпе человек совершенно не контролирует работу своих мышц и, как следствие, получает травмы. Сорванная поясница — неизменный атрибут аэробики.

В итоге очень скоро мои отношения с аэробикой закончились. Но наблюдения и анализ ошибок не прошли даром: я сделала для себя соответствующие выводы. Чтобы не повторить травму во время упражнения, движения должны быть медленными, тем более что так эффект от упражнения получается гораздо сильнее. В одном упражнении должно быть максимум 15 повторов; если за это время мышцы не отреагировали, значит, упражнение бессмысленно и его нужно исключить. Комплекс не должен быть слишком длинным, иначе у меня не хватит времени и терпения его освоить.

## **О йоге**

Имея на тот момент пусть небольшой и даже не положительный, но все-таки опыт, к дальнейшему поиску гимнастической мечты я отнеслась достаточно серьезно. Так я познакомилась с йогой. Примерно за шесть лет скрупулезного и вдумчивого изучения йоги я освоила хатха-йогу (классическая йога), тантра-йогу (система телесных и психических техник, направленных на развитие расширения сознания) и аштан-



га-виньяса-йогу (динамическая практика йоги). И сейчас хочу поделиться с вами своими знаниями, приобретенными за годы обучения.

Знаете ли вы, что родоначальником сегодняшней йоги были всего-навсего ритуальные магические позы, которые древние люди принимали, например, для вызова дождя? Это исторический факт. Кстати, в Европу йога пришла совсем недавно, в конце XIX— начале XX века. Сколько времени «шлифовалась» йога, дойдя до нас, не ответит ни один историк. Сейчас вы видите совершенно иную йогу, которая прошла через фильтры времени и трансформировалась из магического предназначения в некий ритуальный культ.

Лично мне не нужны ни культ, ни чужая религия. И если все это отбросить, то останутся только физические упражнения — асаны. А что же означает само понятие «йога»? Йога — это единение, гармония души и тела. Целью йоги является просветление, ощущение обретения счастья. Так написано в древних писаниях. И в связи с вышеизложенным многие считают йогу чем-то уникальным.

По поводу уникальности йоги стоит подумать... Из нескольких сотен асан можно отобрать не более двадцати-тридцати действительно полезных и действенных поз. Всего 10—20 % полезных упражнений — разве это уникальность?!

Большинство же асан в лучшем случае бесполезны, в худшем случае — могут серьезно навредить здоровью. Ни для кого не секрет, что многие асаны приводят к непоправимым травмам, например к повреждениям межпозвоночных дисков или разрывам менисков.

О травматичности отдельных асан я знаю не понаслышке. С некоторыми пострадавшими я знакома лично. Притом, что многие из них занимались йогой в Индии с известнейшими гуру, — и такой плачевный результат.

Справедливости ради надо сказать, многие авторы учебников по йоге пишут, что нельзя делать особо сложные асаны, например стойку на голове, без специальной подготовки. И к этому нужно идти много лет! Так скажите мне, зачем вообще нужна эта стойка, если она грозит в лучшем случае смещением шейных позвонков?

Кто-то мне ответит, что эта асана улучшает мозговое кровообращение. Но, простите, его можно вообще лишиться! Гораздо проще сделать наклон вперед, свесив ненадолго голову вниз. Все! И никаких травм!

В целом особо сложных и травматичных асан в йоге очень много. И на их освоение потребуется не один год упорных тренировок. Никто не задумывался, зачем они нужны, если шанс получить серьезную травму все равно остается?



**Чем более сложны асаны, тем менее они полезны — во всех смыслах!**

*Шри Аваниш Ачарья, йогин из Хардвара (Индия)*

Вот, например, поза лотоса. Люди, совершенно не знакомые с йогой, для которых йога всего лишь дань моде, считают позу лотоса неким фетишем, неизменным атрибутом йоги. Непонятно, для чего обычный европеец так упорно пытается сесть в эту позу? У него, возможно, где-то припасены мениски и большая сумма денег на операцию?

Индийские йоги в этой позе медитируют, это связано с их религией. А какое имеет отношение к индийской религии тот самый европеец? А если очень хочется помедитировать, сядьте на стульчик, закройте ненадолго глаза и подумайте о чем-нибудь приятном, или, как призывают женщины, не думайте ни о чем. Иначе, проведя часы медитации, вы, возможно, очистите свое сознание, но жизнь пройдет мимо.

Существуют простые жизненные принципы, принципы счастья, по которым следует жить, и к йоге они не имеют никакого отношения. Не пытайтесь искать в йоге смысл жизни — его там нет!



**Йога помогает человеку обрести здоровье и внутреннюю гармонию, но не смысл жизни — на этот счет не должно быть иллюзий.**

*Виктор Бойко «Йога: искусство коммуникации»*

И каких только мифов не существует о йоге! Например, очень распространен миф, будто все, кто занимается йогой,

непрерывно должны стать вегетарианцами. Однако, если вы хоть чуть-чуть прикоснетесь к знаниям о йоге, вы найдете такие высказывания со ссылкой на древние источники:



**...Овощами не следует злоупотреблять.**

*Паттабхи Джойс, представитель аштанга-виньяса-йоги*

**Овощи умножают болезни.**

*Аюрведическая прамани*

**Так что употребление одних только овощей нежелательно для человека, занимающегося йогой.**

*Виктор Бойко «Йога: искусство коммуникации»*

Но самое большое заблуждение, что йога — это бесконечные растягивания. Очень многие мои знакомые, которые занимались йогой одновременно со мной, представляли себе йогу как комплекс растяжек. А все это благодаря абсолютно несведущим в йоге «учителям».



**Йога — это не гибкость, а нечто большее.**

*Шри Аваниш Ачарья, йогин из Хардвара (Индия)*

**Развитие предельной гибкости не было целью йоги, ведь если гипермобильный от природы субъект (а таких не так уж мало) сосредоточится на развитии этого свойства, он сможет достичь феноменального уровня сложности. Но йога — это нечто совсем иное.**

*Виктор Бойко*

**...у части поклонников йоги развитие гибкости стало самодовлеющим и выродилось в акробатику.**

*Виктор Бойко «Йога: искусство коммуникации»*

Помните, в разделе «О физкультуре» я написала о том, что связки защищают суставы от травм? И именно поэтому они должны быть растянуты в меру, но не сверх меры. Обратите внимание на этот факт и запомните его. И когда вам встретится гипермобильный человек, который с легкостью

...видается пополам или садится в позу лотоса, не зависимо от пола, ведь его суставы не защищены.

Напоминаю, как на одном из занятий, когда я стояла в наклоне, ко мне подошел учитель и надавил на спину так, что я упала от боли! Мои связки ног в момент наклона и так были натянуты до предела, а желавший мне «помочь» лишь спровоцировал их растяжение и надрыв! Это занятие еще долго откликалось сильной болью в ногах.



**Как отмечают эксперты, в большинстве случаев йога безопаснее прочих систем, однако многие понимают ее неправильно, превращая в соревнования, а отсутствие предварительной тренировки и необходимых знаний приводит к травмам. Ситуация усугубляется отсутствием стандартизации в подготовке инструкторов...**

«МедНовости» от 09.01.2003

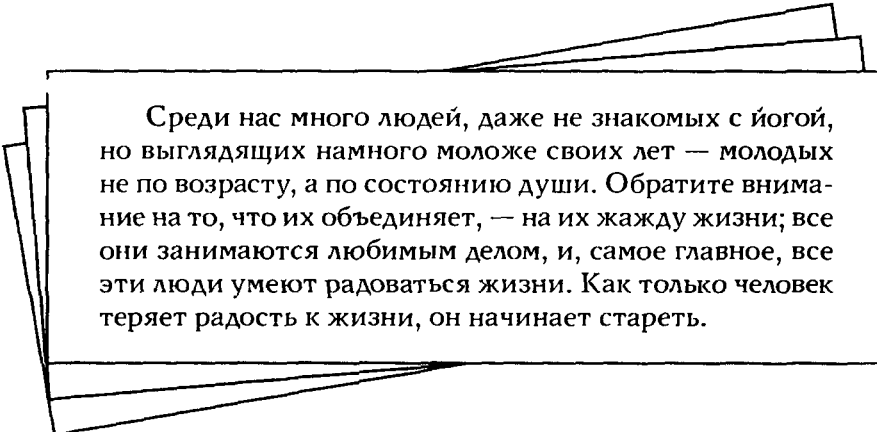
Нужно ли к этому что-то прибавить? Дилетантов среди начинающих «учителей» очень много. А ведь я посещала занятия нескольких известных гуру хатха-йоги и тантра-йоги. Но за все годы изучения йоги я так и не нашла своего настоящего учителя. В итоге практически все знания мне приходится получать из книг.

Хочу отметить, что в йоге, если вы все-таки решили ей заниматься, как и в любой другой гимнастике, тоже нужно делать очень последовательно. Не нужно и тем более торопиться выполнить то, что ваше тело выполнить еще не готово. Из многочисленных асан нужно подобрать свой личный комплекс. И по мере освоения его можно корректировать.

Еще один миф о йоге. Считается, что все люди, занимающиеся йогой много лет, выглядят молодо. Смею вас заве-

ритель — это большое преувеличение. Хотя любой здоровый и подтянутый человек, независимо от того, каким видом спорта или гимнастикой он занимается, будет выглядеть моложе своих лет.

Но не так, как описывают некоторые источники — будто в восемьдесят лет некий гуру выглядел на тридцать. Это либо сказка, либо абсолютное исключение, но не правило. И, кстати, исходя из моих личных наблюдений, могу заметить, что очень немногие йогины выглядят лучше своих сверстников, не занимающихся йогой.



Среди нас много людей, даже не знакомых с йогой, но выглядящих намного моложе своих лет — молодых не по возрасту, а по состоянию души. Обратите внимание на то, что их объединяет, — на их жажду жизни; все они занимаются любимым делом, и, самое главное, все эти люди умеют радоваться жизни. Как только человек теряет радость к жизни, он начинает стареть.

И еще один миф: утверждают, что благодаря йоге люди живут более ста лет. В действительности таких случаев совсем немного. И причислять эту заслугу йоге я бы не стала. А кто же на самом деле часто становится долгожителем? Это обычные деревенские жители, которые о йоге никогда не слышали. Заметьте, что в мегаполисах долго живут только счастливые люди.

Наконец, хочется сказать о пресловутом просветлении.



*Сегодня фанатики «духовности» стремятся к просветлению, игнорируя состояние тела...*

*Виктор Бойко «Йога: искусство коммуникации»*

Многие авторы в книгах о йоге пишут: если человек долго и целенаправленно занимается йогой, то сознание его обяза

... достигнет просветления. Но дело в том, что любой по-  
... вид оздоровительной деятельности, будь то цигун или  
... при условии, что вы занимаетесь всерьез, обязательно  
... «пит мозги», и вы также достигнете просветления.

На моем пути мне не встретился ни один по-настоящему  
... йогин (притом, что просветленные или свет-  
... люди мне в жизни встречались, в том числе среди тех,  
... никогда не занимался йогой). Все эти «учителя», гуру,  
... называйте их как хотите, продолжают жить своими  
... недостатками, пороками и слабостями. И мно-  
... более чем тридцатилетние занятия йогой не дали  
... просветления, ни душевной гармонии. Возможно, с людь-  
... которые все-таки достигли этого состояния, знаком кто-  
... другой... Но странно, что за такую огромную (а это, ни  
... ни мало, две тысячи лет) историю существования йо-  
... количество так ничтожно мало, что вполне естествен-  
... возникает резонный вопрос: в чем же тогда смысл (цель)  
... просветления достигают единицы? Молодости —  
... Долголетия — единицы?

Все достаточно тривиально. Отнеситесь к йоге как к древ-  
... «немного» устаревшей гимнастике, прекратите искать  
... скрытый смысл и тайные знания, и тогда все встанет на  
... места.

В заключение хочу сказать, что даже самые ярые поклон-  
... прозанимавшись более тридцати лет, в своих тру-  
... находят, что пока не достигли того совершенного состоя-  
... которого ждали от йоги. Видимо, они это делали  
... довольно рьяно и нужно продолжать занятия. Но для ме-  
... для любого здравомыслящего человека встает вопрос:  
... ожидать? Сколько человеку нужно потратить лет  
... чтобы понять, что йога — это долгое топтание на од-  
... месте?

Примите это, смиритесь и идите дальше. Двигайтесь вле-  
... А йога прекрасна, если вы живете в прошлом веке. Из йо-  
... можно взять самое лучшее, что наработано для нас предка-  
... многого нужно отказаться, что-то добавить, что-то  
... и только после этого пользоваться, не теряя лишне-  
... времени на ожидание результата. Именно это я и сделала.

## О гимнастике моей мечты

Я занималась йогой более шести лет и за это время приобрела прекрасный опыт. А опыт, как известно, — критерий истины. Я многое узнала и поняла о физическом здоровье, и в этом мне помогла йога. И это правда, поскольку до недавнего времени ничего лучше классической йоги не было. И только совсем недавно стали появляться альтернативные варианты йоги.

Именно такой вариант йоги я вам и предлагаю. Усовершенствованный, улучшенный и — самое, на мой взгляд, важное — разработанный совместно с врачом!

Гимнастику, предложенную в этой книге, я все-таки не осмелюсь назвать йогой. Само название «йога» пусть останется закрепленным за предками, чтобы не было ни путаницы, ни кривотолков. А я предлагаю вам статодинамическую словесную гимнастику. Это название абсолютно отражает ее суть.

Итак, мы подошли к самому важному — к гимнастике моей мечты. Разработкой данного комплекса мы с врачом-ревматологом Павлом Валериевичем Евдокименко занялись одновременно. И очень скоро свои усилия объединили. На тот момент мой супруг писал книгу о боли в спине и суставах, а для лечения таких больных была необходима гимнастика. А мне, в свою очередь, нужна была гимнастика для всего организма. И здесь наши интересы совпали. В таком прекрасном тандеме опыта и знаний и родилась эта гимнастика.

Помните, в самом начале я писала о требованиях, предъявляемых мной к гимнастике? Все они были воплощены. С помощью этой гимнастики действительно можно сохранить молодость, обрести здоровье, укрепить все мышцы тела и исправить осанку. Причем **изменения начнут ощущаться уже после первого занятия.**

Упражнения были продуманы с учетом того, что выполнять их будут люди без какой-либо физической подготовки. Все, что от вас требуется, — желание быть здоровыми всегда!

Я хочу, чтобы вы воспользовались моим опытом. Тем более, что этой гимнастикой я по сей день занимаюсь сама и

- ...рочки другим уже двенадцать лет. И очень довольна результатами своих учеников.
- ...мой личный результат вы можете видеть сами по фотографиям в книге. У меня теперь нет претензий ни к своему внешнему виду, ни к своей физической форме. В тридцать лет благодаря гимнастике я почувствовала себя более уверенной, чем в двадцать, и остаюсь в таком состоянии по сей день. Я все-таки избавилась от крыльев за спиной (они нужны только птицам, а я не птица, да и вы знаете) — у меня прекрасная осанка, подкорректировалась форма ног, но это я отношу к приятным побочным эффектам, так как для этого мне не пришлось ничего специально делать. И сейчас я вполне счастлива. И от всей души желаю счастья вам. А для этого нужно всего лишь немножко полагаться над собой.

У меня есть особый повод для гордости. Среди профессиональных спортсменов много поклонников моей гимнастики, поскольку именно благодаря этому комплексу они добились новых успехов. Есть тренеры, которые уже давно опробовали эту гимнастику на себе и, увидев сначала свои результаты, теперь дают ее своим ученикам как часть обязательного тренировочного комплекса. Есть и футболисты, и фигуристы... и всем им полезна эта гимнастика.

Именно так ни одного человека, который бы сказал: «Да, я хочу плохо выглядеть!» Вы тоже таких не знаете?

И почему же среди нас так много людей, которые ничего не хотят менять в своей жизни и не хотят меняться сами? Почему? Видно, что задуматься, для чего нам дана жизнь? По-моему, ответ очень прост. Жизнь дана, чтобы совершенствоваться, развиваться, становиться лучше и чтобы получать от нее удо-



вольствие! Но получается, что люди, которые не работают над собой и не развиваются, проживают свою жизнь зря.

Но вы, мой новый ученик, я уверена, не один из них. Вы из тех, кто хочет сделать себя и этот мир хоть чуточку лучше. И здесь мы с вами заодно. Давайте сделаем этот мир еще на одного человека прекрасней — ведь им будете вы, мой главный герой! Итак, добро пожаловать в новый мир: мир здоровья, красоты и, я надеюсь, прекрасного настроения. Так будьте здоровы, будьте красивы, будьте счастливы!

И больше никаких отговорок, поскольку тренажерный зал вам теперь не нужен, места нужно минимум (всего два три квадратных метра), фирменный спортивный костюм вам абсолютно ни к чему, а ваш личный инструктор помещается у вас в руке. И еще вам понадобится коврик, который продается в любом спортивном магазине, — на нем вы будете совершенствовать свое тело.

Сейчас вы художник и скульптор. Создайте себе фигуру, о которой вы всегда мечтали! Творите! Удачи вам!

# • О ПОЛЬЗЕ ЗАНЯТИЙ ГИМНАСТИКОЙ

Человек, который не занимается спортом, становится вялым и неповоротливым. И вялость сопровождает его по жизни. Но к вам это не относится, поскольку вы уже сделали

**Антибор в пользу здорового образа жизни.**

Помните, что каждое занятие помимо оздоровительного эффекта дает сильный эмоциональный заряд. День ото дня вы будете чувствовать все больший прилив энергии. И у вас пропадет зависимость от хорошего самочувствия. Если по какой-либо причине пропустите занятие, вы очень остро почувствуете разницу в физическом состоянии. Ваш организм и ваше тело будет буквально требовать физической нагрузки.

Для вас больше не будет проблемой подняться вверх по ступенкам. Двадцать, тридцать, сорок — с каждым разом вам все легче будет преодолевать большее число ступенек.

Что еще ожидать от занятий гимнастикой? Вы больше не будете жаловаться на боль в пояснице от долгого сидения в офисе. Походы в магазин с последующим подниманием сумок никак не будут отражаться на вашей спине. Колени подтянутся, подберется живот. Ваше тело станет упругим. Оно буквально обретет молодость. Очень многие люди благодаря нашей гимнастике получают такое тело, какого у них не было в молодости. Тело приобретает совершенные формы.

Многие списывают проблемы веса на замедленный обмен веществ. И опять мы возвращаемся к тому, что всему виной недостаток мышечной массы. И пока вы не приступите к занятиям, ситуация будет только ухудшаться. Для тех, кто изредка занимается, опасаясь, что мышцы прибавят им лишнего веса и объема, я открою маленькую тайну. Действительно, сначала вы не сразу ощутите потерю в весе, а вот когда вы будете уменьшаться, ваши мышцы начнут под-

тягиваться, тело больше не будет расплываться. Оно приобретет более четкие формы. И чувствовать себя будете гораздо легче. Так что очень не советую взвешиваться после каждого занятия, а объем можете иногда (но не часто) измерять.

***Дорогие женщины!*** Запомните раз и навсегда! Целлюлит — это не то, что вы съели после шести часов вечера! И, сидя на диете, вы никогда от него не избавитесь. Обратите внимание, что целлюлит есть и у худых женщин. Только активные, находящиеся в движении люди им не страдают, поскольку целлюлит — это не проработанные и не прокачанные мышцы! И если вы наблюдаете у себя на бедрах эффект «апельсиновой корки», то с помощью гимнастики вы избавитесь от него. Кстати, хороший массаж тоже избавит вас от целлюлита. Но ни массаж, ни любые другие косметические процедуры не дадут вам такого заряда жизненной энергии, не придадут телу легкости и гибкости, как эта гимнастика.

***Дорогие мужчины!*** За кажущейся простотой данных упражнений скрываются серьезные физические нагрузки.

Приведу пример из практики. Одно время я вела занятия в фитнес-клубе. Занятия проводились за стеклянными дверьми, и любой желающий мог их посмотреть.

Мой зал находился рядом с тренажерным залом, и другие инструкторы могли свободно наблюдать за занятиями. По другую сторону стекла все выглядело просто и легко. И, видимо, поэтому инструкторы по атлетизму относились к моим тренировкам со скепсисом. Но мои занятия посещали многие работники этого клуба, включая директора. Сей факт однажды

...на одного из тренеров, и он решил попробовать мои «тяжелые и легкие» упражнения.

...благодаря стероидам и различным добавкам в совокупности с тренажерными нагрузками у этого человека мышцы приобрели невероятных размеров, казалось, что кожа лопнет от набухающих ее мышц. Самое первое упражнение, с которого он начал, выглядело так: прижаться спиной к стене с вытянутыми вверх руками и простоять так одну минуту.

...Мне до ли говорить, что «вытянуть руки вверх» для этого человека оказалось абсолютно невыполнимо. Его руки не выдвинулись в локтях, поскольку связки были непластичными, а мышцы сильно скованными. На сколько смог, руки он прижал к стене, но прижаться к стене и выстоять минуту — это было для него сил. Он то поднимал руки, то опускал. Эта гора пота промучилась секунд двадцать, у него появилась сильная головка, и дальше это упражнение он выполнять не стал.

...Попробовал выполнить еще несколько упражнений и так до конца ни одного не осилил. Его мышцы были неспособны удерживать свой вес в статическом напряжении. Ведь статика тяжелее, чем рывком поднимать снаряд. Минуты пятнадцать, растерянный, он буквально выбежал из зала. Мне же потому, что ни один тренажер не прокачивает мышцы изнутри. После этого случая мои тренировки посетили инструкторы из тренажерного зала. Эти ребята ощутили необычную нагрузку и раз и навсегда изменили свое отношение к моей гимнастике.

Многие задаются вопросом: почему при равных физических нагрузках или их отсутствии мужчины и женщины так по-разному выглядят? Чаще у мужчин, даже если они не подвергали себя физическим нагрузкам, тело выглядит более подтянутым и упругим по сравнению с женщинами. Дело в том, что у мужчин больше тестостерона, поэтому мышцы сильнее, но при этом меньше жира. У женщин тестостерона меньше, поэтому мышцы слабее, а связки, напротив, гибче.

Предложенная вашему вниманию гимнастика гармонично подтянет мышцы и одновременно сделает более пластичным тело любого человека — как мужчины, так и женщины. Ваша фигура при этом станет гораздо лучше. И это здорово, ведь мы всегда хотим выглядеть лучше всех. А никакая, даже самая дорогая одежда не скроет недостатки фигуры, она лишь на время закамуфлирует их. И только гимнастика может навсегда избавиться от внешних недостатков.

Очень часто задают вопрос: как долго нужно заниматься гимнастикой? Мне этот вопрос кажется странным. Занимайтесь ровно столько дней, недель, лет, сколько вы хотите оставаться молодыми и здоровыми.

# ЧТО НУЖНО ДЛЯ ЗАНЯТИЙ: ОДЕЖДА И КОВРИК

Поскольку упражнения выполняются на полу, вам потребуется любое покрытие на пол, на котором будет комфортно заниматься: будь то ковер, одеяло или гимнастический коврик.

Лично я предпочитаю гимнастический коврик. Во-первых, он гигиеничен. А во-вторых, когда вы его не используете, он не занимает лишнего места в вашем доме. Конечно, можно заниматься и на одеяле. Но уже на первом занятии все начинают жаловаться, что заниматься на одеяле очень жарко, к концу занятия оно скомкивается, его приходится постоянно поправлять и, таким образом, это отвлекает от занятий и мешает сосредоточиться. В конечном итоге все приобретает привычку.

В магазинах продаются гимнастические коврики (такие коврики можно купить в любом спортивном магазине и обычно их маркируют как «коврик для занятий гимнастикой» или «коврик для йоги»).

Для занятий гимнастикой подберите удобную, не стесняющую движения одежду из «дышащей» ткани. Когда вы приступите к занятиям, то наверняка слегка вспотеете, а современные синтетические ткани, из которых делают современную женскую одежду, это как раз то, что нужно. Одежда из синтетики быстро пропитывается влагой и долго высыхает, поэтому заниматься в ней будет не комфортно и в ней легко пропотеть, а ткани нового поколения просто испаряют влагу вместе с телом, оставляя его теплым и разогретым.

Для выполнения упражнений вам не потребуется никаких тапочек, заниматься вы будете босиком. При желании можно надеть носки, но при выполнении некоторых упражнений придется их снять. В этих упражнениях вы должны будете твердо стоять на ногах, а в носках ваши ноги будут скользить по поверхности. Так что будьте осторожны.



## О времени приема пищи

Если у вас появилось непреодолимое желание заняться гимнастикой и такое же непреодолимое желание поесть, и при этом вы не знаете, что же предпочесть, у вас есть два варианта на выбор:

1) съешьте что-нибудь легкое, например йогурт, или выпейте стакан кефира — и можете смело приступать к занятиям гимнастикой. Сразу после занятий гимнастикой вы можете плотно поесть;

2) вы можете не отказывать себе в плотном обеде, но прежде чем приступить к гимнастике, вам придется подождать 1,5—2 часа.

## О статике и динамике

Почти каждое силовое упражнение выполняется в статическом и динамическом вариантах. Выполняя упражнение в статическом варианте, вы сначала задерживаетесь 1 раз в определенной позиции на 30 секунд, затем возвращаетесь в исходное положение и продолжаете динамический вариант данного упражнения (если такой имеется), плавно двигаясь вперед и назад или вверх и вниз.

При этом обращаю ваше внимание, что *динамика достаточно медленная*. Каждый подъем должен занимать не менее 3—4 секунд, и в высшей точке вы обязательно должны задержаться на пару секунд. В это время постарайтесь понять, где и какие мышцы у вас напряжены, может, нужно что-то подкорректировать. Так же неспешно возвращайтесь в исходное положение и сразу же полностью расслабляйтесь на 1—2 секунды. Не держите мышцы все время в напряжении.

В таком динамическом варианте упражнение повторяют от 6 (но не менее и то только в первые дни) до 15 раз. Если у вас не хватает сил сделать какое-то упражнение по описанию медленно и плавно, никогда не пытайтесь осилить его рывком, иначе вы получите сильный мышечный спазм и, как следствие, вообще ничего выполнить не сможете.



Но даже если упражнение получается у вас с трудом, не отказывайтесь от него и не бросайте. Придет тот момент, когда ваши мышцы вспомнят о своем существовании и включатся в работу. Постарайтесь визуализировать этот процесс, представляя, как мышцы, которые до сих пор бездействовали, постепенно включаются к работе. Закройте глаза и каждый раз, когда что-то не получается, представляйте, как сокращается и напрягается нужная мышца, и у вас все получится. Помните, что путь лежит через тернии к звездам.

## О пользе растягиваний

Если вы не гипермобильны, ни в коем случае не исключайте растягивающие упражнения из своего комплекса. Дело в том, что их количество у некоторых людей может варьироваться.

После силовых упражнений обязательно должны выполняться растягивающие. Силовые нагрузки сокращают мышцы, укорачивая их. Растягивания возвращают мышцам эластичность, расслабляют и снимают мышечное напряжение.

Если вы посещали тренажерные залы, то обязательно обратите внимание на тренеров. Почти у всех не разгибаются локти и ноги в коленях, и двигаются они очень неохотно. А все потому, что они слишком увлечены наращиванием объема, а растягиваться им не хочется, считают, что растягивания — пустая трата времени.

Но на самом деле для мужчин и для некоторых женщин (особенно жесткие связки) растягивания оказываются довольно болезненными. Здесь важно терпение — *не опережайте события, растягивайтесь постепенно*. Продолжайте двигаться только тогда, когда ваши мышцы расслаблены и вы чувствуете, что еще есть куда растягиваться. И у вас все получится. Вы же не хотите ходить на опухших ногах?!

Растягивайтесь очень последовательно. Если от природы вы очень гибкий человек, не пытайтесь при наклонах срывать руками мыски. Учтите, что все наклоны выпол-

няются с прямыми ногами. Не спешите сразу наклонить корпус к коленям. Наклоняйтесь вперед по мере растягивания связок. Не допускайте резкой боли.

## **О дыхании**

Обратите внимание, что все силовые упражнения выполняются на вдохе. Во время упражнения старайтесь задерживать дыхание. Просто запомните и выполняйте это правило. Очень скоро вы перестанете обращать на это внимание.

*Уддияна-бандха* — это единственное упражнение, которое выполняется на выдохе и на задержке дыхания.

## **Скрутки**

Скрутки — уникальные позы, заимствованные из йоги. Они способны работать с внутренними органами. Это упражнения, благодаря которым люди излечиваются от многих заболеваний печени, поджелудочной железы, желудка и кишечника. Упражнения, без которых нельзя обойтись.

# ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

## К ЗАНЯТИЯМ ГИМНАСТИКОЙ

**Силовые укрепляющие упражнения противопоказаны** при любых острых заболеваниях внутренних органов (например, при обострении панкреатита или холецистита, при аппендиците и т. д.), при паховых грыжах, при значительно повышенном артериальном и внутричерепном давлении, при тяжелых поражениях сердца и тяжелых заболеваниях крови.

Их нельзя делать сразу после операций на органах брюшной полости и грудной клетки (нужно выждать 2—3 недели), а также при простуде и гриппе, особенно при повышенной температуре. *Женщинам в критические дни занятия тоже нужно пропустить.*

Понятно, что не следует делать силовые укрепляющие упражнения в период обострения любой болезни, предварительно не устранив острую боль. Особенно это касается боли в шее или пояснице (спине). А также тех случаев, когда боль из шеи или поясницы по нервному корешку переливается в руку или ногу, поскольку выполнение силовых упражнений при корешковой боли часто приводит к еще большему раздражению ущемленного нерва, к усилению отека оболочек в оболочке нервного ствола.

Поэтому, прежде чем вы начнете делать силовую гимнастику, нужно устранить обострение болезни и снять боль. Как только, устранив обострение болезни, можно потихонечко начинать делать силовые упражнения, но не в полном объеме. И только убедившись, что организм не реагирует на выполняющую гимнастику обострением и усилением болевых ощущений, вы можете выполнять силовые упражнения в полном объеме.

В отличие от силовых упражнений упражнения на растяжку можно делать даже при болях в спине, в период обо-

стрения болезни. Мало того, при болях в спине иногда они помогают уменьшить болевые ощущения!

Но и растягивающие упражнения имеют свои противопоказания.

**Растягивающие упражнения противопоказаны** при явной разболтанности суставов и позвоночника (синдром гипермобильности) и при грыжах живота. Их также нельзя делать при повышенной температуре (например, при простуде и гриппе) и женщинам в критические дни.

## ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ

- *Когда вы внимательно читаете описание к упражнению, тогда приступите непосредственно к занятиям, перечитайте описание к упражнению по несколько раз. Лучше потратить чуть больше времени, чем потом исправлять ошибки. А у особо невнимательных ошибки встречаются часто. Человек видит, как ему кажется, знакомое движение, совершенно не обращая внимания на нюансы, и действительности у этого упражнения оказывается совершенно другое предназначение.*
- *Когда вы делаете упражнения на поднятие корпуса лежа, старайтесь не помогать себе животом удерживать нижнюю часть туловища. Не выпячивайте его. Держите его за счет мышц спины.*
- *Во всех упражнениях, когда вы работаете с одной частью тела, другая должна быть расслаблена, т. е. если вы поднимаете корпус, то ноги и бедра должны быть расслаблены и лежать на полу. А если вы поднимаете ноги, то, соответственно, плечи, плечи и руки лежат расслабленные на полу.*
- *В тот момент, когда вы уже начали выполнять упражнение, внимательно прочувствуйте, как напрягаются ваши мышцы. Вы должны не просто поднять какую-то часть тела, вы должны ощутить, какие мышцы включаются в работу и какие мышцы удерживают ваше тело в той или иной позе. В описании упражнения это выделено строкой «Что напрягать».*
- *Также в описании упражнения указано «Что напрягать», помимо того, что происходит естественное напряжение мышц, вы специально должны напрягать те мышцы, которые указаны отдельно. Причем напряжение должно быть таким, как будто вы преодолеваете сопротивление. Сохраняйте одинаково сильное напряжение в течение всего указанного времени.*
- *Помните: все упражнения, кроме уддияна-бандха, выполняются на вдохе.*

# Базовый комплекс

## Упражнение 1

### ПОЛЬЗА

Упражнение прекрасно заряжает энергией; очень быстро прокачивает кровь вдоль позвоночника. Исправляется осанка. Особенно это касается тех, у кого «круглая» спина и плечи смотрят вперед.

### ЧТО НАПРЯГАТЬ

Плечи, межлопаточные мышцы, мышцы спины.

### ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ

Встаньте спиной к стене. Разверните плечи назад и постарайтесь вытянуть позвоночник вверх так, как если бы вы хотели вырасти на несколько сантиметров. Ступни при этом стоят вместе, параллельно друг другу, и плотно прижаты к полу, пятки касаются стены. Держите спину прямой, не выгибайте поясницу и не выпячивайте живот вперед. Затылок, лопатки, ягодицы прижмите к стене. Руки вытяните вверх и, насколько возможно, прижмите локти, запястья и тыльную сторону ладоней к стене.



- Простоять в этом положении на 1 минуту. Постоянно следить за тем, чтобы спина и руки были прижаты к стене. После окончания 1 минуты медленно опустите руки и расслабьтесь.

Половина часа физической активности в день помогут справиться с депрессией, считают врачи из Южного методистского университета в Далласе (Техас).

Исследователи обнаружили, что тренировки уменьшают уровень гормонов стресса в крови, помогают справиться с гневом и эмоциональным напряжением, а также усиливают ощущение физического благополучия.

Автор исследования, профессор психологии Джаспер Смитс, выступил на ежегодном заседании Американской ассоциации по лечению тревожных расстройств в Балтиморе: «У людей, занимающихся физкультурой, обнаруживалось меньше симптомов тревожной депрессии, а также более низкий уровень стресса и гнева. Тренировки действуют как антидепрессант».

Оказалось, что регулярные умеренные занятия физкультурой могут значительно облегчить состояние, прошли «страхи и связанные с ними физические симптомы, такие как сердцебиение и учащенное дыхание».

Через 25 минут после занятия гимнастикой ваше настроение улучшится, и вы станете менее подвержены стрессу. У вас будет больше энергии — и вы будете заинтересованы в том, чтобы заниматься спортом и завтра, — объясняет Смитс. — Плохое настроение больше не станет препятствием для активной жизни — именно потому, что вы занимаетесь физическими упражнениями».



## Упражнение 3

### ПОЛЬЗА

Подтягиваются ягодицы. Укрепляется задняя поверхность ног; ноги приобретают красивую форму. Укрепляются поясничные мышцы.

### ЧТО НАПРЯЖЕНО

Ягодичные мышцы, вся задняя поверхность ног.

### ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ (выполняется на полу)

**Исходное положение:** лежа на животе. Руки положите вдоль тела. Ноги сведены вместе.



### Выполнение упражнения

#### Статика

Медленно поднимите прямые ноги вверх настолько, насколько вы можете сделать это без «надрыва» — примерно на 20—40 см от пола.

Не поднимайте ноги слишком высоко, иначе нагрузка на поясницу будет чересчур велика, а это чревато болезненным спазмом поясничных мышц. Остановитесь в тот момент, когда почувствуете сильное напряжение в ягодичных мышцах.

#### ВАЖНО

При выполнении упражнения плечи и живот от пола не отрывайте.

Затем опуститесь в достигнутом положении примерно на 30 секунд. Сильно напрягите ягодицы. Старайтесь держать ноги вместе. Разводите их. В течение 30 секунд медленно опустите ноги и полностью расслабьтесь.



#### Динамика

После короткого отдыха (20—30 секунд) выполните упражнение в динамическом варианте: медленно поднимите прямые ноги вверх (подъем выполняется плавно, без рывков, в течение 3 секунд — во время подъема медленно считайте до четырех или до пяти). Подняв ноги, напрягите ягодичные мышцы и зафиксируйте это напряжение на 2 секунды. Затем медленно опустите ноги и расслабьтесь на 1—2 секунды. Повторите такое движение ногами вверх и вниз еще 15 раз. Двигайтесь при этом очень медленно и плавно.

#### Важно

Поднимайте ноги на вдохе, опускайте их на выдохе. Выполняя упражнение, держите ноги вместе, не разводите их.

## Упражнение 4

### ПОЛЬЗА

Укрепляются мышцы спины. Исправляется осанка.  
Вы наконец избавитесь от «крыльев».

### ЧТО НАПРЯЖЕНО

Межлопаточные мышцы.

### ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ (выполняется на полу)

**Исходное положение:** лежа на животе. Согните руки в локтях и прижмите локти к бокам. При этом сами руки лежат на полу. Ладони положите на пол так, чтобы оттопыренные большие пальцы касались плеч.



### Выполнение упражнения

#### Статика

Медленно прогнитесь, поднимая верхнюю часть корпуса вверх и одновременно сводя лопатки. Низ живота при этом должен оставаться прижатым к полу, а локти прижаты к бокам. Руки поднимаются вместе с корпусом. Обязательно проследите за тем, чтобы не запрокидывать голову назад, — работайте только за счет межлопаточных мышц.

Зафиксируйтесь в верхней точке на 20—30 секунд. Затем медленно опуститесь в исходное положение и расслабьтесь.



#### Динамика

После короткого отдыха (20—30 секунд) выполните упражнение в динамическом варианте: на вдохе медленно прогните корпус вверх (подъем выполняется без рывков, плавно, в течение 3—4 секунд — во время подъема медленно считайте до четырех или до пяти). Прогнувшись вверх, разверните плечи назад (при этом локти по-прежнему прижаты к бокам). Обязательно почувствуйте, как напрягаются межлопаточные мышцы.

Удерживайтесь в этом положении на 2 секунды. Затем на выдохе медленно опуститесь в исходное положение и на 1—2 секунды расслабьте мышцы рук и спины.

Повторите такое движение вверх и вниз еще 10—12 раз. Движения при этом очень медленно и плавно.

**Важно!** Во время выполнения упражнения следите за положением головы — голова должна подниматься вместе с корпусом, не нужно запрокидывать ее назад.



## Упражнение 5

### ПОЛЬЗА

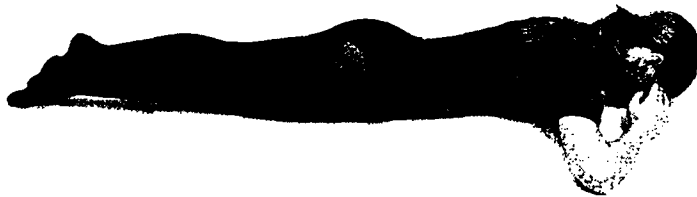
Укрепляются мышцы спины. Разворачиваются плечи. Мышцы спины становятся рельефными, а спина — красивой и молодой.

### ЧТО НАПРЯЖЕНО

Плечи, межлопаточные мышцы.

### ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ (выполняется на полу)

**Исходное положение:** лежа на животе. Руки согните в локтях, локти разведите в стороны, пальцы рук прислоните к вискам (не прижимайте их к вискам слишком сильно, а лишь слегка прислоните).



### Выполнение упражнения

#### Статика

Медленно прогните корпус вверх. Локти тоже тяните вверх, старайтесь свести лопатки. При этом голову назад не запрокидывайте, держите ее параллельно полу или даже смотрите чуть вниз. Шею не напрягайте. Следите за тем, чтобы пальцы рук по-прежнему касались висков. Почувствуйте напряжение в межлопаточных мышцах.

Зафиксируйтесь в верхней точке на 20—30 секунд. Затем медленно опуститесь в исходное положение и расслабьтесь.



#### Динамика

После короткого отдыха (20—30 секунд) выполните упражнение в динамическом варианте: медленно прогните корпус вверх, затем медленно опускайтесь в исходное положение. Движение выполняется без рывков, плавно, в течение 4—5 секунд. Во время подъема медленно считайте до четырех или пяти. Прогнувшись, насколько вы смогли, тяните вверх локти, при этом обязательно сведите лопатки. Почувствуйте, как напрягаются межлопаточные мышцы.

**ВАЖНО]** Выполняя упражнение, не запрокидывайте назад голову, держите ее параллельно полу.

Держитесь в верхней точке на 2 секунды, затем так же медленно опуститесь в исходное положение и расслабьтесь на 2 секунды.

Повторите такое движение вверх и вниз еще 10—15 раз. Движение при этом очень медленно и плавно.

**ВАЖНО]** Прогибайтесь вверх на вдохе, опускайтесь на выдохе.

**ПОЛЬЗА**

Вы наверняка знаете о том, что ягодичные мышцы — самые неблагодарные во всем теле. Мало у кого ягодицы выглядят подтянутыми и упругими. Происходит это потому, что ягодичные мышцы у большинства из нас чаще всего находятся в расслабленном состоянии, мы не умеем их укреплять, а обычных пеших прогулок в течение 10—15 минут недостаточно для того, чтобы они как следует подтянулись. Но это упражнение выведет ягодичные мышцы из вечной спячки. Вы наконец начнете ощущать на себе выражение «упругие ягодицы». Плюс это упражнение укрепит бедра и поясницу. Наконец, оно избавит вас от целлюлита.

**ЧТО НАПРЯГАТЬ**

Ягодичные мышцы, сжимайте их изо всех сил.

**Совет**

Данное упражнение предложено в двух вариантах: неодинаковое положение ног в 1-м и 2-м вариантах позволяет изменять нагрузку на разные мышцы бедер. В результате вы можете выбрать более подходящий для вас вариант упражнения. Или вы можете делать упражнения по очереди: тогда в один день вы выполняете 1-й вариант упражнения, а во время следующей тренировки, соответственно, — его 2-й вариант.

**ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ** (выполняется на полу)

**Исходное положение**

**1-й вариант:** лежа на животе. Положите руки вдоль тела, ноги согните в коленях под прямым углом и разведите их в стороны примерно на ширину плеч. Ступни ног при этом прислоните друг к другу.



**2-й вариант:** лежа на животе. Положите руки вдоль тела, ноги согните в коленях под прямым углом и разведите их в стороны примерно на ширину плеч, шире, чем в 1-м варианте. Ступни ног при этом друг к другу не прислоняйте.



**Выполнение упражнения**

**Техника**

Опираясь на руки, поднимите согнутые ноги вверх настолько высоко, насколько вы можете сделать это без «надрыва», — примерно на 20—40 см от пола (но не старайтесь поднимать их слишком высоко, чтобы не сорвать поясницу).

Фиксируйте ноги в достигнутом положении примерно на 30 секунд. В течение этого времени не расслабляйте ягодичные мышцы и мышцы бедер, держите их в напряжении.

В течение 30 секунд медленно опустите ноги и полностью расслабьтесь.

## 1-й вариант



## 2-й вариант



### ВАЖНО

При выполнении упражнения следите за тем, чтобы не менялся угол и положение согнутых ног — ноги должны оставаться согнутыми в коленях под прямым углом, и колени по-прежнему должны быть разведены в стороны — они не должны сдвигаться друг к другу ближе, чем в исходном положении.

### Динамика

После короткого отдыха (20—30 секунд) выполните упражнение в динамическом варианте: медленно поднимите согнутые ноги вверх (подъем выполняется плавно, без рывков, в течение 4—5 секунд — во время подъема медленно считайте до четырех или до пяти).

Подняв ноги, напрягите ягодичные мышцы и задержитесь в таком положении на 2 секунды. Затем медленно опустите ноги и полностью расслабьте ягодичные мышцы и мышцы бедер на 1—2 секунды.

Следите за тем, чтобы не менялся угол и положение согнутых ног.

...ните такое движение вверх и вниз еще 10—15 раз. Движения при этом очень медленно и плавно.

...но) Поднимайте ноги на вдохе, опускайте их на выдохе.

### III

...от физических нагрузок при диабете: нормализация уровня сахара в крови.

Когда в процессе выполнения упражнений ваши мышцы активно работают, они используют сахар (т. е. глюкозу) для получения энергии. Для того чтобы покрыть потребность в энергии, сахар выводится из крови не только во время выполнения упражнений, но и некоторое время после гимнастической нагрузки.

Кроме того, физические упражнения снижают уровень сахара в крови благодаря тому, что повышают чувствительность клеток к инсулину. Организму в такой ситуации требуется меньше инсулина для переноса глюкозы из крови в клетки.

Ничего регулярные занятия гимнастикой помогают уменьшить потребность в лекарствах, снижающих уровень сахара в крови. Нередко больным даже удается держать диабет под контролем, не прибегая к употреблению инсулина — с помощью одной лишь диеты и физических нагрузок.

Но бывают ситуации, когда занятия «интенсивными» видами спорта (такими, как быстрый бег, атлетический подъем тяжестей и т. д.) оказывают противоположное действие. Обычно это происходит, если вы даете организму слишком большую нагрузку при высоком уровне сахара в крови (выше 300 мг%). Ведь на фоне интенсивной физической нагрузки организм бывает вынужден высвободить и выбросить в кровь дополнительное количество сахара. А это приводит к еще большему повышению уровня сахара в крови.

Поэтому, если вы болеете сахарным диабетом, непосредственно перед каждым занятием и во время выполнения гимнастики контролируйте уровень сахара в крови — хотя бы в первое время убедитесь в том, что уровень сахара в крови не превышает допустимых величин).

## Упражнение 7

### ПОЛЬЗА

Исправляется осанка, разворачиваются плечи. Укрепляется верхняя часть рук. Укрепляются мышцы спины.

### ЧТО НАПРЯГАТЬ

Межлопаточные мышцы.

### ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ (выполняется на полу)

**Исходное положение:** лежа на животе. Кисти рук сцепите на пояснице. Ноги лежат расслабленно.



### Выполнение упражнения

#### Статика

Медленно прогните корпус вверх и, максимально сведя лопатки, тяните локти друг к другу, стараясь свести их вместе насколько возможно. Прочувствуйте напряжение в межлопаточных мышцах и плечах.

Зафиксируйтесь в достигнутом положении и удерживайте его в течение 20—30 секунд. Затем медленно опуститесь в исходное положение и полностью расслабьтесь.

#### ВАЖНО

*Поднимая корпус вверх, следите за положением головы — не запрокидывайте ее, держите голову параллельно полу и даже смотрите чуть вниз, чтобы не перенапрягать шею.*



#### Динамика

После короткого отдыха (не 20—30 секунд) выполните упражнение в динамическом варианте: на вдохе медленно прогните корпус вверх (подъем выполняется без рывков, плавно, в течение 5 секунд — во время подъема медленно считайте до четырех или до пяти). Прогнувшись вверх, сведите лопатки и тяните локти друг к другу. Прочувствуйте напряжение в плечах и мышцах между лопатками.

*Поднимая корпус вверх, следите за положением головы — не запрокидывайте ее, держите голову параллельно полу.*

Удерживайтесь в таком положении на 2 секунды, затем на выдохе медленно опуститесь в исходное положение и на 1—2 секунды расслабьте мышцы рук и спины.

Повторите такое движение вверх и вниз еще 8—10 раз. Двигайтесь при этом очень медленно и плавно.

## Упражнение 8

### ПОЛЬЗА

Укрепляются мышцы спины, плечи и руки. Мышцы рук приобретают красивый рельеф.

### ЧТО НАПРЯГАТЬ

В этом упражнении вам не придется ничего напрягать специально. У вас и так будут сильно напряжены плечи и спина.

### ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ (выполняется на полу)

**Исходное положение:** лежа на животе. Прямые руки вытяните вперед. Ноги лежат расслабленно.



### Выполнение упражнения

#### Статика

Медленно поднимите выпрямленные руки и корпус вверх как можно выше (*только не отталкивайтесь от пола руками, поднимайтесь плавно!*).

#### ВАЖНО

*Поднимая руки и корпус вверх, следите за положением головы — голова должна находиться между рук, ее нельзя задира́ть выше. Не запрокидывайте ее, смотрите чуть вниз.*

Прогнувшись вверх, насколько вы смогли, зафиксируйтесь в достигнутом положении и удерживайте его в течение 20—30 секунд. В течение всего этого времени продолжайте тянуть руки

вверх. Вам будет трудно удерживать тело на одной выдохе, поэтому постоянно помните об этом и тянитесь кверху. В паузах между повторениями 20—30 секунд (или раньше, если у вас не хватило сил) медленно опуститесь в исходное положение и полностью расслабьтесь.



#### Динамика

После короткого отдыха (20—30 секунд) выполните упражнение в динамическом варианте: на вдохе медленно поднимите выпрямленные руки и корпус вверх как можно выше (подъем осуществляется без рывков, плавно, в течение 4—5 секунд — во время подъема медленно считайте до четырех или до пяти). На выдохе держите между рук, не задирайте ее выше этого уровня. Упирайтесь руками вверх.

Удерживайтесь в верхней точке на 2 секунды, затем на выдохе медленно опуститесь в исходное положение и на 1—2 секунды расслабьте мышцы рук и спины.

Повторите такое движение вверх и вниз еще 8—12 раз. Движение при этом очень медленно и плавно.

## Упражнение 9

### ПОЛЬЗА

В этом упражнении работают мышцы самой проблемной части рук, т. е. их задней поверхности. Благодаря этому упражнению у вас всегда будут подтянутые мышцы рук и навсегда исчезнут «крылья летучей мыши».

### ЧТО НАПРЯГАТЬ

Заднюю поверхность рук.

### ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ (выполняется на полу)

**Исходное положение:** лежа на животе. Руки положите вдоль тела, чуть согните их в локтях, пальцы (не сильно) сожмите в кулаки. Ноги лежат расслабленно.



### Выполнение упражнения

#### Статика

Не опираясь на руки, медленно прогнитесь корпусом вверх. Разведите плечи назад и постарайтесь свести лопатки. При этом прижимайте верхнюю часть рук к бокам, а локти тяните вверх до ощущения сильного напряжения в задней поверхности рук.

#### ВАЖНО

Выполняя упражнение, голову назад не запрокидывайте, держите ее параллельно полу. Следите за тем, чтобы не напрягать шею.

Закрепитесь в достигнутом положении и удерживайте его в течение 20—30 секунд. Затем медленно опуститесь в исходное положение и полностью расслабьтесь.



#### Динамика

После короткого отдыха (20—30 секунд) выполните упражнение в динамическом варианте: на вдохе медленно прогните корпус вверх (подъем выполняется без рывков, плавно, в течение 5 секунд — во время подъема медленно считайте до четырех или до пяти). При этом прижимайте верхнюю часть рук к бокам, а локти тяните вверх до ощущения сильного напряжения в задней поверхности рук. *Голову не запрокидывайте, держите ее параллельно полу.*

Закрепитесь в верхней точке на 2 секунды, затем на выдохе медленно опуститесь в исходное положение и на 1—2 секунды расслабьте мышцы рук и спины.

Повторите такое движение вверх и вниз еще 8—10 раз. Движения при этом очень медленно и плавно.

## ПОЛЬЗА

---

Расслабляется спина. Растягиваются мышцы и связки передней поверхности бедер.

## ЧТО РАССЛАБЛЯТЬ

---

Постарайтесь полностью расслабить согнутую ногу, не сопротивляйтесь.

## ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ (выполняется на полу)

---

Исходное положение: лежа на животе.

### Выполнение упражнения

Согните правую ногу в колене. Постарайтесь двумя руками обхватить голеностоп или стопу согнутой правой ноги и прижать пятку к правой ягодице. Зафиксируйте достигнутое положение на 1 минуту, стараясь максимально расслабить напряженные мышцы передней поверхности бедра.

Через 1 минуту отпустите правую ногу и медленно опустите ее в исходное положение. Расслабьтесь. Немного отдохните. После чего выполните это же упражнение левой ногой.



### Совет

Если жесткость ваших связок не позволяет свободно захватить голеностоп или стопу двумя руками, используйте ремень или полотенце. Накиньте петлю из этих подручных средств на стопу или голень, а концы петли удерживайте двумя руками. С помощью петли вам будет легче подтягивать пятку к ягодице.

110) | Старайтесь лежать ровно. И, выполняя упражнение, следите за тем, чтобы «вытягиваемая» нога в этот момент не уходила в сторону.

**Внимание.** Отнюдь не каждому человеку при выполнении этого упражнения удастся легко подтянуть пятку к ягодице — примерно у половины людей при попытке прижать пятку к ягодице возникают неприятные ощущения в мышцах по передней поверхности бедра, чувствительные мышцы над коленями сейчас оторвутся. Такие неприятные ощущения обычно вызваны спазмом мышц передней поверхности

**До того, как у человека заболят колени, спазм мышц передней поверхности бедра может очень долго вообще не давать о себе знать, т. е. человек этот спазм даже не замечает, «не осознает» его. Или чувствует только тяжесть, усталость в ногах, иногда в сочетании с хронической ноющей болью в пояснице.**

**Но если мышцы бедер находятся в спазмированном состоянии слишком долго, то постепенно они «стягивают» колени и не дают им двигаться легко и свободно, как раньше. В итоге такой спазм мышц провоцирует развитие артроза коленных суставов или повышает риск разрыва мениска.**

*Доктор Евдокименко «Боль в ногах»*

ну, даже если упражнение поначалу дается вам с трудом, если возникают те неприятные ощущения, о которых мы говорили, обязательно делайте его. Хоть понемногу, но продолжайте мягко вытягивать мышцы бедра. Регулярно выполняя это упражнение, вы постепенно справитесь с мышечным спазмом. А когда спазм исчезнет и мышцы станут мягкими и пластичными, это упражнение больше не будет вызывать у вас никаких неприятных ощущений.

**Внимание!** Если у вас есть проблемы с коленями, обязательно подложите в подколенную ямку свернутое жгутом полотенце, когда выполняете это упражнение и сгибаете ногу (свернутое полотенце предотвратит заклинивание колена в момент сгибания).



## ПОЛЬЗА

---

Растягивается задняя поверхность ног. Снимается напряжение мышц спины. Тело становится более гибким. Упражнение особенно полезно для тех, у кого слишком жесткие связки.

## ЧТО РАССЛАБЛЯЕТ

---

Мышцы бедер, поясницу.

### Совет

Делайте это упражнение без особых усилий. Пусть ваше тело наклоняется под тяжестью своего веса.

## ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ

---

Встаньте прямо. Ступни вместе, ноги прямые.



- стоя коленей, медленно свестесь вниз, насколько вы только можете, и попытайтесь по возможности коснуться пола руками при этом — никаких усилий! Задержитесь в достигнутом положении на 1 минуту.
- можно, вам будет немного некомфортно: вы почувствуете, что мышцы и связки ног натянуты, как струна. Постарайтесь их расслабить. И постарайтесь расслабить мышцы поясницы.
- 1 минуту поясничные мышцы и мышцы ног расслабятся, почувствуете, что можете наклониться еще немного ниже. Повторите это, но без усилий! И опять задержитесь в крайней позиции на 1—2 минуты.
- чего чуть согните ноги в коленях, чтобы снять с них напряжение, и медленно выпрямитесь.
- движение выполняется 1 раз.



Выполняя наклон, следите за тем, чтобы ноги оставались прямыми и не сгибались в коленях. И не опускайте голову слишком низко — смотрите чуть перед собой. А еще постарайтесь держать спину относительно прямой, не выгибайте ее дугой — наклон должен осуществляться по возможности только за счет расслабления мышц ног и поясницы.

## Упражнение 1

### ПОЛЬЗА

Это уникальное упражнение, поскольку является единственным в своем роде. Упражнение прокачивает кровь в малом тазу и, как следствие, улучшает работу органов малого таза. Оно необходимо всем и в любом комплексе. Кроме того, упражнение укрепляет ягодичные мышцы и передние мышцы бедер.

### ЧТО НАПРЯГАТЬ

Ягодичные мышцы.

### ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ (выполняется на полу)

**Исходное положение:** лежа на спине. Ноги согните в коленях и разведите их в стороны примерно на ширину плеч. Руки вытяните вдоль тела.



### Выполнение упражнения

#### Статика

Опираясь на плечи и ступни ног, медленно поднимите таз максимально вверх, напрягая ягодичные мышцы. Подняв таз до максимальной возможной высоты, напрягитесь и дожмите таз вверх еще немного.

Затем зафиксируйтесь в достигнутом положении на 20—30 секунд. Старайтесь не опускать таз, тяните его вверх, сохраняя напряжение в мышцах бедер и ягодичных мышцах. По прошествии 30 секунд медленно опуститесь в исходное положение и расслабьтесь.



#### Динамика

- После короткого отдыха (20—30 секунд) выполните упражнение в динамическом варианте: на вдохе медленно поднимите таз максимально вверх, чуть задержитесь в верхней точке (буквально на 1—2 секунды), прочувствуйте напряжение в мышцах.
- Затем на выдохе медленно опустите таз на 15—20 см вниз, чтобы ягодичные мышцы немного расслабились. Затем опять медленно поднимите его максимально выше и т. д.
- Сделайте 12—15 таких движений тазом вверх и вниз, двигаясь предельно медленно и плавно, не делая рывков и резких движений. После чего медленно опуститесь вниз, в исходное положение, и полностью расслабьтесь.



**ПОЛЬЗА**

Укрепляются мышцы брюшного пресса. Подтягивается кожа на животе. Появятся ли у вас «кубики» на животе или нет, будет зависеть только от вас. Вы можете делать это упражнение 8 раз, а можете... и 14!

**ЧТО НАПРЯГАТЬ**

Мышцы брюшного пресса. Именно этими мышцами мы удерживаем тело в вертикальном положении.

**Совет**

Данное упражнение можно выполнять в двух вариантах. Положение тела влияет на то, какие мышцы пресса будут напрягаться.

**ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ (выполняется на полу)**

**Исходное положение:** лежа на спине. Ноги согните в коленях, но не ставьте их слишком близко к себе, наоборот, чуть выдвиньте вперед. Ступни поставьте вместе. Руки вытяните вдоль тела.



Обратите внимание на положение ног, от этого зависит нагрузка на пресс. Если вы поставите ступни чуть вперед, подальше от себя, нагрузка увеличится. Чуть приблизите к себе — нагрузка немного уменьшится.

**Техника**

в зависимости от того, какое напряжение в мышцах вы хотите получить, выполняйте соответственно 1-й или 2-й вариант упражнения.

**1-й вариант.** На вдохе медленно приподнимите корпус и тяните грудью вверх и вперед. Но голову вперед не тяните, смотрите вверх. Удерживайте спину прямой. Руки держите вдоль тела. В этом положении у вас будут напрягаться мышцы средней части живота.

Максимально подав корпус вперед, зафиксируйтесь в достигнутом положении на 20—30 секунд. Затем на выдохе медленно опуститесь в исходное положение и расслабьте мышцы живота.



**2-й вариант.** На вдохе медленно приподнимите корпус, тяните плечами и грудью (верхней ее частью) и максимально напрягите мышцы брюшного пресса. Руки держите перпендикулярно, но не тяните их вперед. В этом положении у вас будут напрягаться мышцы средней и нижней частей живота.

Максимально подав корпус вперед, зафиксируйтесь в достигнутом положении на 20—30 секунд. Затем на выдохе медленно опуститесь в исходное положение и расслабьте мышцы живота.



## Динамика

После короткого отдыха (20—30 секунд) выполните выбранный вами вариант упражнения в динамическом варианте: на вдохе медленно приподнимайте корпус и тянитесь корпусом вперед (подъем выполняется плавно, без рывков, в течение 4—5 секунд — во время подъема медленно считайте до четырех или до пяти).

Задержитесь в верхней точке на 1—2 секунды, затем на выдохе медленно опуститесь в исходное положение и на 1—2 секунды расслабьте мышцы живота.

Выполните этот динамический вариант упражнения еще 8—15 раз подряд.

**ВАЖНО**

*Поднимайте корпус на вдохе, опускайте на выдохе.*

---

**Ф**изические нагрузки уменьшают риск сердечно-сосудистых болезней.

Физические упражнения полезны для сердца и сосудов. Нагрузки стимулируют ток крови по мелким сосудам и улучшают насосную функцию сердца. В сочетании со здоровой диетой физические упражнения снижают содержание в крови липопротеинов низкой плотности («плохого» холестерина). Кроме того, при физических нагрузках происходит повышение содержания в крови липопротеинов высокой плотности («хорошего» холестерина), которые поддерживают высокую проходимость кровеносных сосудов и способствуют снижению артериального давления.

### Польза

---

Укрепляются косые мышцы живота. Подтягивается кожа живота. У вас никогда не будут свисать жировые складки по бокам.

### Напрягать

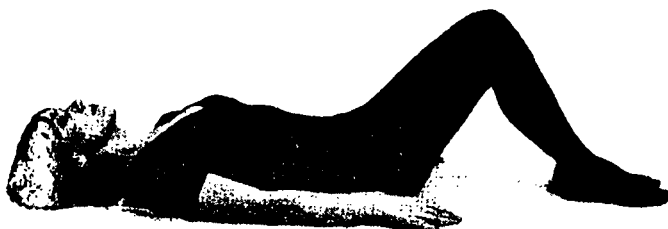
---

Мышцы брюшного пресса.

### Позиция выполнения (выполняется на полу)

---

**Исходное положение:** лежа на спине. Ноги согните в коленях, но не ставьте их слишком близко к себе, наоборот, чуть вынесите вперед. Ступни поставьте вместе. Руки вытяните вдоль



### Выполнение упражнения

*Обратите внимание, что это упражнение выполняется только в динамическом варианте.*

В исходном положении вытяните руки вперед, приподнимите плечи вперед и вправо, попытайтесь максимально подтянуть правое плечо к коленям.

В этом движении тянитесь не руками, а именно плечом. И следите, чтобы ступни ног были прижаты к полу, а согнутые в коленях ноги были прямо и не заваливались вбок.

Задержитесь в верхней точке на 1—2 секунды, затем медленно опуститесь в исходное положение и на 1—2 секунды расслабьте мышцы живота. После чего сразу же выполните это упражнение в левую сторону. Выполните упражнение попеременно по 5—8 раз в каждую сторону.



**ВАЖНО** Поднимайте корпус на вдохе, опускайте на выдохе.

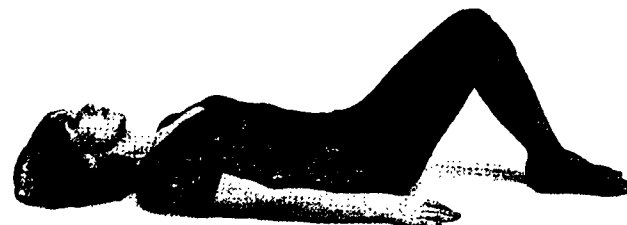
**У**ченые-психологи и врачи единогласно утверждают, что добродетельный и довольный жизнью человек всегда имеет больше запас здоровья и жизненной силы, чем человек обидчивый и капризный. Поэтому постарайтесь прощать ошибки близких, меньше требовать, больше отдавать и радоваться даже мелочам — такие антистрессовые принципы помогут замедлить старение души и тела и позволят дольше сохранять молодость.

### ПОЛЬЗА

Укрепляются мышцы брюшного пресса. Одновременно растягиваются поясничные мышцы.

### ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ (выполняется на полу)

**Исходное положение:** лежа на спине. Ноги сведены вместе и опущены в коленях, ступни стоят на полу.



### Выполнение упражнения

Плавно подтяните колени к животу без помощи рук и попробуйте прижать их к себе, при этом таз от пола не отрывайте. Если у вас не получится прижать колени к животу, не расстраивайтесь. В упражнении важно именно стремление сделать это. Подняв колени к животу, задержитесь в достигнутом положении на 3—4 секунды. Затем медленно и плавно опустите ноги в исходное положение. Повторите упражнение в медленном темпе 8—10 раз.



## Упражнение 16

### ПОЛЬЗА

Растягивается задняя поверхность ног. Появляется ощущение легкости в ногах. Упражнение повышает вашу гибкость.

### Совет

Выполняйте это упражнение такое количество времени, которое необходимо именно для вас: если вы гибки от природы, то вам достаточно делать его 1 минуту и время менять не нужно. А если у вас связки жесткие, то начинать вам нужно с 1 минуты и постепенно довести время выполнения упражнения до 3 минут.

### ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ (выполняется на полу)

**Исходное положение:** сидя. Ноги прямые, носки ног потяните на себя.



### Выполнение упражнения

Наклонитесь вперед и, не сгибая ног в коленях, постарайтесь пальцами рук обхватить стопы или пальцы ног. Не сутульте спину. Постарайтесь полностью расслабить ноги: бедра спереди, бедра сзади, колени. *Тянитесь животом к бедрам, а не грудью к коленям* — это совершенно разные нагрузки, и во втором варианте нет никакого смысла. Выполняя упражнение, живот выпячивайте, а

наоборот, втяните его. И по возможности держите спину прямой.

Наклонившись вперед до предела, оставайтесь в таком положении от 1 до 3 минут.

Упражнение выполняется 1 раз.



**Внимание.** Наклоняйтесь ровно настолько, насколько позволяет тело. Не пытайтесь превзойти свою природную гибкость. Не тянитесь рывком, не прилагайте существенных усилий. Просто зафиксируйте достигнутое положение и расслабьтесь. Даже если у вас очень жесткие связки и вы наклонились, как вам кажется, слишком мало, задержитесь в достигнутом положении. Примерно через 1 минуту расслабившиеся мышцы дадут вам возможность наклониться чуть ниже, еще через 1 минуту — опять чуть ниже. Повторяя упражнение изо дня в день, вы сможете за год существенно увеличить угол наклона.

Основная задача в этом упражнении — со временем, за несколько месяцев, растянуть мышцы задней поверхности бедер и мышцы спины до 90 градусов, чтобы угол наклона увеличился примерно вдвое. Тогда исчезнет привычный спазм мышц бедер и поясницы и улучшится кровообращение ног.



Если жесткость ваших связок в первые дни занятий не позволяет вам свободно захватывать стопу руками, используйте ремень или полотенце. Накиньте петлю из этих подручных средств на стопу, а концы петли удерживайте двумя руками. С помощью петли вам будет легче подтягивать себя вперед.



### ПОЛЬЗА

---

Упражнение очень быстро укрепляет бедренные мышцы. С его помощью вы сможете с легкостью преодолевать большие расстояния, не чувствуя усталости в ногах. И именно это упражнение дает ощущение «легкой походки».

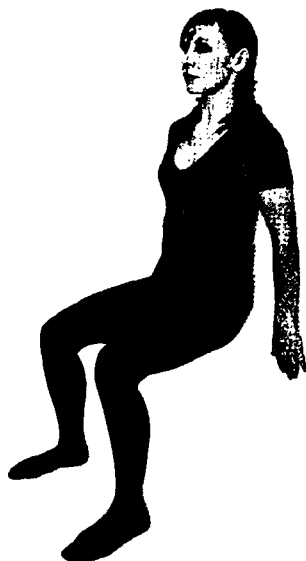
### ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ

---

Прислонитесь спиной к стене, обопритесь на нее. Выдвиньте ноги вперед и поставьте их на ширину плеч. Ступни ног при этом стоят параллельно друг другу.

Не отрывая спины от стены, медленно опуститесь вдоль стены вниз, как будто вы садитесь на стул. Ноги стоят под прямым углом.

Зафиксируйте достигнутое положение на 1—2—3 минуты (или сколько сможете, но начинать нужно не менее чем с 40 секунд).



... чего потихоньку оторвитесь от стены, выпрямитесь и  
... бьетесь.

• повторение выполняется 1 раз.

**Внимание!** Это упражнение особенно полезно для укрепления ног  
... людям, у которых от рождения связки коленей слишком слабые,  
... тем, кто легко может «выгнуть колени в обратную сторону».

*Люди склонны считать избыточную гибкость (гипермобильность суставов) и способность легко, без разминки сесть в позу лотоса или на шпагат, очевидным благом. Между тем такая гипермобильность отнюдь не всегда является полезной. Некоторые сверхгибкие люди, которым от рождения даны гипермобильные суставы и слишком слабые связки, в течение жизни неоднократно травмируют коленные суставы. Если таких травм или микротравм было слишком много или повреждение колена при одной из травм было слишком велико, то впоследствии «сумма повреждений» приводит к развитию артроза пострадавшего коленного сустава.*

*Доктор Евдокименко «Боль в ногах»*

**Замечание.** Самыми вредными для коленей упражнениями являются «классические» приседания. Это настолько вредные для коленных суставов упражнения, что их вполне можно было бы назвать упражнениями «прощай колени». Бездумные глубокие приседания, осуществляемые регулярно, помногу и в быстром темпе, способны в короткие сроки привести к артрозу коленных суставов даже у совершенно здорового человека. Кроме того, приседания часто провоцируют повреждения менисков, а еще они почти всегда ухудшают состояние коленей у людей, уже болеющих артрозом коленных суставов.

... упражнение является великолепной альтернативой «классическим» приседаниям. Оно превосходно укрепляет мышцы ног и связки коленей. Но в отличие от «классических» приседаний при выполнении этого упражнения колени никак не травмируются и не ...

## Упражнение 18 (уддияна-бандха)

### ПОЛЬЗА

Упражнение тренирует дыхание, улучшает состояние органов брюшной полости и укрепляет сердечную мышцу.

### ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ

**Исходное положение:** стоя прямо. Ноги поставьте на ширину плеч и чуть согните в коленях. Таз расслабьте и подайте чуть вперед. Ладони положите на внутреннюю поверхность бедер, локти и плечи направлены чуть вперед.



### Выполнение упражнения

Обратите внимание, что это упражнение выполняется исключительно мышцами живота.

Выдохните полностью и задержите дыхание. Наклоните голову и прижмите подбородок к груди (*пока вы делаете это движение, не дышите!*). Сильно втяните живот внутрь и вверх пупочного сплетения и тут же вытолкните живот вниз.

**Важно!** Выполняйте втягивание и выталкивание живота не спеша, медленно.



Повторите медленное движение животом на задержке дыхания 3—5 раз и только потом начинайте свободно дышать (это один подход).

**Совет!** Если вам буквально не хватает воздуха, чтобы на задержке дыхания выполнить 3—5 движений животом туда и обратно, делайте столько раз, сколько получается. Со временем вы разработаете свои легкие.

С большими перерывами сделайте еще 3 таких подхода (с задержкой дыхания).

## Дополнительный комплекс

### Упражнение 19

#### ПОЛЬЗА

Упражнение заряжает энергией. Растягиваются жесткие связки ног, а также растягиваются скованные мышцы всего тела. Укрепляются мышцы живота и мышцы бедер.

#### ЧТО НАПРЯГАТЬ

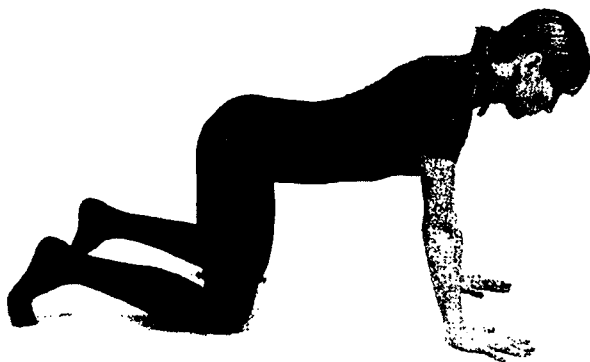
Мышцы живота (втягивать живот).

#### Совет

Если связки ног у вас совсем не растянуты и вам больно выполнять это упражнение, не ставьте ногу полностью на всю ступню. Выполняйте упражнение, оставаясь на мысках, но ноги все равно держите прямыми в коленях, не сгибайте их.

#### ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ (выполняется на полу)

**Исходное положение:** встаньте на четвереньки (на колени). Ноги раздвиньте на ширину плеч. Ступни ног поставьте на пальцы.



- Руки поставьте на ладони, при этом проследите, чтобы ладони находились строго под плечами, не выдвигайте их вперед. Раздвиньте пальцы рук веером так, чтобы средние пальцы смотрели строго вперед.

#### Выполнение упражнения

- **1-й этап.** Опираясь ладонями в пол, выпрямите ноги в коленях и поднимите таз вверх как можно выше. По возможности не отрывайте пятки от пола. Ноги держите прямыми.



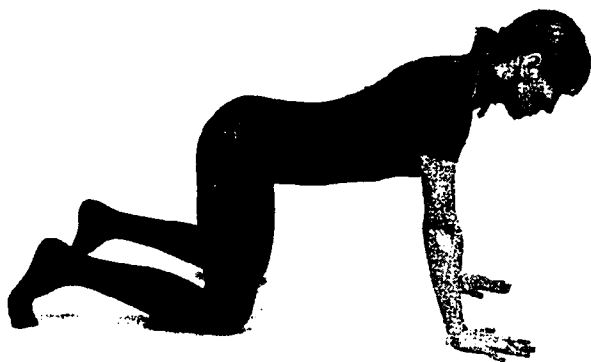
- Голову при этом наклоните вниз к животу (вы сразу почувствуете, как напрягутся мышцы живота). Продолжайте стоять в достигнутом положении от 1 до 2 минут, в зависимости от вашей физической подготовки (но не меньше 40 секунд).



**ВАЖНО**

*Не перекладывайте всю тяжесть тела на ладони. В этом упражнении нужно, чтобы вы не просто опирались на руки. Вы должны тянуться всем своим телом и всеми мышцами вверх: тяните вверх мышцы рук, словно отжимаетесь от пола; продолжайте тянуть вверх мышцы спины и тяните вверх таз. Прочувствуйте то, как вы тянетесь вверх (это должно быть скорее внутреннее ощущение, а не внешнее). Следите за этим ощущением и старайтесь сохранить его на время выполнения всего упражнения.*

**2-й этап.** По прошествии 1—2 минут вернитесь в исходное положение (на четвереньки). Теперь, оставив ладони на месте и не сдвигая их, сядьте на пятки, а тело опустите вниз, насколько сможете, и коснитесь пола лбом. Оставайтесь в таком положении на несколько секунд. И в этом положении полностью расслабьтесь.



**3-й этап.** Затем медленно отрывайтесь от пола и садитесь обратно на пятки. Но делайте это постепенно, начиная с плеч — не отрывая рук от пола, медленно и плавно вы поднимаете вверх сначала плечи, затем корпус и только потом садитесь на пятки. Руки от пола при этом не отрываются, но скользят по полу вслед за движением вашего тела.



### ПОЛЬЗА

---

Укрепляются мышцы передней и задней поверхности бедер, и, что особенно важно, хорошо укрепляются мышцы внутренней поверхности бедер. Укрепляются мышцы спины. Развивается чувство равновесия.

### Совет

В этом упражнении от малейшего изменения положения корпуса и ног изменяется нагрузка на разные группы бедренных мышц. Попробуйте чуть больше подать корпус вперед — и вы почувствуете одну нагрузку, держите корпус прямо — и у вас будет другая нагрузка. Опустите чуть ниже таз — опять другое напряжение. Здесь вы сами должны решать, какие мышцы вы хотите нагрузить и какого результата хотите добиться.

### ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ

---

**Исходное положение:** встаньте на правое колено так, чтобы оно оказалось строго под бедром. Левую ногу, согнутую в колене под прямым углом, выдвиньте вперед. Мысок левой ноги смотрит строго вперед.



## Выполнение упражнения

Выпрямите правую ногу (левая нога при этом остается согнутой в колене под прямым углом).

Разверните ступню правой ноги перпендикулярно левой ступне и плотно прижмите ее к полу. Разверните корпус вместе с тазом в левую сторону (перпендикулярно правой ступне) и поднимите вверх прямые руки. Соедините ладони вместе, внутреннюю поверхность рук по возможности прижимайте к ушам. Шею держите прямой. Корпус подайте чуть вперед.

В таком положении вы почувствуете сильное напряжение в бедрах. Зафиксируйтесь в достигнутом положении на 1—2 минуты (минимум на 40 секунд). Затем медленно вернитесь в исходное положение.

После чего развернитесь в другую сторону и повторите упражнение с другой ногой.





## ПОЛЬЗА

---

Укрепляется задняя поверхность ног, ягодичные мышцы и мышцы внутренней поверхности бедер. Подтягиваются мышцы боковой поверхности бедер — таким образом вы избавитесь от «галифе».

## ЧТО НАПРЯГАТЬ

---

Когда сводите ноги вместе, напрягайте внутреннюю поверхность бедер. Представьте, что у вас между ног мяч и вы пытаетесь его сжать.

## ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ (выполняется на полу)

---

**Исходное положение:** лежа на животе. Руки положите вдоль тела.



## Выполнение упражнения

Приподнимите прямые ноги вверх не слишком высоко, на 20—40 см от пола. После чего медленно разведите поднятые ноги максимально в стороны (до ощущения напряжения в бедрах), затем медленно сведите ноги. Продолжайте медленно сводить и разводить ноги. Выполните сведение и разведение ног 10—12 раз. Потом медленно опустите ноги и полностью расслабьтесь.



**ВАЖНО**

*Выполняя упражнение, следите за тем, чтобы плечи лежали на полу и оставались расслабленными.*

### ПОЛЬЗА

---

Укрепляются практически все мышцы живота. Укрепляются мышцы бедер. Вытягиваются мышцы и связки задней поверхности ног.

#### **Совет**

Для начала выполняйте это упражнение по 10 секунд на каждом этапе. Если у вас не хватает сил выполнить все упражнение до конца, ни в коем случае не прерывайте выполнение упражнения резко и не бросайте ноги на пол (резко бросив ноги, вы можете сорвать поясницу). Лучше медленно согните ноги в коленях и поставьте согнутые ноги на пол. После этого можете упражнение не продолжать. Просто старайтесь каждый раз продвинуться в выполнении упражнения чуть дальше. В итоге вы сможете выполнить упражнение до конца так, как нужно.

### ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ (выполняется на полу)

---

**Исходное положение:** лежа на спине. Руки положите вдоль тела. Ноги вместе.



### Выполнение упражнения

**1-й этап.** Приподнимите верхнюю часть корпуса чуть вверх и при этом постарайтесь прижать поясницу к полу. Теперь приподнимите вверх прямые ноги примерно на  $30^\circ$  от пола. Руки держите вдоль бедер. Удержитесь в этом положении в течение 10—20 секунд.

Затем поднимите ноги еще выше, примерно на  $60^\circ$  от пола, и удержите их в этом положении еще 10—20 секунд. После чего поднимите ноги до угла  $90^\circ$  и потяните мыски ног на себя. Ноги держите прямыми. Корпус на этом этапе можете опустить. Удержите ноги в таком положении еще на 10—20 секунд.



**2-й этап.** Не опуская ноги на пол, выполните упражнение в обратной последовательности. Опять приподнимите верхнюю часть корпуса, а ноги опустите обратно до угла  $60^\circ$ . Зафиксируйтесь в этом положении на 10—20 секунд. После чего, удерживая корпус приподнятым, опустите ноги до угла  $30^\circ$ . Зафиксируйтесь в этом положении еще на 10—20 секунд, затем медленно согните ноги в коленях и поставьте согнутые ноги на пол. Опустите корпус. Полностью расслабьтесь.



### ПОЛЬЗА

Это упражнение особенно полезно тем, у кого зажаты грудные мышцы, а плечи смотрят вперед. И тем, кто сутулится.

### ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ (выполняется на полу)

**Исходное положение:** лежа на спине. Руки раскиньте в стороны ладонями вверх.

### Выполнение упражнения

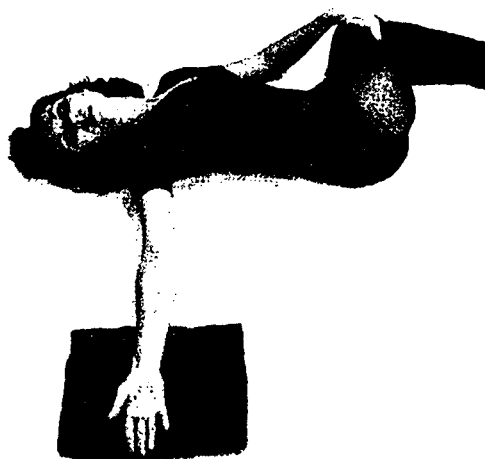
Согните ноги в коленях и положите их набок под прямым углом по отношению к корпусу. Голову поверните в противоположную от ног сторону. Постарайтесь расслабить грудные мышцы. После этого расслабьте мышцы спины, а затем расслабьте руки. Если вы недостаточно гибки и рука не ложится на пол, а остается на весу, положите под нее полотенце (см. фото) — так вам будет проще расслабить грудные мышцы и мышцы передней поверхности плеча.

Проследите за положением ног — чтобы они оставались на месте и не сдвигались, придерживайте их рукой.

Оставайтесь в достигнутом положении на 1 минуту. Затем

переложите согнутые ноги в другую сторону и поверните голову в противоположную от ног сторону.

Расслабьтесь и задержитесь в таком положении еще на 1 минуту.



**ПОЛЬЗА**

---

Укрепляются мышцы шеи. У вас никогда не будет второго подбородка. Подтягивается кожа на шее.

**ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ** (выполняется на полу)

---

**Исходное положение:** лежа на спине. Руки положите вдоль тела.



**Выполнение упражнения**

Упражнение выполняется в 3 этапа.

**1-й этап.** Приподнимите голову примерно на 5—10 см от пола и слегка напрягите мышцы передней части шеи. Зафиксируйтесь в таком положении на 30—60 секунд. После чего опустите голову на пол и расслабьте мышцы шеи.



2-й этап. После короткого отдыха поверните голову вправо и приподнимите ее из этого положения примерно на 5—10 см от пола. Зафиксируйтесь в таком положении на 30—60 секунд. Затем опустите голову на пол и верните ее в исходное положение (голова лежит ровно). Расслабьтесь.



3-й этап. Теперь выполните упражнение в левую сторону. Поверните голову влево и приподнимите ее на 5—10 см от пола. Зафиксируйтесь в таком положении на 30—60 секунд. Затем опустите голову на пол, вернитесь в исходное положение и полностью расслабьтесь.

Упражнение выполняется 1 раз.



## Упражнение 25 (скрутка № 1)

### ПОЛЬЗА

---

Упражнение оказывает оздоравливающее действие на внутренние органы.

### ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ

---

**Исходное положение:** сядьте на пол. Согните правую ногу в колене, пятку правой ноги расположите возле паха. Согнутую в колене левую ногу выставьте вперед, ступню левой ноги поставьте за колено правой ноги. Контролируйте, чтобы левая нога стояла строго вертикально, а не наклонялась вправо или влево.

### Выполнение упражнения

Не меняя положения ног, разверните корпус к бедру левой ноги, расслабьте живот, а левой рукой обопритесь сзади себя, чтобы сохранить равновесие. Правую руку занесите за левое колено, немного надавите локтем на колено и попробуйте развернуться в левую сторону еще чуть дальше. Зафиксируйтесь в достигнутом положении на 1 минуту. Затем вернитесь в исходное положение.



После короткого отдыха (20—30 секунд) поменяйте ноги и повторите упражнение в другую сторону.

**Совет**

Выполняя упражнение, старайтесь разворачиваться нижней частью корпуса. Делая разворот, не спешите — сначала расслабляйте мышцы живота и только потом продолжайте движение корпусом. Прочувствуйте давление на внутренние органы. Старайтесь удержать равновесие с помощью мышц ног. И следите, чтобы правое колено лежало на полу.

---

Существуют научные исследования, в ходе которых установлено, что во время физических упражнений выделяются гормоны счастья — эндорфины. И если наше тело не получает физических нагрузок, выделение этого гормона замедляется, и мы чувствуем себя несчастливыми.

По данным исследования, проведенного учеными из Гарвардского университета (США), люди, считающие, что двигаются достаточно, больше выигрывают от физических нагрузок, чем те, кто занимается столько же, но не считает, что занимается полезной для здоровья физкультурой. Результаты этого исследования подтверждают, что польза от упражнений тоже включает эффект плацебо.

## Упражнение 26 (скрутка №2)

### ПОЛЬЗА

---

Упражнение оказывает оздоравливающее действие на внутренние органы. Оно очень похоже на предыдущее, с той лишь разницей, что здесь вы садитесь на согнутую ногу. В отличие от предыдущего данное упражнение оказывает более мягкое воздействие на внутренние органы.

### ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ

---

**Исходное положение:** сядьте на пол. Согните левую ногу в колене и сядьте на нее. Ступню левой ноги разверните перпендикулярно, чтобы сохранить равновесие. Согнутую в колене правую ногу выставьте вперед, ступню правой ноги поставьте за колено левой ноги.



### Выполнение упражнения

Не меняя положения ног, разверните корпус к бедру правой ноги, расслабьте живот, а правой рукой обопритесь сзади себя, чтобы сохранить равновесие. Левую руку занесите за правую

лено. Зафиксируйтесь в таком положении на 10—20 секунд. Теперь расслабьте живот и попробуйте еще немного развернуть корпус влево. Зафиксируйтесь в достигнутом положении на минуту. Затем вернитесь в исходное положение.

После короткого отдыха (20—30 секунд) поменяйте ноги и повторите упражнение в другую сторону.



## Дополнительное упражнение для укрепления мышц промежности (мула-бандха)

Это упражнение известно людям, практикующим йогу, под названием **мула-бандха**, а европейцам — как **упражнения Кегеля**. Суть упражнения состоит в том, чтобы как следует «прокачать» внутренние мышцы промежности и добиться усиления притока крови к половым органам и органам малого таза.

*В переводе с санскрита слово «бандха» имеет несколько значений: связывать, удерживать, остановить, закрыть, замкнуть. В современной литературе слово «бандха» в основном переводят просто как «замок», потому что при выполнении мула-бандха нужно замыкать (т. е. напрягать) соответствующие группы мышц промежности и живота.*

### Анатомические особенности

Промежность представляет собой группу мышц, которые расположены на выходе из таза и связаны с половыми органами и анальной областью.

При выполнении мула-бандхи мы прорабатываем мышцы промежности, которые в жизни практически не задействуются. В идеале нужно напрягать только определенную область (*сухожильный центр*) а не все мышцы промежности.

У мужчин это так называемое *тело промежности* (между анальным отверстием и половым органом), у женщин — *область вокруг шейки матки* (где матка соединяется с влагалищем).

Понятно, что напрягать эти мышцы отдельно от других довольно сложно. Поэтому сначала нужно научиться выполнять сокращение анального сфинктера. Обычно, когда человек напрягает анус, промежность тоже напрягается. И лишь потом, через несколько месяцев, при определенном упорстве вы разовьете в себе способность напрягать мышцы сухожильного центра промежности независимо от мышц ануса.

### ПОЛЬЗА

Упражнение действительно уникально. Наверное, ни одно другое упражнение не воздействует на внутренние органы так же эффективно, как мула-бандха. С помощью этого упражнения и женщины, и мужчины могут справиться со многими болезнями мочеполовых путей.

Например, женщинам регулярное выполнение мула-бандхи поможет уменьшить неприятные ощущения во время болезненных месячных, вылечить хроническое воспаление придатков, справиться с учащенным мочеиспусканием и возрастным ослаблением внутренних мышц промежности (опущение матки и влагалища). А еще, ежедневно выполняя это упражнение, женщина сможет повысить свою чувственность, а в случае бесплодия — увеличить способность к зачатию. Многие женщины, считавшие себя бесплодными, с помощью мула-бандхи восстановили функцию детородных органов настолько, что смогли забеременеть.

Мужчины, регулярно выполняющие мула-бандху, часто добиваются значительного увеличения потенции, избавляются от преждевременных семяизвержений. Кроме того, мула-бандха помогает мужчинам справиться с хроническим простатитом и надвигающимися признаками аденомы простаты.

Однако это упражнение избавит вас от перечисленных неприятных моментов только в том случае, если вы не станете лениться и будете выполнять мула-бандху ежедневно на протяжении хотя бы 3 месяцев.

### ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ

Выполнять мула-бандху в соответствии с канонами «классической» йоги довольно сложно. И не нужно — мы с вами будем

делать это упражнение гораздо проще и добьемся результата с меньшими затратами сил и времени.

Хотя поначалу даже такой упрощенный вариант упражнения вам, возможно, будет даваться с некоторым трудом, потому что у большинства людей мышцы промежности совсем не развиты, а с возрастом становятся еще слабее.

И возможно, когда вы впервые будете выполнять это упражнение, вы будете непроизвольно напрягать все тело только для того, чтобы хоть чуть-чуть напрячь и подтянуть мышцы промежности. Для людей, только начинающих осваивать мула-бандху, это нормально. Главное, в первое время — не переусердствовать. Не ждите, что вы научитесь управлять мышцами промежности сразу, в один день. Как и при выполнении физических упражнений, будьте последовательны, наберитесь терпения и продолжайте заниматься. Не расстраивайтесь, если у вас ничего не получается. Продолжайте делать мула-бандху снова и снова. Знайте, что любые мышцы тренируются! Когда вы впервые почувствуете, что вам удастся работать мышцами промежности, дальше все пойдет гораздо легче.

**1-й этап.** Сядьте в любую удобную для вас позу. Закройте глаза, расслабьте все тело, дышите ровно и спокойно.

Медленно сожмите сфинктер анального прохода, удержите напряжение 2—3 секунды, после чего на несколько секунд расслабьте эти мышцы. Опять сожмите... расслабьте... медленно и плавно.

Выполните сжатие и расслабление 20—25 раз.

Затем на 1 минуту полностью расслабьтесь и приступите ко второму этапу упражнения.

**2-й этап.** Сделайте глубокий вдох. Во время вдоха плавно сожмите сфинктер. Задержите дыхание на 10—15 секунд, и все это время удерживайте напряжение в мышцах ануса. Прочувствуйте напряжение в этих мышцах. Затем выдохните и одновременно расслабьте мышцы сфинктера. Это один подход.

Выполните 5—6 таких подходов.

Уделите первым двум этапам 3 недели, и можете приступать следующему, третьему этапу.

**3-й этап.** Сядьте в удобную для вас позу. Закройте глаза и расслабьте все тело.

Сделайте глубокий вдох. Одновременно с вдохом сожмите мышцы сухожильного центра промежности, и втяните их вверх, насколько сможете, но без чрезмерного напряжения. И еще, в время сжатия мышц промежности постарайтесь одновременно втянуть живот.

В таком положении задержите дыхание и удерживайте напряжение в мышцах промежности как можно дольше. Столько сколько вы сможете.

Затем выдохните и одновременно с выдохом расслабьте мышцы живота и промежности. Это один подход.

Когда дыхание восстановится сделайте еще 3—4 таких подхода.

## **Заключительное слово**

Данная книга — это мой ответ на сумасшествие существующих сегодня йога, аэробики, физкультуры и т. д. Это мой ответ на глупость и коммерческий подход к здоровью. Я предлагаю вам осмысленную, разумную гимнастику. За двенадцать лет практики я не переставала изучать другие гимнастики и другие комплексы упражнений, но ничего более действенного и эффективного не нашла. Если я открою еще какие-нибудь секреты, вы узнаете о них первыми.

Среди нас, к сожалению, есть люди, которые отказываются от какого-либо спорта и не занимаются своим здоровьем, ссылаясь на вечную занятость и, как следствие, вечную усталость. Усталость действительно будет вечной, если ничего не предпринимать. И здоровье тоже когда-то закончится, если не остановиться.

В бесконечной гонке за благосостоянием люди не задумываются о том, что может настать тот момент, когда придется тратить слишком много денег и сил на поправку здоровья.

Сначала мы не занимаемся спортом потому, что сейчас нам двадцать лет и мы прекрасно выглядим, да и чувствуем себя неплохо. И вообще нам некогда, нужно устраивать свою жизнь...

И вот нам уже тридцать. Что-то побаливает спина, и выглядим уставшими. И откуда-то взялся этот животик...



Странно, в двадцать его совсем не было. И почему-то вешу я гораздо больше, чем в двадцать...

Но нам уже совсем некогда заниматься своим здоровьем, у нас дети, и все время уходит на то, чтобы заработать деньги на семью. Чтобы оплачивать услуги няни или обучение в престижной школе и т. д.

И вот нам уже сорок. Времени, чтобы заняться своим здоровьем, так и не нашлось... Выглядим мы плохо, а чувствуем себя еще хуже. Нам уступают место в транспорте. Уже не хватает сил работать в таком режиме. Дети подросли, а на общение с ними уже нет сил. А сколько лет дочке? Ах да! Я же недавно совершил сделку, чтобы расплатиться за свадьбу! А сын? Да-да, я недавно подарил ему машину на совершеннолетие.

Что будет дальше? У вас попросят новый дом?.. Сценарии развития жизненных событий могут быть разные, но отговорка одна — нет времени на себя. А вы хоть раз задумались о том, что нужно лично вам? У вас есть хобби или увлечение, такое, чтобы расслабиться и получать удовольствие? За двадцать лет у вас было время заняться своим здоровьем?

Иногда мы только к старости начинаем задумываться о том, что мы не вечные. И здоровье, увы, уже растрачено, и предпринимать что-то уже поздно. Заботиться о своем здоровье нужно вовремя. Здоровье лучше не восстанавливать, а поддерживать. А для этого не потребуется много времени. Три раза в неделю по 40 минут в день — и вы сможете сохранить молодость и здоровье. Задумайтесь, наше физическое состояние напрямую влияет на качество нашей жизни, и наоборот.

Есть еще один очень страшный враг здоровью — это лень. Она втекает в нашу жизнь незаметно. Сначала мы делаем себе поблажки, садясь в машину, отказываясь пройти сто метров, ссылаясь на непогоду, плохое самочувствие и т. д. Очень скоро мы перестаем ходить пешком. Лень начинает заполнять нашу жизнь. И вместо тренировки мы сидим у телевизора и смотрим кино, которое нам даже не нравится. Так проходит день за днем. Год за годом...

Была у меня одна ученица. О моих занятиях она узнала от подруги, которая занимается у меня уже семь лет. В сорок лет женщина впервые решила заняться спортом. Глядя на свою подругу, ей тоже захотелось омолодиться. Она очень долго и настойчиво просила меня заняться с ней гимнастикой, а поскольку у меня много учеников, ей пришлось ждать, пока не освободится мое время. Поначалу все было неплохо. Через два месяца, когда женщина уже добилась видимых результатов, она начала пропускать занятия. Сначала по одному разу в неделю, затем занятия остались всего раз в неделю. И однажды она мне позвонила и сказала, что заниматься больше не будет, поскольку больше не может себя мучить. Это буквально ее слова.

Я привела этот пример для того, чтобы вы поняли: если вы до сорока лет ленились и ничего для себя не делали в плане здоровья, не давали своему телу никаких физических нагрузок, то победить лень вам будет очень трудно, в большинстве случаев лень побеждает.

Уже в момент написания книги я оказалась случайным свидетелем разговора двух подруг. Мы сидели в кинотеатре на соседних местах, так что деться мне было некуда. Одна из женщин очень эмоционально рассказывала, как быстро она набирает вес. А звучало это так: «Я смотрю на себя в зеркало и вижу, что толстею не по дням, а по часам. Я не знаю, что мне делать? Я не могу ни в чем себе отказать. Хочется торта, могу съесть хоть весь. Как только подумаю о диете, то начинаю есть в два раза больше. И я понимаю, что так нельзя, но продолжаю есть. Когда я дома, то у меня рот не закрывается». Это был монолог... Подруга не нашла что сказать.

Я думаю, что многие из нас видели таких людей. Это последняя стадия деградации человеческой личности. Если человек признается в том, что не может себя изменить, то это уже не личность, это зомби.

Вы — человек разумный. И вы в силах изменить себя. Вы не робот, которого запрограммировали быть только так. Вы — художник, рисующий свою жизнь и свое тело.

А самый короткий путь к здоровью и молодости вы знаете, ведь вы держите его в руках! Начните заниматься. Не сомневайтесь, эта гимнастика изменит вашу жизнь к лучшему.

*Я от всей души желаю вам здоровья! Добро пожаловать в будущее без возраста!*

*С уважением, Лана Палей*

Подробную информацию о том, где проводит занятия гимнастикой Лана Палей, можно получить на ее сайте в Интернете: [www.lanapaley.ru](http://www.lanapaley.ru)