

Е. Л. Исаева

# **ГИМНАСТИКА В ОФИСЕ**

УДК 615.82  
ББК 53.54  
И85

**Исаева, Е. Л.**

И85 Гимнастика в офисе / Е. Л. Исаева. – М. : Т8RUGRAM  
/ РИПОЛ классик. – 190 с. : ил.

ISBN 978-5-519-61663-8

Современный мир диктует нам свои правила и свой ритм, когда все дела решаются набегу, а работа занимает большую часть нашего времени, и всё сложнее найти свободное время для гимнастики, при этом потребность нашего организма в физических упражнениях невероятно велика и значима. Наша книга предложит вам нестандартное решение этой проблемы.

Вы узнаете о гимнастике, практически не видимой для постороннего глаза, по крайней мере эффективной для здоровья и фигуры. Теперь вы сможете выполнять физические упражнения в дороге, на пляже и даже на работе. Вы сумеете стереть с лица морщины, укрепите мышцы, подтяните живот и вернёте молодость уставшим суставам. Кроме того, мы подготовили для вас примерный вариант дневного рациона японской диеты, которая поможет закрепить достигнутые результаты.

Будьте здоровы и счастливы!

УДК 615.82  
ББК 53.54  
BIC WFB  
BISAC CRA008000

© Т8RUGRAM, оформление, 2017  
© ООО Группа Компаний  
«РИПОЛ классик», 2017  
ISBN 978-5-519-61663-8

# ВВЕДЕНИЕ

У красивых женщин много общего. Это не только безупречные черты лица или гладкая кожа. Просто они стараются с максимальной отдачей использовать то, чем их наделила природа. Одним она дала больше, другим — меньше, но и те и другие вынуждены над собой работать. Возможно, это покажется несправедливым, но такова наша жизнь.

Мы в состоянии реально контролировать то, как выглядим и как себя чувствуем. И одним из таких способов контроля является невидимая гимнастика. Она открывает нам путь к новым возможностям — привлекательной внешности и ощущению своей неповторимости. Каждая женщина должна помнить, что качество жизни во многом зависит от хорошего здоровья и привлекательной внешности. Выглядеть молодо необходимо для того, чтобы наслаждаться полноценной жизнью.

Сегодня медицина всерьез озабочена продлением человеческой жизни, так почему бы и нам не извлечь максимальной пользы из дополнительных лет жизни, которые нам обещает наука? Если мы хотим жить долго, значит, и выглядеть тоже должны хорошо. Кому хочется быть морщинистым и сгорбленным? И кто из нас, став старше, откажется выглядеть молодо и иметь подтянутую фигуру?

Упражнения, которые можно выполнять в любом месте и в любое время суток, помогут вам посто-

янно поддерживать на должном уровне свое состояние, ведь вы этого заслужили. Благодаря невидимой гимнастике вы сумеете стереть с лица морщины, не прибегая к помощи пластической хирургии, укрепите мышцы, подтянете живот и вернете молодость уставшим суставам. Ваша фигура станет предметом гордости и заставит завидовать вам тех, кто не нашел в себе силы и мужества для заботы о себе.

# ПРЕЖДЕ ЧЕМ ЗАНЯТЬСЯ ГИМНАСТИКОЙ

Каковы же критерии совершенства? Этот вопрос интересовал и художников, и врачей еще со времен Древнего Египта. И действительно, если внимательно посмотреть на человеческое тело, можно прийти к мысли о его идеальной пропорциональности. Несмотря на индивидуальные особенности фигуры, в строении тела разных людей есть много общего. Ведь верхние конечности всегда короче нижних, а длина плеч и бедер соответственно больше длины предплечий и голеней.

Учение о пропорциях тела было создано в результате многовековых наблюдений и в различные периоды развития общества существенно менялось. В древние времена, в частности в Древнем Египте, мерой для определения идеального телосложения служила длина указательного пальца. С этим эталоном сравнивались размеры других частей тела. Например, длина всего тела должна была составлять 19 таких мер, голень — 4, голова — 3 и т. д.

В Древней Греции первым человеком, создавшим систему оценки человеческой фигуры, стал

выдающийся художник Поликлет, автор античного шедевра — скульптуры «Дорсифора». За основу Поликлет взял ширину ладони, и согласно его схеме лицо должно было составлять  $\frac{1}{10}$ , голова —  $\frac{1}{8}$ , а голова и шея, вместе взятые, —  $\frac{1}{6}$  длины всего тела.

Живший при Александре Македонском Лисипп принял в качестве базовой меры высоту человеческой головы. В соответствии с его системой голова должна была укладываться по длине фигуры до 8 раз. Человеческий рост по схеме Лисиппа должен был равняться длине вытянутых в стороны рук. Эта система дошла до наших дней под названием «квадрат древних».

Большую часть из того, что предлагалось Лисиппом, использовал в своих работах Леонардо да Винчи, который пошел еще дальше: он предположил, что фигура человека с вытянутыми ногами и руками идеально вписывается в круг, геометрическим центром которого является пупок.

Каковы же современные представления об идеальных пропорциях человеческого тела? Мы не будем подробно рассматривать критерии оценки фигур топ-моделей, а остановимся на общей схеме пропорциональности, зафиксированной в медицинской литературе.

Средний рост женщины в основном колеблется между 165 и 170 см. Длина спины составляет около 40% от длины тела. Здесь следует оговориться, что длина спины у разных женщин менее изменчива, чем рост, но разницу в росте определяет

не она, а длина ног, которая у женщин неодинакова. Отсюда можно сделать вывод, что отношение длины спины к росту у менее высоких представительниц прекрасного пола выражается более высокой цифрой, чем у высоких.

При идеальном телосложении руки, свободно висящие вдоль тела, кончиками пальцев должны касаться середины бедра, а общая длина рук — быть равна общей длине позвоночника. Предплечья женщины с совершенной фигурой составляют 75% длины плеча, а длина ног — 53% длины тела. При этом длина бедра составляет  $\frac{1}{4}$  длины тела или длины стопы и длины голени, вместе взятых, то есть расстоянию от пальцев стопы до нижнего края коленной чашечки в положении стоя на цыпочках. Ширина же соединенных коленей должна равняться  $\frac{1}{2}$  ширины плеч.

Согласно последним исследованиям, меньше всего подвержен изменениям вертикальный размер головы: индивидуальные отклонения от средних параметров здесь составляют около 2–3 см, поэтому у высоких и крупных людей голова визуально кажется меньше (20–23 см).

Медицина выделяет три типа телосложения: астенический, нормостенический и гиперстенический. Главным признаком, определяющим принадлежность фигуры к тому или иному типу, является длина туловища, которая вычисляется по следующей формуле: расстояние от лонного сочленения до выреза грудины, поделенное на рост и умноженное на 100. Этот показатель с учетом особен-

ностей человеческого тела очень широко используется в традиционной медицине.

У астеников узкое длинное тело с плоской узкой и длинной грудной клеткой, длинная шея, длинные тонкие руки и ноги, узкое продолговатое лицо. Мускулатура развита слабо. У нормостеников мускулатура при среднем телосложении хорошо развита, а гиперстеники ширококостные, коренастые и, как правило, склонны к полноте.

В табл. 1 приведены средние показатели массы тела в зависимости от роста женщины. Таблица составлена применимо к возрасту 25–30 лет; каждое следующее десятилетие дает вам право на прибавку в 1 кг.

Таблица 1

**Нормальное соотношение массы тела  
и роста и типа сложения, кг**

<b>Рост, см</b>	<b>Масса, кг</b>
150	47,0–56,5
155	49,0–62,0
160	52,0–65,0
165	55,0–68,0
175	60,0–72,5

Если у вас масса тела превышает идеальную меньше чем на 20%, значит, в вашем организме

происходят негативные, но обратимые процессы, связанные с малой подвижностью, избыточным питанием и отсутствием полноценной физической нагрузки. Для того чтобы вес снизился, вам достаточно отрегулировать диету и увеличить нагрузку на мышцы, то есть заняться гимнастикой либо физическим трудом.

Если ваш вес превышает идеальный больше чем на 20%, можно говорить о конкретной стадии ожирения, что с медицинской точки зрения считается патологическим состоянием. Рекомендуем вам обратиться к врачу, чтобы обследовать эндокринную и сердечно-сосудистую системы, получить профессиональный совет по ограничению потребления легкоусвояемой высококалорийной пищи, «сесть» на специальную диету и вплотную заняться лечебной гимнастикой.

Исходя из сказанного выше, можно сделать однозначный вывод: для улучшения пропорций собственного тела действительно необходимо избавиться от лишних килограммов и укрепить мышечный корсет. Этого можно достичь не только с помощью диеты, но и регулярно выполняя физические упражнения. Люди, закаливавшие организм, занимающиеся спортом и правильно питающиеся, могут рассчитывать на то, что их органы и ткани всегда будут как в молодости, а фигура — подтянутой и стройной. Ведь, давая своему телу физическую нагрузку, человек «лепит» фигуру, избегая как полноты, так и истощения, а также дряблости мышц и надвигающейся старости.

С раннего детства, с того самого момента, когда человек начинает осознавать себя частицей общества, в его подсознании формируется масса самых различных комплексов. Статистика утверждает, что около 90% всего населения Земли страдает так называемым комплексом неполноценности. Одни мечтают похудеть, другие, напротив, — скрыть свою худобу, третьи считают себя чересчур высокими, четвертые — слишком маленькими. То есть совершенно здоровые люди ощущают себя неполноценными, что мешает им наслаждаться жизнью и обрести душевный комфорт.

Если рассматривать в деталях причины возникновения комплексов, непосредственно связанных с недостатком внешности, можно выяснить, что выводы о своей «ущербности» человек делает, не опираясь на личный опыт, а мотивируя эти соображения общепризнанными стандартами. Кроме того, многое зависит от критериев оценки, которые применяют к себе каждая женщина или мужчина. Например, никто не считает себя неполноценным из-за того, что не умеет кататься на лыжах, или из-за того, что золотая медаль по синхронному плаванию досталась не ему, а профессиональным спортсменам. И в самом деле, к чему сравнивать обычного человека с профессионалами, посвятившими какому-то делу всю жизнь?

Но совершенно по-другому люди относятся к вопросам, касающимся узких бедер или тонкой талии. Неумолимая мода диктует женщинам стандарт внешности, к которому те начинают стремить-