

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 общения 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

внешнее. Эта гимнастика в корне отличается от всего того, что вы 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 всему, 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 вразумительного 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 руки 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. Растущему 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 уже ни к чему. Что же касается мышечной массы, то детям чересчур 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 от занятий физкультурой в школе, я так и дожидая 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 найдется 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 аэробику 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件нятно, 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-аэробику я больше не ходила. Постепенно я разочаровалась и в остальных вариациях аэробики.

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.



Зафиксируйтесь в этом положении на 1 минуту. Постоянно следите за тем, чтобы спина и руки были прижаты к стене. После истечения 1 минуты медленно опустите руки и расслабьтесь.

Всего полчаса 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 нервным напряжением, а также усиливают ощущение физического удовлетворения.

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

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

«Спустя 25 минут после занятия гимнастикой ваше настроение улучшится, и вы станете менее подвержены стрессу. У вас станет 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».

Содержание

<i>Введение</i>	3
В ПОИСКАХ ИДЕАЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ	6
О физкультуре	6
Об аэробике	7
О йоге	9
О гимнастике моей мечты	16
О ПОЛЬЗЕ ЗАНЯТИЙ ГИМНАСТИКОЙ	19
ЧТО НУЖНО ДЛЯ ЗАНЯТИЙ:	
ОДЕЖДА И КОВРИК	23
СПЕЦИФИКА УПРАЖНЕНИЙ	24
О времени занятий	25
О времени приема пищи	26
О статике и динамике	26
О пользе растягиваний	27
О дыхании	28
Скрутки	28
ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ЗАНЯТИЯМ	
ГИМНАСТИКОЙ	29
ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ	31
БАЗОВЫЙ КОМПЛЕКС	32
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС	70
<i>Заключительное слово</i>	92