

# ЗДОРОВЬЕ *и исцеление*

№9 / 2019

**Советы  
начинающим**  
программу  
физической  
активности

**Упражнения**  
до и после  
работы

**Когда  
остеоартроз –  
не приговор**

**Возраст  
активности  
не помеха**

**Гимнастика**  
при артрозе  
кистей рук

ТЕМА НОМЕРА:

**ЖИВИТЕ**  
*в движении*



# Движение – это жизнь...



**Крупский  
Владимир Аркадьевич**

Рассматривая окружающие нас микро- и макромиры, в постоянном движении мы обнаруживаем величайшую гармонию созданного Богом. Неутомимое сердце, перекачивающее ежедневно тысячи литров крови, сокращающиеся мускулы и подвижные суставы в своем движении создают гармонию живого человеческого организма. Есть движения, которые абсолютно не зависят от нас. Например, то же сердце или дыха-

тельное условие. Каждому, наверное, известно чувство, когда после длительного «релакса» мы начинаем делать зарядку. Кажется, что любое движение причиняет боль, и очень часто мы готовы сдаться. Вот в такой момент очень важно осознавать, кто мы есть по великому замыслу Создателя, что ничего не происходит просто само собою. Прикладывайте усилия, мотивируйте себя к активному образу жизни! Известно, что недостаток

организма. Но, прежде всего, необходимо обратить внимание на наше мышление. Сосредоточенность на позитивном результате придает силу каждой клеточке нашего организма. Премудрый Соломон в свое время написал такие слова: *«Больше всего хранимого храни сердце твое, потому что из него источники жизни»* (Библия, Книга Притчей, глава 4, стих 23). Сердце играет первостепенную роль в нашем выборе жизненной позиции. И здесь оно выступает не в смысле органа тела, а в совокупности нашего внутреннего мира — эмоций, желаний, принципов...

В одном из своих писем великий апостол Павел написал: *«... что только истинно, что честно, что справедливо, что чисто, что любезно, что достославно, что только добродетель и похвала, о том помышляйте»*. (Библия, Послание к Филиппийцам, глава 4, стих 8). Такое мышление дает сильные и здоровые импульсы нашим мышцам, укрепляет нашу волю, а она, в свою очередь, побуждает нас к действию. Настраивайте себя на жизнь в движении, которое отдается в каждой клеточке и в теле в целом.

## Живите здорово – живите красиво!

тельные мышцы легких, работу которых человек не контролирует.

Но есть огромный комплекс движений, которые люди могут выбирать или отвергать. Мы живем в мире, привыкшем все изменять одним кликом: будь то кнопка пульта или клавиша на клавиатуре. Современный человек предпочитает не напрягать себя лишними усилиями и действиями. Но для поддержания организма в здоровом состоянии движение — просто необходимое

движений способствует различного рода заболеваниям, повышает риск смертности. Однако и переизбыток физической нагрузки приводит к негативным последствиям. Сохраняйте разумный баланс во всем! Побуждайте свой мозг сосредотачиваться на красоте и гармонии Божественного замысла в отношении нас... и начинайте движение в правильном направлении.

Есть много различных методик, как поддерживать здоровый тонус

Журнал  
«Здоровье и исцеление»  
зарегистрирован Федеральной  
службой по надзору в сфере связи,  
информационных технологий и  
массовых коммуникаций  
(Роскомнадзор)

СВИДЕТЕЛЬСТВО  
ПИ № ФС77-46624  
от 21 сентября 2011 г.

«Здоровье и исцеление»  
№ 9 2019 г.

**Над номером работали:**  
**Главный редактор:**  
Нигина Муратова.  
**Художник:** Никита Киркачев  
**Верстка:** Татьяна Папуашвили.  
**Редакционная коллегия:**  
Владимир Крупский,  
Нигина Муратова,  
Надежда Иванова,  
Лариса Панкратова,  
Светлана Корсак.

**Учредитель:**  
Религиозная организация  
«Кавказский Союз» Церкви Хри-  
стиан Адвентистов Седьмого Дня

**Адрес редакции:** 344013,  
г. Ростов-на-Дону,  
ул. Возрождения, 19/24А  
тел. (863) 220-37-67, 220-37-80,  
факс: (863) 232-26-56,  
e-mail: caumsda@yandex.ru

**Отпечатано:**  
типография ООО «Антей»  
344037, г. Ростов-на-Дону,  
24 линия, 20

**Тираж** 26 000 экз.  
Свободная цена.  
Заказ №710 от 1.07.2019 г.

**Дорогие читатели  
журнала  
«Здоровье и исцеление»,  
ждем ваших отзывов  
и предложений!**

**Еще больше  
информации  
о здоровье вы  
найдете на сайте:**

**health.org.ru**

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**





**Муратова Нигина**

Мир вам!

Физическая активность во все времена являлась неотъемлемой составляющей здорового образа жизни. Древние говорили: «Если не бегаешь пока здоров, придется побегать, когда заболеешь». Современные исследования в области здоровья подтверждают это высказывание. Установлено, что недостаточная физическая активность является одним из основных факторов риска развития неинфекционных заболеваний, таких как сердечно-сосудистые заболевания, рак и диабет. Сегодня каждый четвертый взрослый человек в мире недостаточно активен, а более 80% подростков испытывают недостаток физической активности.

Большинству из нас дан определенный потенциал здоровья, о котором мы обязаны заботиться и не растрчивать впустую, ведь известно – «что мы не используем, то теряем». Физические упражнения абсолютно необходимы для того, чтобы выработать определенную силу и выносливость. Всевышний ниспослал природе особое предназначение, суть которого сводится к тому, что основной формой существования всего живого является движение. Помните, как ежедневно распускаются и закрываются цветы или как происходят приливы и отливы вод океана. Вода всегда бывает более чистой и свежей, если зачерпнуть ее из бегущего потока, но может быть вредной в случае застоявшихся вод в старом пруду. Это же справедливо и в отношении человеческого организма. *«Нормальное функционирование всех органов дает телу энергию и силу, а если их не нагружать, то это приведет к расстройству здоровья и смерти ... Бездеятельность чаще всего становится плодотворной почвой для заболеваний»* (Е. Уайт, Служение исцеления, с. 237).

Данный выпуск, посвященный теме физической активности, поможет вам пересмотреть свой образ жизни, внести в него положительные изменения и, возможно, восстановить утраченный потенциал здоровья. Регулярно занимаясь физкультурой и спортом, вы сохраните высокую двигательную и умственную активность на долгие годы.

Живите в движении и будьте здоровы!

# В номере:

4

**ТЕМА НОМЕРА**

Живите в движении



7

Мотивация к действию

8

Советы начинающим программу физической активности

10

**ВОПРОС – ОТВЕТ**

Возраст активности не помеха

11

**МЕДИЦИНСКИЕ НОВОСТИ**

12

Физическая активность и остеопороз

14

Гимнастика при артрозе кистей рук

16

Когда остеоартроз — не приговор

18

Здоровые стопы — залог активного долголетия!

21

**РЕЦЕПТЫ**

Лобио из белой фасоли

22

Бобовые культуры и их значение для здоровья

24

Упражнения до и после работы

28

Сила мускулов!

30

Комплексный подход на пути к восстановлению

*Живя в современном мире, необходимо делать сознательное усилие и включать занятия физической культурой в повседневный распорядок дня. Комплексная программа физических упражнений состоит из пяти ключевых компонентов: разминки, основной части (упражнения, выполняемые в режиме непрерывного ритмического движения), «заминки» (окончание тренировки), упражнений на силу и упражнений на выносливость. Более содержательно будет рассмотрена основная часть тренировки, а остальные четыре компонента — лишь вкратце.*

# ЖИВИТЕ в движении!



## Разминка

Перед началом основной части тренировки (перед тем как перейти к упражнениям, выполняемым в режиме непрерывного ритмического движения) необходимо в течение 5–10 минут произвести разминку, т. е. выполнить вначале более легкие физические упражнения. По своему типу упражнения, выполняемые во время разминки, могут быть такими же, как и во время основной части; отличается лишь их интенсивность. Например, медленная ходьба приемлема как тип упражнений, выполняемых в качестве разминки перед бегом. Она позволяет сердечной мышце и другим мышцам, а также легким и суставам адаптироваться к увеличению физической нагрузки. Кроме того, разминка, или согревание мышц и суставов, помогает предотвратить возможные травмы. После разминки следует провести легкую растяжку мышц.

## Основная часть

Основная часть состоит из упражнений, выполняемых в режиме непрерывного ритмического движения. Их польза заключается в том, что они оказывают благоприятное воздействие на сердечно-сосудистую и дыхательную систему. В процессе выполнения этих упражнений задействуются крупные группы мышц, что позволяет за счет увеличения притока кислорода обеспечивать нужный энергетический потенциал для выполнения их в течение необходимого времени. В результате не происходит накопления молочной кислоты, как это имеет место в случае с анаэробными (в от-

сутствие воздуха) упражнениями, например при бодибилдинге.

Целью данной фазы тренировки является укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Содержание программы физических упражнений (подбор упражнений) зависит от физического состояния человека на текущий момент, особенностей образа жизни и личных предпочтений.

### ЧАСТОТА

*Частота занятий определяется количеством тренировок за неделю. Для того чтобы улучшить свое общефизическое состояние и поддерживать вес тела на оптимальном уровне, следует заниматься физкультурой как минимум три раза в неделю; при этом перерыв между любыми двумя тренировками не должен превышать два дня.*

В начале своей программы упражнений старайтесь заниматься три раза в неделю (через день) на протяжении 4–6 недель. Например, это может быть понедельник, среда и пятница или вторник, четверг и воскресенье. Впоследствии частота

занятий может быть увеличена до 4–6 дней в неделю.

## ИНТЕНСИВНОСТЬ

*Под интенсивностью принято понимать количество усилий (физических сил), затрачиваемых во время основной части тренировки.* Степень интенсивности зависит от уровня изначальной общефизической подготовки, а также от того, какая цель ставится при этом человеком: улучшение здоровья и профилактика заболеваний или, например, увеличение емкости легких. **Людам с изначально недостаточной физической подготовкой рекомендуется начинать занятия с низкого уровня интенсивности.**

Пульс (частота сердечных сокращений — ЧСС) во время тренировки является индикатором ее интенсивности, лучшим показателем эффективности упражнений. Для определения ЧСС можно воспользоваться несколькими формулами. Приведем одну из них.

Максимальная частота пульса для мужчин: 205 минус половина его возраста; для женщин: 220 минус ее возраст. Таким образом, для 40-летнего мужчины максимальная частота пульса будет 185 (от 205), а для 40-летней женщины — 180 (от 220).

Затем от полученной максимальной частоты пульса нужно взять от 65 до 80 процентов, чтобы определить надлежащую аэробную нагрузку. Очевидно, лучше всего начать с 65 процентов и постепенно увеличивать нагрузку до 80 процентов. Например, 80 процентов от 185 составит 148 — и это будет частота пульса при нагрузке для мужчины в возрасте 40 лет, а 80 процентов от 180 составит 144 — частота пульса при нагрузке 40-летней женщины. Чтобы получить максимальную пользу от аэробных упражнений, следует выполнять упражнения в течение двадцати минут, сохраняя частоту пульса, близкую к этим значениям.

**Как измерить пульс?** Для этого потребуется некоторая практика. Нужны также часы с секундной стрелкой или секундомер. Поверните правую руку ладонью вверх. Приложите к запястью согнутые указательный

и средний пальцы левой руки, и вы почувствуете, как в углублении, находящемся почти у края запястья, пульсирует лучевая артерия. Считайте удары в течение 15 секунд, затем помножьте полученное число на четыре. Если вы женщина и вам 40 лет, то во время выполнения упражнений пульс должен быть не более 144.

Когда вы останавливаетесь, чтобы измерить пульс, скорость сокращения сердца начинает замедляться. Для получения точного значения пульса при беге добавьте к полученному значению 10 процентов, чтобы компенсировать это замедление. Так, если 40-летняя женщина получила значение 130, то ее действительный пульс при беге будет равен 143.

Пульс на шее лучше не определять. Надавливание на сонную артерию часто замедляет частоту сердечных

*Максимальная частота пульса для мужчин:*

*205 минус половина его возраста;*

*для женщин: 220 минус ее возраст.*

*Таким образом, для 40-летнего мужчины максимальная частота пульса будет 185 (от 205), а для 40-летней женщины — 180 (от 220).*

сокращений, что приведет к неправильным результатам. Если вы затрудняетесь найти пульс на запястье, приложите ладонь к сердцу и сосчитайте его удары.

## ВРЕМЯ

*Время или продолжительность тренировки — это количество минут, потраченных на физические упражнения, выполняемые с заданной интенсивностью.* Если уровень интенсивности невысок, следует увеличить продолжительность тренировки, а если, напротив, интенсивность тренировки достаточно высока, ее продолжительность может быть несколько уменьшена. Таким образом, чем более интенсивной является тренировка, тем меньше для нее требуется времени и наоборот. Рекомендуется, чтобы лица с недостаточной физической подготовкой начинали свою программу упражнений с 10–20 минут в течение 4–6 дней в неделю; со средним уровнем подготовки — с 20–30 минут и с хорошей физической подготовкой — с 30–60 минут.

## ТИП ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Наибольшее улучшение здоровья и общефизического состояния

наступает в случае, когда при выполнении физических упражнений задействованы в полном объеме крупные мышцы в течение продолжительного времени. Примерами такого типа физических упражнений могут быть: ходьба, бег трусцой, велосипед, лыжи или плавание. Теннис также можно отнести к числу упражнений, выполняемых в режиме непрерывного ритмического движения. В то же время баскетбол и футбол не полностью отвечают данному критерию вследствие специфического принципа «стой-беги».

При выборе типа физических упражнений лучше следовать персональным предпочтениям. Если вам нравится тот вид спорта, которым вы занимаетесь (естественно, непрофессионально), оставлять однажды начатые тренировки необязательно. Так

же следует помнить, что **чем более частыми, интенсивными и продолжительными являются ваши тренировки, тем более важно становится разнообразить тип упражнений от занятия к занятию.** Этот принцип известен как «*перекрестные тренировки*». Польза такого подхода включает: снижение риска травматизма, задействование большего количества групп мышц и внесение большего разнообразия в программу физических упражнений.

Какое количество энергии должно затрачиваться человеком во время тренировки, помимо той, что тратится в процессе повседневной деятельности? В среднем целесообразно сжигать за одну тренировку около 200–400 калорий и приблизительно 1000 калорий за неделю. Воспользовавшись приведенной таблицей, постарайтесь обдумать и определить, чем вам нужно заниматься, чтобы обеспечить расход энергии на уровне 1000 калорий в неделю в процессе выполнения физических упражнений.

## Заминка

Фаза окончания основной части тренировки, или фаза заминки,



Вид деятельности	Кал/час
Сон	65
Пробуждение, лежание без движений	77
Сидение (отдых)	100
Одевание и раздевание	118
Вождение автомобиля	120
Работа по дому	180
Спокойная езда на велосипеде	210
Ходьба	210
Работа в саду	220
Плотничество, работа с металлом	240
Гольф	250
Стрижка газона	270
Ходьба на большое расстояние	300
Езда верхом	350
Волейбол	350
Роликовые коньки	350
Настольный теннис	360
Копание земли (с помощью лопаты)	400
Быстрая ходьба	400
Катание на коньках	400
Теннис	420
Распиливание деревьев	480
Водные лыжи	480
Скалолазание	490
Плавание	300-500
Бег	650
Льжи	600
Очень быстрая ходьба	650
Быстрая езда на велосипеде	660
Быстрый бег	900
Ходьба вверх по ступенькам	1100



и суставах. Каждая группа (крупных) мышц и суставов нуждается в растяжке, по крайней мере, три раза в неделю (после фазы разминки) в течение 10–30 секунд с частотой повторения 3–5 раз. Растяжка мышц должна быть плавной; резких движений при этом следует избегать. Растяжка мышц и соединительной ткани вслед за периодом их разминки и согревания дает возможность предотвратить микроскопические разрывы, результатом которых может быть рубцевание тканей.

### УПРАЖНЕНИЯ НА МЫШЕЧНУЮ СИЛУ И ВЫНОСЛИВОСТЬ

Большая часть физических упражнений, выполняемых в режиме непрерывного ритмического движения, не ведет к развитию мышечной силы и мышечной выносливости, особенно, что касается туловища и рук. Мышечная сила и выносливость нужны человеку для того, чтобы носить тяжести, съезжать вниз с горы на лыжах, забираться на гору и т.д. Кроме этого, тренировка силы позволяет поддерживать на оптимальном уровне мышечный вес тела и благотворно влияет на концентрацию липидов в крови. Для женщин данный вид упражнений также полезен.

Рекомендуется проводить тренировку на силу основных групп мышц, по крайней мере, два раза в неделю. (При выполнении данного вида упражнений нужно делать выдох в момент усилия).

### Упражнение веры

Как регулярные физические упражнения помогают нам улучшить здоровье, так и наша вера возрастает и укрепляется в доверии Богу. Он советует нам привести свою жизнь в соответствие с Его принципами, потому что как любящий Создатель Он знает, что лучше для нашего физического и духовного здоровья.

*«Он дает утомленному силу, и изнемогшему дарует крепость. Утомляются и юноши и ослабевают, и молодые люди падают, а надеющиеся на Господа обновятся в силе: поднимут крылья, как орлы, потекут — и не устанут, пойдут — и не утомятся».* (Библия, Книга пророка Исаии, глава 40, стихи 29–31).

Adapted Guyton AC. Textbook of Medical Physiology. 7th ed. Philadelphia: W.B. Saunders Company, 1986, p. 846 and Anderson R.A. Wellness Medicine. Lynn WA: American Health Press, 1987, p. 179.

(Расходование 3500 калорий равноценно потере 500 г веса.)

позволяет постепенно вернуть ЧСС с повышенного уровня на тот, который предшествовал началу тренировки. Она схожа с фазой разминки по продолжительности (5–10 мин) с той лишь разницей, что следует за основной частью тренировки. Продолжая совершать более плавные движения руками и ногами в пониженном темпе, вы тем самым предотвращаете застой крови в конечностях. Это также является профилактикой возможного го-

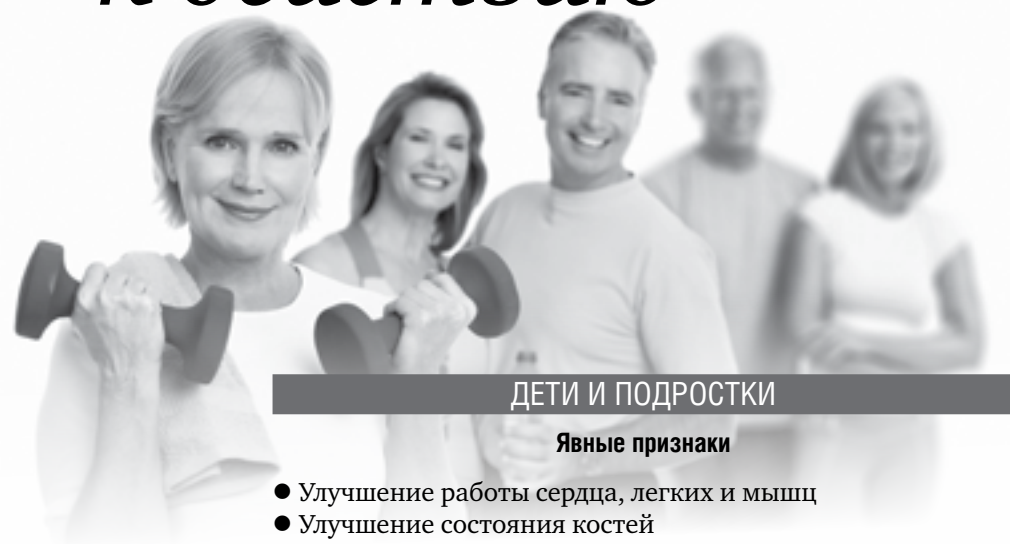
ловокращения, потери сознания и мышечных судорог. В дополнение к этому фаза заминки помогает избежать сердечной аритмии.

### УПРАЖНЕНИЯ НА ГИБКОСТЬ

Упражнения на гибкость являются важной составляющей частью программы упражнений. Гибкость мышц помогает предотвратить наступление болей в старости и уменьшает возможность травм в мышцах

*Физические упражнения оказывают разнообразный благоприятный эффект на здоровье, снижая риск преждевременной смерти и улучшая общефизическое состояние человека, его самочувствие и внешний вид. Понимание преимуществ регулярных физических упражнений может являться хорошей мотивацией к действию. Рассмотрим очевидные плюсы физической активности для разных возрастных категорий.*

# Мотивация к действию



## ДЕТИ И ПОДРОСТКИ

### Явные признаки

- Улучшение работы сердца, легких и мышц
- Улучшение состояния костей
- Улучшение показателей, характеризующих состояние сердечно-сосудистой системы и обмен веществ

### Менее выраженные признаки

- Снижение рисков развития депрессии

## ВЗРОСЛЫЕ И ПОЖИЛЫЕ ЛЮДИ

### Явные признаки

- Снижение риска преждевременной смерти
- Снижение риска развития ишемической болезни сердца
- Снижение риска развития инсульта
- Снижение риска развития гипертонии
- Снижение риска неблагоприятных изменений липидного профиля крови
- Снижение риска заболевания диабетом 2-го типа
- Снижение риска развития метаболического синдрома
- Снижение риска возникновения рака толстой кишки
- Снижение риска возникновения рака молочной железы
- Профилактика увеличения веса
- Избавление от лишнего веса, особенно в сочетании со снижением потребления калорий
- Улучшение физического состояния сердца, легких и мышц
- Профилактика падений и травм

- Снижение рисков развития депрессии
- Улучшение когнитивной функции мозга (у пожилых людей)
- Улучшение функционального здоровья (у пожилых людей)
- Уменьшение абдоминального ожирения.

### Менее выраженные признаки

- Снижение риска перелома костей тазобедренного сустава
- Снижение риска возникновения рака легких
- Снижение риска возникновения рака эндометрия
- Сохранение веса в норме (после похудения)
- Увеличение плотности костей.

Кроме того, физические упражнения, как правило, сгруппированы по трем типам и, соответственно, по-разному влияют на организм.

- Упражнения на гибкость, такие как растягивание мышц, улучшают подвижность мышц и суставов.

- Аэробные упражнения, такие как езда на велосипеде, плавание, ходьба, прыжки со скакалкой, гребля, бег, длинные пешие походы или занятия теннисом, направлены на повышение выносливости сердечно-сосудистой системы. Аэробные упражнения с гантелями, ходьба, подъем в гору и бег трусцой увеличивают плотность костной ткани.

- Упражнения с отягощениями, такие как силовые тренировки, увеличивают мышечную силу, а также снижают и даже предотвращают риск потери костной массы во время менопаузы.

Практически всем людям физическая активность приносит огромную пользу, в то время как риск возникновения побочных эффектов при этом минимальный.

# СОВЕТЫ

## начинающим программу физической активности

### С ЧЕГО И КАК НАЧИНАТЬ?

**1** Вначале ваши тренировки могут состоять из ходьбы в умеренном темпе три раза в неделю. Другие люди могут очень быстро достичь и поддерживать уровень интенсивности тренировки, равный 70% их максимальной частоты пульса, занимаясь при этом пять раз в неделю. Так или иначе, во время тренировки уровень ее интенсивности должен позволять вам достаточно спокойно разговаривать. Человек, занимающийся высоко интенсивными упражнениями, не может сказать и нескольких слов, не сделав при этом паузы, чтобы отдышаться.

Рекомендуется придерживаться умеренного уровня интенсивности в занятиях и в дальнейшем. Максимальная тренировка не обязательно должна проходить на предельном уровне интенсивности. Польза, с точки зрения здоровья и поддержания оптимального веса тела, может быть достигнута и при умеренных тренировках. Некоторым людям нравятся более интенсивные занятия, но следует помнить, что вполне эффективным видом физических упражнений является и ходьба. При условии регулярности ходьба может принести вам столько же пользы, сколько любые другие виды физических упражнений, выполняемых в большем темпе. Единственная разница состоит в том, что она требует несколько больше времени. Даже если вы ничего не будете делать в плане занятий, кроме ходьбы, вы в конце концов сможете достичь такого же уровня физической готовности, как любой другой непрофессиональный спортсмен.

**2** Вы не должны ощущать усталости на протяжении одного-двух часов после окончания тренировки. Если вам это не удастся, проконсультируйтесь со своим лечащим врачом. Нужно, чтобы занятия физическими упражнениями способствовали улучшению, а не ухудшению вашего общездоровья. Однако, чтобы войти в форму, вам потребуется время.

**3** Не существует определенного времени в течение дня, которое можно было бы назвать наиболее подходящим для тренировок. Это зависит от индивидуальных факторов и предпочтений. Некоторые очень рано встают на работу и поэтому предпочитают заниматься спортом днем. Кому-то нравятся занятия в вечернее время, что помогает им избавиться от стрессовой нагрузки, полученной за день. Неко-

торые любят заниматься физическими упражнениями в утренние часы, поскольку в это время воздух чище и еще не накопилась усталость. Любое время (за исключением времени непосредственно перед отходом ко сну) можно считать приемлемым для занятий.

**4** Было бы полезно после принятия пищи совершать небольшую прогулку, но делать интенсивные физические упражнения после этого не рекомендуется в течение, по крайней мере, двух часов. Также физическая нагрузка не рекомендуется незадолго до сна, как было отмечено выше, поскольку это может помешать засыпанию. Нежелательно также заниматься активными физическими упражнениями во время болезни, особенно если у вас высокая температура.

**5** Занятия физическими упражнениями могут приносить радость в любую погоду. Бег на улице при температуре  $-15^{\circ}\text{C}$  не представляет угрозы для здоровья при условии соответствующей экипировки спортсмена.

**6** Не забывайте выпивать достаточное количество воды до, во время и после занятий физическими упражнениями, особенно в жаркую погоду. Жажда не может служить надежным индикатором потребности организма в жидкости. Пить воду во время тренировки нужно небольшими глотками каждые 15–20 минут по 100–150 мл. Такой объем не создает чувство переполненности желудка и дискомфорта во время





поскольку многие занятия сопряжены с риском получения травм, в том числе во время езды на велосипеде, катания на скейтборде и роликах.

#### ПОДХОДЯЩАЯ СПОРТИВНАЯ ОБУВЬ

Ноги переносят вес всего тела, поэтому важно, чтобы обувь была удобной, хорошо сидела и обеспечивала нужную опору. Найдите спортивную обувь с абсорбирующей амортизацией, правильными супинаторами, прочными и удобными задниками, гибкую и воздухопроницаемую, с хорошими шнурками, чтобы можно было отрегулировать ее посадку без чрезмерного стягивания стопы.

выполнения упражнений. Но пить воду нужно не только во время тренировки. Чтобы заранее подготовиться к потере жидкости и создать резервный запас воды в организме, напитав ею все клетки и ткани, нужно за 1–1,5 часа до тренировки выпивать около 400 мл воды. За это время вода успеет полностью усвоиться организмом, а у вас будет время освободить мочевой пузырь до начала тренировки. Также пить воду необходимо и после тренировки до полного утоления чувства жажды, в среднем потребуется около 200–300 мл воды.

#### ПОДХОДЯЩАЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ОДЕЖДА

**1** Во время занятий следует носить легкую одежду, которая обеспечивает максимальную свободу движения и соответствует климатическим условиям.

**2** Если вы, например, бегаєте или занимаетесь спортивной ходьбой на городских улицах, то в целях безопасности используйте одежду яркого цвета, а еще лучше — со светоотражающими материалами.

**3** Во время упражнений вырабатывается тепло, поэтому лучше одеваться так, чтобы можно было снять кое-что из верхней одежды, когда начнется потоотделение.

**4** Если на улице очень холодно, наденьте маску на лицо или повяжите на шею шарф, чтобы воздух перед поступлением в легкие нагревался. Шапка или повязка на голову (бандана) защитит уши, которые чувствительны к обморожению.

**5** Очень важно во время занятий носить защитные приспособления, такие как шлемы, щитки для запястий и наколенники,

#### БЕЗОПАСНОСТЬ ВО ВРЕМЯ ФИЗИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

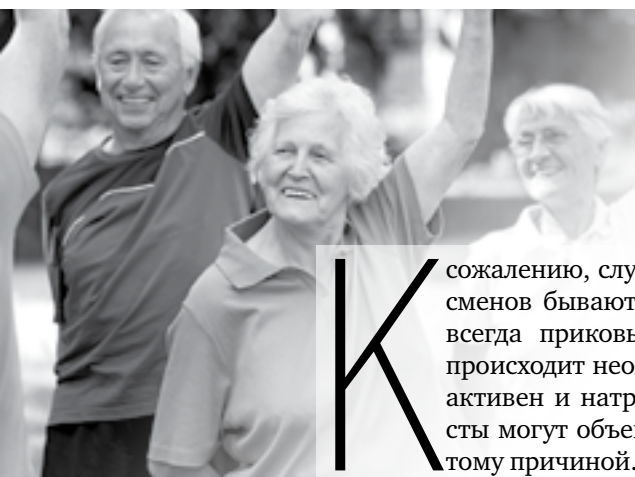
Несмотря на то что физические упражнения приносят огромную пользу здоровью, иногда они могут быть травмоопасны. Наиболее распространены травмы опорно-двигательного аппарата (костей, суставов, мышц, связок, сухожилий). Также во время занятий иногда возможны перегрев и обезвоживание (поэтому во время тренировки пить воду важно и нужно).

И все же есть хорошая новость: научные данные убедительно доказывают, что физическая активность в соответствующих пределах является безопасной почти для всех, и польза для здоровья от физической активности значительно превышает возможные риски.

Будьте активны и берегите свое здоровье!



*В своих статьях вы все время делаете акцент на зависимости качества жизни и здоровья от физической активности и определенных нагрузок. Но ведь не секрет, что именно нагрузки зачастую становятся причиной инвалидности или гибели профессиональных спортсменов. Разве то, что полезно, может быть одновременно опасным?*



## Возраст активности не помеха

**К** сожалению, случаи внезапной смерти у спортсменов бывают, но не часто. Такие события всегда привлекают внимание, потому что происходит неожиданно, когда человек молод, активен и натренирован. И только специалисты могут объективно сказать, что послужило тому причиной. Например:

- Превышающее норму утолщение сердечной мышцы.
- Нарушения электрической проводимости сердца.
- Отклонения в строении коронарных артерий, которые поставляют кислород к сердечной мышце.

● Заболевания коронарных артерий, сужение просвета артерий по причине их поражения холестерином.

Мы подчеркиваем важность регулярных упражнений, потому что они имеют ряд бесспорных преимуществ, способствующих хорошему самочувствию:

● Сопrotивляемость организма разного рода заболеваниям, выносливость и стрессоустойчивость.

● Выполнение упражнений на регулярной основе имеет большую пользу для достижения и поддержания идеального веса и оптимального индекса массы тела.

● Сокращение случаев заболевания диабетом 2 типа.

● Снижение риска высокого кровяного давления.

● Улучшение когнитивных функций.

Уровень физической нагрузки должен соответствовать самочувствию и возможностям каждого человека, и не противоречить рекомендациям врача. Если вам известны имеющиеся у вас проблемы со здоровьем или вы подозреваете об их существовании, обратитесь прежде к специалистам, составьте грамотный индивидуальный план физической активности.

Физические нагрузки следует начинать с небольшого набора упражнений и подходов в каждом из них, увеличивая их интенсивность постепенно.

### КАКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ВЫПОЛНЯТЬ ЛУЧШЕ ВСЕГО?

Физическая активность должна быть умеренной и регулярной. Рекомендуют 30 минут упражнений в день в течение всей недели. Используйте дополнительные способы, позволяющие увеличить физическую активность:

● Если вы водите автомобиль, паркуйте его на определенном расстоянии от офиса или от какого-либо дру-

го пункта назначения. Ходите пешком.

● Работайте в саду.

● Путешествуйте, в том числе на велосипеде.

● Вовлекайте в свой круг других людей — семью, друзей, соседей. Осознание того, что кто-то может рассчитывать на вас, дисциплинирует, вызывает чувство ответственности и мотивирует.

● Поделите период ваших упражнений продолжительностью в 40 минут на 2 части по 20 минут.

И последнее — занимайтесь теми упражнениями, которые вам нравятся, делайте их постоянно, и, самое главное, просто выполняйте их!

### ВСЕ ЛИ ВОЗРАСТЫ ПОКОРНЫ ФИЗИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ?

Упражнения, которые выбраны в соответствии с возрастом, состоянием здоровья человека и климатом, будут полезны абсолютно всем.

**Напоминаем:** тип, продолжительность и интенсивность нагрузок должны быть согласованы с врачом!

Исследования подтверждают, что активный образ жизни в среднем возрасте впоследствии так же снижает уровень смертности, как если бы вы занимались этим смолоду. Эффект воздействия физических упражнений сопоставим с теми плюсами, что неизменно появляются в жизни человека, когда он бросает курить или освобождается от других порочных зависимостей.

На вопросы рубрики отвечают:

**Аллан**

**Р. Хэндсайнс** — врач-педиатр и гинеколог, специалист в области общественного здоровья;

**Питер**

**Н. Лэндлес** — врач-кардиолог, специалист в области общественного здоровья



## Геймерство

и плата  
за здоровье

*Увлечение видеоиграми имеет целый ряд последствий для здоровья человека и может привести к инертности, депрессии и ожирению.*

Когда вы слышите о заядлых геймерах, кто представляется вашему воображению: подростки или 35-летние взрослые с обвислым животом? Исследование, проведенное центрами по контролю и профилактике заболеваний, показало, что средний возраст геймера — между тридцатью и сорока годами, и это далеко не подростки. Что еще более поразительно, это то, что момент, когда дети и подростки становятся игроками, знаменует собой начало тенденции к физической бездеятельности и связанным с ней проблемам со здоровьем. У таких игроков большая вероятность развития избыточного веса, депрессии, а также социальной замкнутости в сравнении с не геймерами. Кроме того, почти 12% исследованных геймеров показали наличие множественных признаков зависимости.

**СОВЕТ.** Сопровляйтесь желанию сидеть и играть в видеоигры! Следует встать и заняться полезной физической деятельностью. Это поможет быть более здоровым и уравновешенным человеком.

## Физическая активность

укрепляет  
иммунитет

*Физические упражнения снижают вероятность развития инфекции верхних дыхательных путей у мужчин и женщин, в особенности, в состоянии стресса.*

Исследование, проведенное в Швеции с участием более чем 1500 мужчин и женщин, показало, что средний или высокий уровень физической активности связан со снижением инфекций верхних дыхательных путей. Преимущества физической активности были более выражены у участников с повышенным уровнем стресса.

**СОВЕТ** Регулярно занимайтесь физическими упражнениями. Быстрая ходьба — превосходная форма физической активности, которая способствует повышению иммунитета и работе легких при одновременном снижении уровня стресса.



## Отношение к жизни

поддерживает  
сердце

*Доброе отношение к жизни и физические упражнения идут рука об руку в деле исцеления сердца.*



Пациенты с ишемической болезнью сердца, имевшие положительный жизненный настрой, были более склонны к физическим нагрузкам и имели меньшую вероятность умереть в течение последующих 5 лет по любым причинам. Было установлено, что и наши правильные психологические установки, и физическая активность продлевают жизнь. Положительное мировоззрение снижало смертность от всех причин чуть более чем на 40% и почти удваивало вероятность физической активности, хотя тип упражнений и интенсивность не были известны.

**СОВЕТ.** «Веселое сердце — это хорошее лекарство» (Притчи 17:22) и поощряет физическую активность. То и другое являются привычками, очень позитивно сказывающимися на здоровье.



*Во время реставрационных работ в Церкви Христа (Спитал-филдс, Лондон) пришлось переносить с одного места захоронения на другое останки людей, умерших между 1729 и 1852 годами. Специалисты в области остеологии, изучив костную ткань скелетов, пришли к выводу, что у женщин 18-19 веков потери костной массы были меньше, нежели у женщин 21 века. Это сравнение особенно впечатляет, если сопоставить костную массу современной 70-летней женщины и ее ровесницы, жившей 250 лет тому назад.*

# Физическая активность и остеопороз

**Т**огда было обследовано 1000 бедренных костей, и лишь в одном случае ученые обнаружили перелом кости. Они приняли во внимание как первостепенный, преобладающий фактор — фактор физической активности и нагрузок тогда и в наше время. В те века женщины работали на мануфактурах по 14–16 часов, ходили пешком, носили тяжести. Кроме того, они рожали не менее 4 детей, а иные матери-героини — до 15. И, конечно же, в те времена женщины не курили, не взбадривали себя в течение дня чашечкой кофе, не говоря уже о том, что алкоголь они практически не употребляли, это было пагубное пристрастие мужчин (*Lancet 1993; 341:673-675*).

В 1974 году учеными было доказано, что мужчины 59 лет, которые в течение последних 25 лет много ходили и бегали, обладали большей костной массой по сравнению с теми, кто вел малоподвижный образ жизни.

Еще более 300 лет тому назад, а точнее в 1633 году, Галилео Галилей обнаружил корреляцию, то есть связь, соотношение между тяжестью тела и размерами скелета.

Главная роль скелета состоит в том, чтобы противостоять силам гравитации и нагрузкам со стороны мышц. Прочность, гибкость кости зависит и от ее заполнения костным мозгом и другими веществами, а также от ее макро- и микрогеометрии. Первая отражает форму, плотность и прочность кости, вторая — микроскопическую структуру кости, костной ткани.

**Скелет постоянно нуждается в том, чтобы весь организм человека был подвижен, физически активен, принимая постоянные нагрузки.** Известно, что тяжелоатлеты могут поднимать груз, в 12 раз превышающий вес собственного тела. Если суммировать нагрузки легкоатлетов во время их длительных тренировок, то они составили бы силу,

которая превышает их собственный вес в 3–5 раз. Это значит, что костная масса тяжелоатлетов в области тазобедренного сустава и позвоночника на 30–40% больше, чем у легкоатлетов. Но нужно учесть такой факт: если атлеты перестают тренироваться, их костная масса существенно уменьшается, а мышцы становятся дряблыми.

Таким образом, **здоровым скелетом обладает только тот человек, кто постоянно испытывает физические нагрузки.** Если вы ежедневно ходите только на малые дистанции или вообще не любите ходить пешком, это работает против вашего скелета и костной массы.

Существует целый ряд упражнений, которые эффективно развивают и укрепляют костную массу, причем за короткое время. Имеются в виду те упражнения, когда физическая нагрузка на кость прямая и непосредственная. Например, прыжки и игра в теннис, когда вы постоянно в движении, предоставляют хорошую переменную нагрузку на кости, особенно бедренную, укрепляя их.

Костный минеральный состав напрямую зависит от общего веса



организма: чем больше весит человек, тем большую гравитационную нагрузку ощущает его скелет. При больших нагрузках на скелет мышечная масса консолидируется с костной массой, и такая корреляция позволяет человеку выдерживать эту нагрузку.

Когда же происходит локальное воздействие на определенную часть скелета, тогда сила сжатия мускулов противостоит внешней силе, действующей на данный сегмент скелета, будь это в неподвижном или подвижном состоянии человека. Масса и сила мускулов отражают плотность минерального содержания костей, их прочность и способность принимать на себя разные нагрузки. Но если вы привыкли вести малоподвижный образ жизни, а тем более прикованы к постели, у вас не будет ни мышечной силы, ни большой минерализации костей.

Вы особенно выиграете, если с юношеских лет начнете активную физическую деятельность, направленную на развитие и укрепление своего организма. Посмотрите, как много молодых людей предпочитают играть в теннис с малых лет. Кто начинает играть в теннис после совершеннолетия, тот уже не испытает такого эффективного влияния пружинистых нагрузок на костную массу тела. Да и само тело уже не такое гибкое, как у юных теннисистов.

**Минерализация и плотность костей у физически активных людей на 30% больше, чем у малоподвижных.** Вот почему во избежание остеопороза не мешало бы запомнить следующие советы:

- постоянно занимайтесь физическими упражнениями, направленными на укрепление костей и мышц бедра, позвоночника, предплечья;

- только с помощью постоянных физических упражнений и тренировок вы добьетесь большей крепости вашего скелета;

- если физические нагрузки на скелет прекратятся, костная масса начнет уменьшаться, мышцы станут дряблыми;

- не бойтесь малой костной массы, наоборот, постоянно подвергайте ваш скелет нагрузкам, и костная масса возрастет;

- нагрузки на костную массу вашего тела не только увеличивайте, но и равномерно распределяйте по всем сегментам скелета, а значит, всего тела.

Физические упражнения будут созидательными и укрепляющими для костной массы организма не тогда, когда мы долго занимаемся, а когда они проходят регулярно, систематически, с применением нагрузок на кость. Важно не только много ходить и двигаться, важно, чтобы наши физические нагрузки были интенсивными.

На структуру костной массы также влияет сумма эндокринных (гормональных) и механических факторов. Преобладают генетические факторы (69–80%).



*Если подросток с детства занимался физическими упражнениями, он имеет на 5–10% больше костной массы, нежели малоподвижный ребенок. А критическая грань травмирования (возможность получить перелом кости) у физически активного человека наступает на 10 лет позже. Такой ребенок и в последующие годы жизни будет стремиться к постоянным физическим нагрузкам. Это родители должны хорошо запомнить.*

К сожалению, иногда ребенка удерживают от физической активности и труда. Такая пассивность непременно приведет к тому, что на определенном этапе своей жизни этот уже взрослый «ребенок» будет

ощущать мышечную атрофированность, а минеральное содержание его костной массы будет весьма низким. Также и длительное пребывание человека в неподвижном состоянии (наложен гипс, человек прикован к постели) ведет к потере костной массы.

**Быстрая ходьба, подъем по ступенькам вверх, нагрузки на скелет, бег с остановками и круговыми движениями туловища во время остановок, а также ежедневный физический труд, особенно на свежем воздухе, существенно укрепляют костную массу.**

Заниматься физическими упражнениями, оказывая нагрузку на скелет, необходимо до глубокой старости. И если вы в зрелом возрасте ограничиваетесь ходьбой, пешими прогулками — это хорошо, но недостаточно.

Для укрепления вашего скелета следует систематически заниматься физическими упражнениями, получая нагрузку на кости: 3–4 раза в неделю занятия по 45–60 минут. Вы укрепите свои кости и приведете в норму сердцебиение. Конечно, упражнения плюс нагрузки не снимут полностью проблему остеопороза, но они гарантируют защиту от резкого уменьшения костной массы, деструктивного явления, которое появляется с возрастом.

Одним словом, необходимо думать не только, как наращивать мышцы, костную массу в молодые годы, но и как не допустить падения, уменьшения этих «завоеваний» в зрелом и преклонном возрасте.

Последствия остеопороза влекут за собой невыносимые боли и страдания. Это, к большому сожалению, происходит в результате травм, переломов позвоночника, тазобедренного сустава, предплечья и других костей в организме человека. Кость становится хрупкой, уязвимой. Поэтому нам всем необходимо свести к минимуму количество рисков, ведущих к возникновению остеопороза.

**Эмиль Радулеску,**  
«Остеопороз»  
(печатается с сокращениями)

*При поражении артрозом кистей рук одним из важных компонентов терапии являются упражнения для ладоней и пальцев. Болезнь, изменяя мелкие суставы верхних конечностей, снижает качество жизни и препятствует нормальному функционированию рук. Это особенно важно при профессиональной нагрузке на кисти. Поэтому при возникновении признаков артроза необходимо проконсультироваться с врачом и начать необходимые лечебные и профилактические мероприятия.*

## Гимнастика при артрозе кистей рук

### ПОЛЬЗА УПРАЖНЕНИЙ ПРИ АРТРОЗЕ КИСТЕЙ РУК

Терапия артроза включает в себя медикаментозное лечение, физиопроцедуры, массаж и гимнастические упражнения. Если использование препаратов направлено на снятие боли и воспаления, то физкультура для кистей рук способствует таким процессам, как:

- уменьшение болевого синдрома;
- увеличение амплитуды движения;
- улучшение кровообращения в пораженных суставах и др.

### Основной комплекс

Гимнастика для пальцев рук при артрозе не должна приносить боли, поэтому перед ее применением следует проконсультироваться с врачом.

Выполнять упражнения необходимо регулярно. Не следует прекращать зарядку для пальчиков более чем на три дня. Для улучшения эффекта рекомендуется разогревание кистей рук с помощью теплой воды или грелки, а после приступить к выполнению лечебной гимнастики. Выполняйте упражнения на сжимание и растягивание пальцев до того уровня, когда почувствуете достаточное натяжение, но не более того.

#### «КУЛАК»

Начните с простой растяжки: соберите пальцы в кулак, большой палец прижмите поверх других пальцев. Держите кисть в таком положении в течение 30–60 секунд. Разожмите кулак и

распрямите пальцы, широко разведя их. Повторите это упражнение минимум четыре раза для каждой руки.



#### РАСТЯЖКА ПАЛЬЦЕВ И КИСТИ

Положите руку ладонью вниз на ровную и твердую поверхность, распрямите пальцы и плавно прижмите их к столу, не напрягая сустава.





вы. Удерживайте такое положение в течение 30–60 секунд. Подобные движения чередуются с расслаблением кисти и выполняются по четыре раза на каждой руке.

#### «КОГТИ»

Расположите руку ладонью к себе. Пальцы согните так, чтобы их кончиками дотянуться до основания ладони. В подобном положении кисть фиксируется от 30 до 60 секунд. Упражнение проводится не менее четырех раз на каждой конечности.



#### ПОДНИМАНИЕ ПАЛЬЦЕВ

Положите кисть на плоскость ладонью книзу, плотно прижав к поверхности. Поочередно поднимайте каждый палец и плавно возвращайте на место. Кроме того, можно поднимать все пальцы сразу, включая большой палец, а затем так же медленно их опускать. Это упражнение повторяют 10–15 раз для каждой конечности.



#### РАЗМИНАНИЕ БОЛЬШОГО ПАЛЬЦА

Поверните руку ладонью к себе. Аккуратно согните дистальную фалангу большого пальца, удерживая ее в таком положении в течение 30–60 минут, а после — расслабьте. Выполните упражнение по четыре раза на каждой руке.

Усложните задачу. Большой палец потяните к противоположному краю ладони, задействуя нижний, запястно-пястный сустав. В таком положении удерживайте палец в течение 30–60 секунд, чередуя с расслаблением. Повторите упражнение минимум 4 раза для каждой руки.



#### ПРИКОСНОВЕНИЕ К БОЛЬШОМУ ПАЛЬЦУ

Расположите руку прямо перед собой. Большим пальцем поочередно коснитесь кончика фаланги каждого пальца, образуя подобие буквы «О». Удерживайте кисть в таком положении с каждым пальцем по 30–60 секунд. Для обеих конечностей необходимо сделать по четыре подхода.



#### СГИБАНИЕ БОЛЬШОГО ПАЛЬЦА

Расположите руку перед собой ладонью вверх. Отведите большой палец в сторону, а затем согните его к ладони так, чтобы он дотянулся до основания мизинца. Удерживайте палец в таком положении в течение 30–60 секунд, чередуя с расслаблением. Повторите это движение по четыре раза для каждой руки.



### Дополнительные упражнения

Чаще всего от артроза страдает большой палец руки, поэтому он нуждается в большем объеме зарядки. Для этого 2–3 раза в неделю с интервалом не менее двух суток проводятся такие дополнительные упражнения:

#### «ХВАТКА»

Упражнение выполняется с использованием мягкого мячика, который с помощью пальцев сжимается по 10–15 раз каждой рукой. При сжатии мяча задержите кисть в таком положении на несколько секунд, после чего медленно отпустите.



#### «ЩИПКИ»

Упражнение похоже на предыдущее. Мячик следует сжать между большим и любым другим пальцем, и удерживать таким образом от 30 секунд до одной минуты. Сжатие повторяется каждой рукой по 10–15 раз.



#### ОТВЕДЕНИЕ БОЛЬШОГО ПАЛЬЦА РУКИ

С помощью резинки стяните кисть вместе с большим пальцем. Положите руку ладонью вниз и, преодолевая давление резинового изделия, отведите большой палец в сторону, фиксируя такое положение на 30–60 секунд. Плавно возвратите палец к ладони. Для обеих рук движение повторяется 10–15 раз.





# Когда остеоартроз — *не приговор*

**М**ихаил медленно шел по дороге, держа газету. Вдруг газета выпала из его рук и он наклонился очень осторожно, чтобы поднять ее, не желая усугублять боль в левом колене. Потихоньку выпрямившись, он увидел, как по тротуару по направлению к нему шел, или даже бежал, Роберт.

Роберт, ты куда это? На пожар? — спросил Михаил.

— Нет. Просто тренируюсь, — ответил Роберт, приближаясь к своему другу. Михаил не мог поверить своим ушам. Он знал, что у Роберта остеоартроз левого тазобедренного сустава, причем в достаточно запущенной степени, что заставляло серьезно задуматься о его хирургической замене.

— Что? С твоим больным бедром? Тебе что, можно заниматься спортом со своим артритом? — недоумевал Михаил.

— Да. Указание врача, — ответил Роберт, остановившись перед другом и переводя дыхание.

— Но я думал, что с артритом нельзя заниматься. Ведь это плохо для суставов. Кость трется о кость и все такое, Михаил потер лоб, пытаясь понять происходящее.

— Ты уверен, что именно это и сказал тебе доктор, — выходил

и беги так, как будто за тобой гонится свора собак?

— А, по-твоему, я бегу? — нашелся Роберт. — Нет ведь. Просто иду в приличном темпе. «Смазываю» свой больной тазобедренный сустав, как сказал мне физиотерапевт, — Роберт с удовольствием похлопал себя по левому бедру.

— «Смазываешь» бедро? — переспросил недоверчиво Михаил.

— Да, — ответил Роберт. — Физиотерапевт сказал, что при нагрузке собственная хрящевая оболочка сустава выделяет жидкость для смазки самого сустава, которая поддерживает его, снижает естественный износ, способствуя менее напряженным и более свободным движениям.

— Менее напряженным и более раскрепощенным?.. Но я думал... Я имею в виду, что мой врач сказал мне... — Михаил пытался вспомнить, что же сказал ему доктор 18 месяцев назад.

— Слушай, тебе нужно снова пойти к врачу, — сказал Роберт с усмешкой. Я готов поспорить, что он не сказал тебе валяться на диване, как Обломов.

— Да, нет, — Михаил пытался подыскать что-то в свое оправдание.

— На самом деле, я готов поспорить, что врач сказал тебе разрабатывать колено — ведь у тебя левое, верно? — уточнил Роберт.

Михаил кивнул в знак согласия: — Но мне больно, когда я пытаюсь сделать так, как ты. Готов поспорить, что врач сказал тебе разрабатывать его понемногу, осторожно, постепенно увеличивая нагрузку?

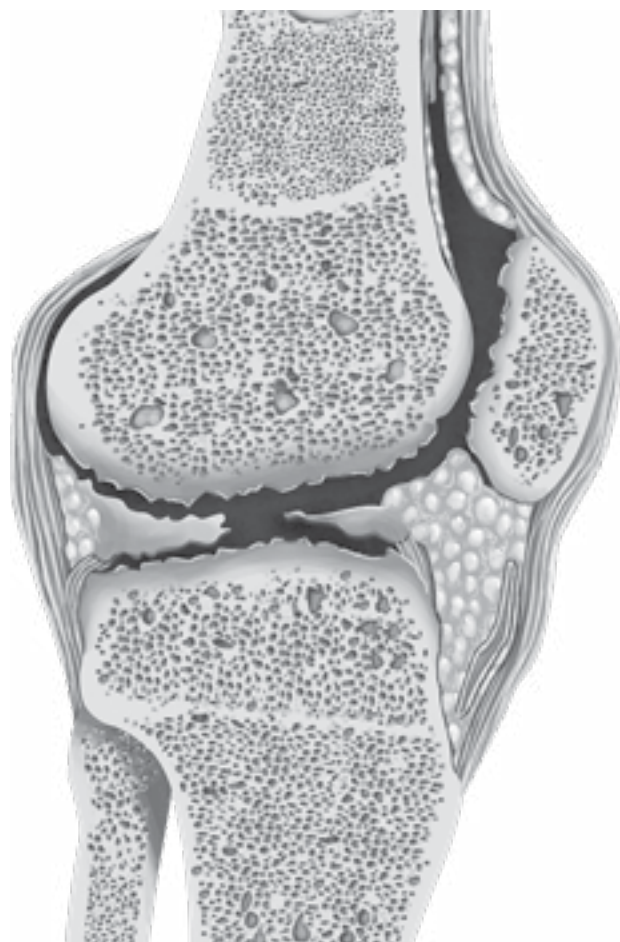
Роберт смущенно усмехнулся: — Дело в том, что я делал именно то, что делаешь ты, — принимал лекарства от боли и берег бедро, сидя в кресле, практически без движения. Ну и что? Оно становилось все скованней и болело только больше. Я принимал все больше и больше болеутоляющих. Поэтому я пошел к своему доктору, и он сказал: «Вставайте с дивана и начинайте понемногу ходить. Только осторожно». Затем он отправил меня к физиотерапевту, который показал мне, как двигаться осторожно и мягко. Но он тоже сказал мне ходить. Так что я хожу — не бегаю, но хожу. И знаешь, бедро снова стало менее напряженным — не так уже скованно и боль меньше. Сейчас мне не надо принимать столько болеутоляющих, и, — Роберт

ткнул Михаила пальцем в грудь, — врач говорит, что мне может и не потребоваться полная замена тазобедренного сустава — по крайней мере пока. Ну как тебе такой расклад?

— Ты думаешь, я тоже должен начать так разрабатывать свое колено? — спросил Михаил, будучи не совсем уверенным в том, что ему следует делать.

— Старина, — Роберт похлопал друга по плечу, — если вещь не пользоваться, она придет в негодность. И я не собираюсь терять свой тазобедренный сустав, по крайней мере до тех пор, пока без этого уже будет не обойтись. Пожалуй, я возвращаюсь к предписаниям врача, — сказал он, зашагав дальше по тротуару.

— И я пойду тогда схожу к врачу. Посмотрим, что он скажет. Я тоже не хочу потерять свое колено, — сказал ему вдогонку Михаил, стукнув себя по больному колену, и поковылял домой.



#### ПРИМЕЧАНИЕ

Остеоартроз (новолат. *osteoarthrosis*, от др.-греч. *ὀστέον* — кость, *ἄρθρον* — сустав; синонимы: деформирующий остеоартроз (ДОА), артроз, деформирующий артроз) — дегенеративно-дистрофическое заболевание суставов, причиной которого является поражение хрящевой ткани суставных поверхностей.

Для пациентов, относящихся к «группе риска» заболевания артрозом (травма или дисплазия сустава, избыточный вес, низкая физическая подготовленность), рекомендуются упражнения с дозированной нагрузкой на сустав (дозированная ходьба, восхождения, велосипед, плавание).

Ходьба — это основной способ передвижения человека. Повседневной ходьбой человек занят несколько часов в день. Это в любом случае больше, чем время специальных ежедневных занятий физической культурой. Поэтому важно, чтобы ходьба стала основным средством профилактики остеоартроза. Именно поэтому при последствиях травм и артрозах суставов нижних конечностей рекомендуют дозированную ходьбу как основной метод профилактики и лечения. Рекомендую увеличить двигательную активность, прежде всего имеют в виду пройденные километры в течение дня (до 7 км). Дозирование ходьбы — это ограничение времени непрерывного (без отдыха) пребывания «на ногах» не более 30–40 минут, но не пройденного расстояния за день.



Современный темп жизни и подверженность влиянию моды создают большое количество проблем для нашего организма. Мы мало задумываемся об основах и фундаменте того, что помогает человеку ощущать себя более здоровым. Одним из кирпичиков этого фундамента являются наши стопы — часть тела, на которую приходится большая нагрузка.

Загородный Дом здоровья «Божий дар», работающий по принципу оздоровительного центра, оказывает широкий спектр услуг людям с различными заболеваниями, в том числе связанными с опорно-двигательным аппаратом.

## Здоровые стопы — залог активного долголетия!

### Уникальная периферия

Скелет человека — увесистый механизм, очень объемный по количеству костей, суставов и связок... А держится он на небольшом основании. Стопы — это уникальный продукт высшей инженерии. Они принимают на себя удар примерно двухсот пятидесяти процентов общей массы нашего тела, амортизируя его, помимо выполнения двигательной и опорной функции. Несмотря на небольшой размер — это четвертая часть всего скелета!

### Как победить боль

При малоактивном образе жизни стопы не отличаются силой, а суставной аппарат недостаточно гибкий. От ходьбы, ношения обуви на каблуках и долгого стояния начинаются боли не только в ногах. Чтобы от них избавиться, мы покупаем мази, тратим немалые деньги на специальную обувь, стельки, супинаторы, корректоры для стоп и пальцев, подушечки, разделители, фиксаторы... Но мало кто понимает настоящую причину недуга и не только в нижней периферии нашего организма, но и в коленях, и даже в позвоночнике! Оказывается, связкам и мышцам стоп не хватает разминания и несложных тренировок.

С целью обеспечения легкой походки мы рекомендуем комплекс упражнений для голеностопных суставов. Его хорошо совмещать с массажем и расслаблением мышц. Главное — тренировки должны быть регулярными, с постепенным нарастанием нагрузок. Пусть это станет вашей здоровой привычкой!

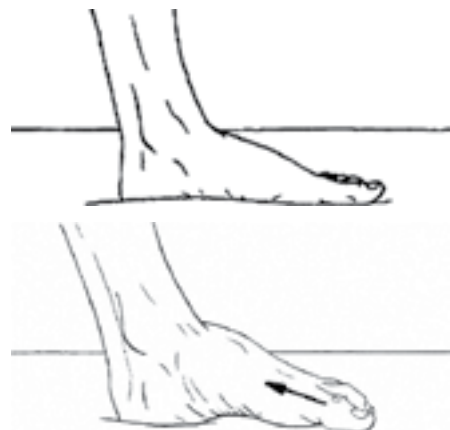
### Комплекс «Короткая стопа»

Эти упражнения сделают вашу походку легкой. Важно всегда при их выполнении держать свод стоп в «собранном» положении, не отрывая первый и пятый пальцы от пола, приближая их к пятке.

1 Вообразите, что вы на пляже и вам ступней нужно собрать как можно больше песка.

2 Представьте, что ваши туфли стали вам малы, но влезть в них все же очень хочется.

3 Вам будет легче запомнить технику, если вы поможете себе



руками. «Соберите» стопу руками и замрите в таком положении на пару секунд.

4 Попробуйте сделать это упражнение в комплексе с рукой, расположив ладонь рядом со стопой. Синхронно выполняйте укорочение стопы вместе с ладонью, прижимая пальцы руки плотно друг ко другу и приподнимая ладонь.

5 Также под сводом можно продеть ремень или эспандер, потянуть вверх, обеспечивая приподнимание свода стопы. Важно не забывать, что пятку, первый и пятый пальцы нужно прижимать к полу. Постарайтесь задержать ногу в таком положении без дополнительной помощи.

Эти упражнения помогут увеличить стабилизирующую способность стоп, уменьшив риск травм. Комплекс поможет при остеохондрозе, гиперлордозе поясничного отдела позвоночника (это дефект позвоночного столба, при котором он сильно изгибается вперед), предупредит появление дискомфорта и болезненных ощущений в коленных и тазобедренных суставах, улучшит осанку и спортивную форму, изменит эстетическую форму пяток, икр, бедер.

## Долгожданная победа

Татьяна много лет пыталась бороться с плоскостопием. Еще в школьные годы врач назначил носить супинаторы и делать упражнения. Но девочку хватило на два дня. В старших классах она встала на каблучки. Вскоре у основания большого пальца выступила шишка, а следом сам палец отклонился наружу. Девушка решила, что это наследственность от мамы и опустила руки. Спустя пару лет начались проблемы всего опорно-двигательного аппарата. От простой игры в мяч повредился коленный сустав. Ее сковал радикулит — снимки МРТ показали протрузию межпозвоночных дисков. Со временем боли подо-брались к плечам.

Истинную причину она узнала лишь два года спустя. Ей посоветовали тренировки, к которым на сей раз она отнеслась серьезно. Упражнения выполняла ежедневно в течение трех месяцев. Через первые две-три недели почувствовала



облегчение во всем теле. Стала увереннее держаться на ногах, начала опираться на большие пальцы. Спустя время перестали болеть поясница и плечо. Бег, прыжки и приседания она выполняла без напряжения, а так же ушла сутулость.

Курс упражнений Татьяна в прямом смысле начала с чистого листа. Для наглядной динамики выздоровления в начале, середине и конце трехмесячного тренировочного курса она окрашенными стопами вставала

низ программами можно начать лечить и стопы. Под руководством опытных инструкторов это будет в удовольствие, как и длительные прогулки по живописным местам Кавказских Минеральных Вод с уникальным ионизированным воздухом.

В помощь на пути к здоровью здесь предоставляется комплекс процедур: массаж, минеральные ванны, фитоапликации, компрессы, гидротерапия... А еще — разнообразные и очень вкусные блюда вегетарианской кухни, которая, к тому же, поможет снизить лишний вес.

Мы работаем круглый год. Будем рады помочь вам полюбить здоровый образ жизни. Проведи-

*Древние говорили — если больны ваши ноги, то вы больны весь. В формировании свода стопы принимают участие мышцы голени, которые связаны с мышцами бедра, а мышцы бедра с позвоночником, поэтому при уплощении и деформации стопы развиваются патологические изменения в позвоночнике, что в свою очередь приводит к нарушению работы внутренних органов. Берегите свои стопы!*

ла на чистые листы бумаги, оставляя на них отпечатки. К концу курса четко увидела явное уменьшение площади расплывания свода стопы и изменение положения пальцев. Они будто разъехались в стороны. Прежде казалось, что налезали друг на друга. Даже мозолей стало меньше!

те отпуск с пользой и с удовольствием.

Загородный Дом здоровья «Божий дар» ждет Вас!

Вся дополнительная информация на нашем сайте [bozhijdar.rf](http://bozhijdar.rf) или [www.b-dar.com](http://www.b-dar.com)

Загородный  
Дом здоровья  
«Божий дар»

В Доме здоровья «Божий дар» вместе с общеукрепляющими орга-

Светлана Гладкая,  
директор  
загородного Дома здоровья «Божий дар»

Полина Гладкая,  
инструктор здорового образа жизни  
загородного Дома здоровья «Божий дар»

# БОЖИЙ ДАР

ЗАГОРОДНЫЙ ДОМ ЗДОРОВЬЯ

Группе из  
7 человек  
1 путевка  
в подарок

Термальный минеральный бассейн под открытым небом  
Массаж  
Питье минеральной воды  
Ингаляции  
Скандинавская ходьба  
Походы в лес  
Экскурсии по достопримечательным местам Кавказских гор  
Оздоровительная гимнастика  
Лекции о восстановлении здоровья  
Физиопроцедуры  
Компрессы  
Аппликации  
Тамбуканская грязь  
Косметический уход

🔍 божийдар.рф или b-dar.com

📷 @domzdorovya\_kmv

+7 (928) 367 52 09

Загородный Дом здоровья "Божий Дар" расположен в живописном районе Кавказских Минеральных Вод, в 3 км от города-курорта Железноводска. Местный ландшафт составляют скалистые горы, покрытые лесным массивом с лечебными тропами "здоровья" (терренкуром) и ионизированным горным воздухом.

Достопримечательностью нашего места являются пещера Вечной Мерзлоты и курортный парк.

#### Мы предлагаем Вам:

- признанную во всем мире программу "Новый старт" для общего оздоровления и восстановления здоровья;
- индивидуальную программу "Соковая диета";
- групповую программу для коррекции фигуры.

Для Вашего отдыха предоставляются 2-х и 3-х местные комфортабельные номера, а также можете выбрать удобное для Вас время от 7-ми до 14-ти дней в любой сезон.



Ставропольский край, х. Воронов, ул. Октябрьская 2



# Лобио из белой фасоли

## ИНГРЕДИЕНТЫ

**Белая фасоль** (вареная) — 2 стакана или 2 банки консервированной  
**Грецкие орехи** (очищенные) — 1/2 стакана

**Чеснок** — 3 зубчика

**Кинза** — 1 большой пучок

**Зеленый лук** — 1 средний пучок

**Хмели-сунели** — 1 столовая ложка

**Имеретинский шафран** (по желанию) — 1 столовая ложка порошка

**Соль** — по вкусу

**Гранат** для украшения

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

**1** Отварите фасоль до готовности, откиньте на сито, дайте стечь всей жидкости.

**2** Очистите и порубите чеснок, положите в ступку, добавьте большую щепотку соли и немного орехов. Растолките, понемногу подсыпая орехи, пока не получится густая, однородная паста.

**3** Несколько листочков кинзы оставьте для украшения блюда. Очень мелко порубите оставшуюся кинзу и зеленый лук, добавьте в ступку вместе с хмели-сунели и имеретинским шафраном (по желанию). Если смесь слишком густая, влейте небольшое количество холодной воды.

**4** По желанию немного разомните фасоль вилкой или пестиком. Перемешайте фасоль с ореховой пастой аккуратно, чтобы смесь не превратилась в пюре.

**5** Вымойте и очистите гранат.

**6** Разложите лобио по мисочкам, посыпьте гранатовыми зернами и кинзой, и подавайте сразу или дайте настояться 1–2 ч.

## Нехитрые секреты приготовления бобовых

**Б**обовые — вкусный, сытный и необыкновенно полезный продукт в семейном меню. Они хороши сами по себе и органичны в самых разных блюдах. Однако если неправильно их приготовить, от всех замечательных качеств не останется и следа.

Приготовление бобовых начинается еще до того, как они оказались в кастрюле с кипящей водой. А именно — с замачивания. Так вы сократите время варки и нейтрализуете вещества, которые вызывают процессы брожения в кишечнике.

Водные процедуры пойдут на пользу всем бобовым, за исключением разве что самых мелких видов. Такие представители семейства бобовых, как чечевица и лущеный горох, не требуют предварительного замачивания. Лучше всего замачивать зерна в глубокой широкой миске или кастрюле, в пропорции 1:3. Не жалейте воды, ведь бобовые впитывают ее медленно, но верно, понемногу увеличиваясь в размерах. В зависимости от вида замачивают их на срок от 2 до 10 часов. При долгом замачивании желательно несколько раз поменять воду. Если такой возможности нет, оптимальный вариант — оставить бобы в воде на всю ночь.

Теперь можно переходить собственно к варке. Выкладываем разбухшие бобы в кастрюлю, заливаем водой и доводим до кипения на сильном огне. Даем им покипеть 3–5 минут, сливаем воду, заливаем свежей и снова ставим варить, теперь на средний огонь. Только не накрывайте кастрюлю крышкой и не перемешивайте бобовые. Помните: солить их в самом конце. Готовые зернышки должны быть мягкими и сочными внутри.

Время варки бобовых в среднем составляет от 1 до 2 часов. Без замачивания оно увеличивается до 4 часов.

Из бобовых можно приготовить бесчисленное число блюд, и эти блюда присутствуют во всех кухнях мира.

*Что общего у гороха, фасоли, чечевицы, сои, маша и прочих бобовых? Ответ прост: все они вызревают в стручках и являются ценнейшим продуктом питания.*

# Бобовые культуры и их значение для здоровья

Популярность бобовых культур растет на волне повсеместного увлечения правильным питанием и фитнесом. На полках магазинов встречаются не только давно знакомые горох, фасоль и чечевица, но и малоизвестные нут и маш. Попробуем разобраться, в чем же секрет возросшей популярности бобовых.



## ОСОБЕННОСТИ СОСТАВА

Практически все бобовые культуры являются высокопитательными продуктами, насыщенными большим количеством полезных веществ. Для рациона человека наиболее актуальны такие виды, как горох, чечевица, соя, нут и фасоль — их популярность особенно велика среди тех, кто корректирует свое питание в пользу здорового образа жизни либо давно и продуктивно занимается спортом. Рост востребованности этих продуктов обусловлен целым рядом факторов.

- Высокое содержание белка, в том числе заменимых и незаменимых аминокислот, которые участвуют практически во всех процессах, происходящих в организме!

- Значительный уровень питательности поддерживается и калорийностью бобовых культур. Энергетическая ценность бобовых, в зависимости от вида, может достигать 380 калорий на 100 г продукта (к примеру, в сое).

- Богатый состав макро- и микроэлементов! Все без исключения зернобобовые могут похвастаться содержанием таких компонентов, как калий, кальций, кремний, магний, сера, фосфор, алюминий, бор, железо, кобальт, марганец, медь, молибден, цинк. Именно эти составляющие во многом определяют цветовую гамму бобовых и их специфический вкус.

- Большинство из предложенных бобовых имеют в своем составе все заменимые и незаменимые аминокислоты, а также жирные

## РАЗНОВИДНОСТЬ

Бобовые культуры также называют зернобобовыми. К ним относится более 20 тысяч видов растений (многие из них представляют кулинарный интерес).

Плодовые представители бобовых, в зависимости от вида, употребляют в пищу в свежем виде (молодой горошек, свежие бобы), в стручках (сахарный горошек, стручковая фасоль), высушенными (фасоль, горох, чечевица, нут, маш) и даже размолотыми в муку (гороховая мука, соевая мука). Кстати, арахис тоже относится к бобовым, хотя кулинары обращаются с ним, как с орехами.

Кроме того, различают декоративные и кормовые бобовые культуры, среди которых: акация, мимоза, люцерна, глициния, козлятник, донник, душистый горошек и др.



кислоты, в числе которых Омега-3 и Омега-6!

- Высокое содержание клетчатки и сложных углеводов. Несмотря на высокую калорийность, содержание сахаров и крахмалов, бобовые культуры больше способствуют похудению, чем набору веса, так как стимулируют пищеварительные процессы и очищение кишечника благодаря содержанию растительных волокон.

## ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА

Разнообразие бобовых культур позволяет каждому человеку подобрать для своего рациона наиболее приемлемые сорта продукта, которые различаются как по вкусовым качествам, так и по калорийности. Важным преимуществом употребления этих культур является их преимущественно положительное влияние на состояние организма.

При регулярном употреблении бобовых:

- улучшается работа сердечно-сосудистой системы — нормализуется работа сердца, укрепляются сосуды, и оптимизируется их состояние;

- восстанавливается оптимальный гормональный фон;

- повышается работоспособность, улучшается память и внимательность;

- выводятся из организма соли тяжелых металлов, поэтому бобовые полезны людям, проживающим в промышленных населенных пунктах и экологически неблагоприятных местностях;

- существенно снижается уровень холестерина, сахара в крови; и одновременно увеличивается уровень гемоглобина.

Для улучшения состояния здоровья человеку необходимо добавлять бобовые в свой рацион 2–3 раза в неделю небольшими или среднего размера порциями.

## БОБОВЫЕ ДЛЯ НОРМАЛИЗАЦИИ ВЕСА

Данная категория продуктов — это отличное решение для тех, кто, наконец, решил пересмотреть свой рацион и снизить вес. И у этого утверждения есть множество аргументов.

**1** Бобовые культуры очень сытные, и небольшого их количества достаточно, не просто что-

бы насытиться за один прием пищи, но чтобы чувствовать сытость продолжительное время после трапезы.

**2** Горох, нут, чечевица, фасоль, соя без труда восполняют потребности вашего организма в энергии, без вреда для фигуры. По этой причине данные культурные растения используют в рецептах домашних сладостей, например для приготовления конфет из нута, получается питательный, вкусный и полезный десерт.

**3** Нередко диетологи советуют заменять бобовыми такие гарниры, как картофель, макароны и рис. Если вы хотите придерживаться низкоуглеводной диеты, то в качестве гарнира используйте не сухие бобовые, а свежие (в частности, стручковую фасоль или горох). Кроме того, в салаты можно добавлять садовые бобы и фасоль. Они содержат много антиоксидантов и помогают сдерживать приступы голода.

**4** Наличие в бобовых клетчатки и большого количества питательных веществ позволяет поддерживать в норме пищеварительные процессы, ускорять расщепление поступивших в желудок продуктов и стабилизировать очищение кишечника. Данные продукты помогают ускорить метаболизм и поддержать вас в вашем стремлении избавиться от лишнего.

Наилучшим вариантом для включения в диетический рацион является соя, чечевица, нут и стручковая фасоль. Но необходимо помнить, что злоупотребление этими продуктами так же плохо, как полный отказ от них. Поэтому, если вы готовите суп на основе бобовых, он не должен быть густым. Если это второе, то за один раз вы должны съесть не более ста грамм бобовых (1/2 стакана)!

## БОБОВЫЕ В ПИТАНИИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ

Среди людей, активно занимающихся спортом, бобовые пользуются особой популярностью. Во многом это обусловлено высоким содержанием в них белка, незаменимых аминокислот и жирных кислот. Важность этих составляющих заключается в регулярной необходимости восстанавливать мышечную ткань и восполнять растратенную энергию. Особенно актуален данный вопрос для тех, кто отдает предпочтение силовым нагрузкам и интенсивным кардиотренировкам.

Регулярное употребление сои, гороха и чечевицы помогает укрепить мышцы, а также в короткие сроки увеличить их объем. Это одна из главных причин, почему бобовые культуры обязательно присутствуют в рационе спортсменов.

Не менее важным аргументом в пользу употребления бобовых культур как для похудения, так и для питания мышц при регулярных тренировках, является то, что они поддерживают баланс питательных веществ в организме, помогают регулировать уровень сахара и холестерина в крови, а также нормализовать деятельность эндокринной системы. Все это в совокупности позволяет поддерживать в норме и гормональный фон.

## ВРЕД БОБОВ ДЛЯ ОРГАНИЗМА

К сожалению, бобовые культуры могут приносить человеческому организму не только пользу, но и вред, если подходить к их употреблению без учета всех имеющихся противопоказаний.

Не следует включать бобовые в свой рацион питания или же нужно подходить к употреблению продукта с осторожностью, если вы относитесь к следующим группам лиц:

- страдающим острым нефритом, подагрой, тромбофлебитом и недостаточностью кровообращения;

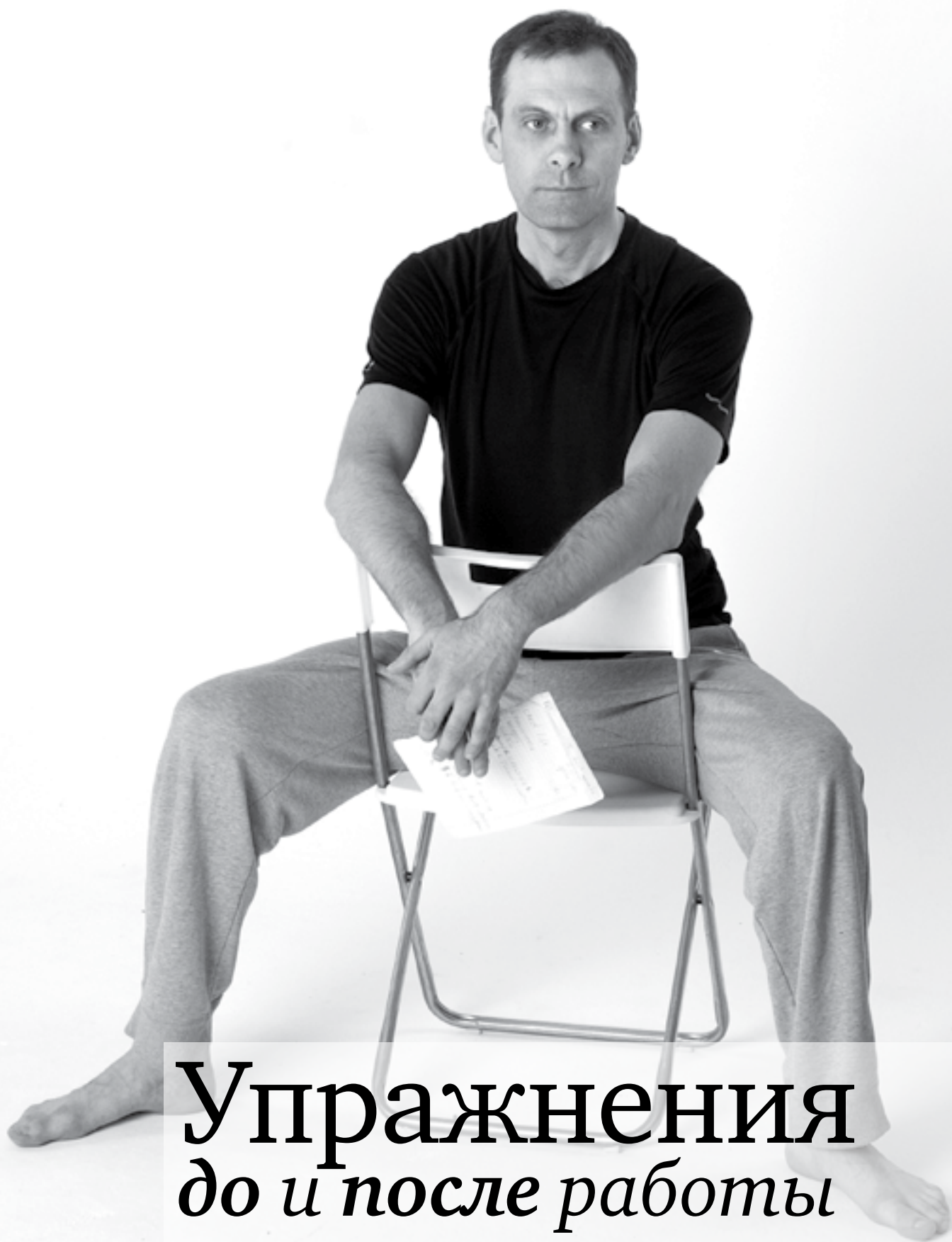
- имеющим нарушения в деятельности желудочно-кишечного тракта, острые воспалительные процессы в желудке и кишечнике;

- больным гепатитом или имеющим заболевания, связанные с поджелудочной железой и желчным пузырем.

Также следует учитывать высокую газообразующую способность бобовых культур и наличие в их составе большого количества олигосахаридов. Если человек страдает частыми запорами, колитами и метеоризмом, тогда от употребления бобовых следует отказаться.

В большинстве случаев польза и вред бобовых регулируется умеренным употреблением и правильным приготовлением. При соблюдении необходимых правил бобы принесут организму только пользу за счет содержания полезных веществ.





**Упражнения**  
*до и после работы*

## 1. ТАЗОВЫЕ ЧАСЫ

**ЦЕЛЬ:** снятие напряжения с пояснично-крестцового отдела.



Исходное положение: лежа на спине, ступни параллельны друг другу на ширине тазобедренных суставов, руки вдоль туловища. Крестец и ребра со стороны спины плотно касаются поверхности пола (коврика). Представьте, что ваш таз лежит на циферблате, где зона под копчиком — это цифра 6, а под поясницей — цифра 12. Область левого тазобедренного сустава — цифра 3, а правого — цифра 9.

1 На вдохе направьте копчик к полу, осуществляя небольшой прогиб в пояснице.

2 На выдохе разогните поясницу, прижав ее к полу на цифру 12.

Выполняйте это упражнение без участия мышц. Проследите, чтобы ваши колени не раскачивались и были направлены в потолок. Бедра должны располагаться параллельно друг другу. Перекачивайтесь тазом туда и обратно минимум 20 раз.

## 2. БАЗОВЫЙ МОСТ

**ЦЕЛЬ:** вытяжение позвоночника, освоение навыка артикулирования позвоночником по сегментарно, что дает возможность освобождения многих зажимов в спине.



Исходное положение: лежа на спине, ступни располагаются ближе к ягодицам, руки вдоль туловища. Крестец и ребра со стороны спины плотно касаются поверхности пола

(коврика). Расслабьте нижнюю челюсть.

1 На выдохе приподнимите таз, пытаясь максимально прогнуться в позвоночнике.

2 Сделайте вдох, стараясь вытянуться.

3 На выдохе опускайтесь таким образом, чтобы укладывать позвонки за позвонком вначале грудного, поясничного отдела и только потом — крестец.

Повторите упражнение 10 раз.

## 3. НАКЛОНЫ ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА

**ЦЕЛЬ:** артикуляция грудного отдела и мягкое вытяжение задней поверхности туловища.



Исходное положение: лежа на спине, ступни параллельны друг другу на ширине тазобедренных суставов, руки за головой в замке. Крестец и ребра со стороны спины плотно касаются поверхности пола (коврика). Сделайте подготовительный вдох.

1 На выдохе плавно приподнимите грудной отдел до нижнего края лопаток, словно скручиваясь вперед.

2 На вдохе возьмитесь руками за заднюю поверхность бедер.

3 На выдохе чуть больше подымайте грудной отдел вперед, образуя полукруг в локтях;

4 На вдохе снова уводим руки в замок за голову.

5 На выдохе плавно раскрываемся до исходного положения, стараясь максимально вытянуться.

Плавно повторите упражнение 6–10 раз.

## 4. ОТВЕДЕНИЕ ЛОКТЯ, ЛЕЖА НА ПРАВОМ БОКУ

**ЦЕЛЬ:** мягкое растяжение поясничной фасции.



Исходное положение: лежа на боку; сложите руки в замок за головой, ноги согните в коленях. Выстройте в одну линию затылок, лопатки, крестец и ступни. Сделайте подготовительный вдох, вытянувшись.

1 На выдохе начните отводить верхний локоть в раскрытие, сопровождая поворотом головы в сторону движения локтя. Передайте это движение ребрам, пояснице и верхнему бедру.

2 Сделайте вдох, раскрывая ребра, в крайней точке отведения локтя.

3 На выдохе: возвращайте верхний локоть в исходное положение. Возврат движения начните от верхнего бедра, передайте эстафету ребрам, а потом подключите локоть.

Оба колена соединены вместе и не двигаются во время движения локтя! Тяните мягко, не форсируя, исключая острую боль!!!

## 5. ПОКАЧИВАНИЕ РУК, ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ

**ЦЕЛЬ:** активация мышц, прижимающих лопатки к поверхности грудной клетки, удерживающих

лопатки в том положении, которое обеспечивает свободу движения рук и плеч, а также правильное размещение плечевых суставов.



Исходное положение: лежа на животе, вытягиваем руки вдоль туловища назад, ладони развернуты в потолок, макушка головы тянется вперед, как продолжение линии всего тела, и чуть приподнята над ковриком. Приподнимите грудную клетку еще выше над полом — в разгибание. При этом голова назад не запрокидывается.

Начните ритмично покачивать руками вверх.

Во время выполнения упражнения на пять покачиваний совершайте пять импульсных\* выдохов. На следующие пять взмахов пять импульсных\* вдохов. Повторите упражнение минимум 20 раз. После того как вы хорошо освоите данное упражнение, постепенно увеличьте количество взмахов до 100 раз и уже после добавьте к упражнению такой усложняющий элемент, как подъем ног в положение, когда колени и ступни не касаются пола.

## 6. ОТВЕДЕНИЕ ЛОКТЯ, ЛЕЖА НА ЛЕВОМ БОКУ

(См. упражнение № 4)

## 7. ПОДЪЕМ БЕДРА, ЛЕЖА НА ЛЕВОМ БОКУ

**ЦЕЛЬ:** снятие напряжения в тазобедренном суставе, что положительно влияет на работу спины.



Исходное положение: лежа на левом боку, положите голову на левую руку, согнутую в локте. Пусть ваш затылок, лопатки, крестец и ступни будут расположены на одной линии, а ноги согнуты под углом 45 градусов. Правая рука опорная и ладонью упирается в пол на уровне груди.

1 На вдохе поднимите над полом правую ногу, согнутую в колене.

2 На выдохе опустите бедро в исходное положение.

Повторите движение 10–15 раз.

Усложните упражнение:

3 Зафиксируйте положение, в котором нога, согнутая в колене, приподнята, и на вдохе начните движение коленом вперед;

4 На выдохе отведите бедро назад.

Повторите движение 10–15 раз.

Во время выполнения упражнения старайтесь осуществлять движение только в тазобедренном суставе, без движения туловища.

## 8. НАКЛОНЫ ВБОК В ПОЛОЖЕНИИ СИДЯ С ОПОРОЙ НА ЛЕВУЮ РУКУ

**ЦЕЛЬ:** обеспечить мобильность грудной клетки и ее раскрытие во фронтальной (боковой) плоскости.



Исходное положение: сидя на левой ягодице с согнутым левым коленом, обопритесь на левую выпрямленную руку; правая же нога с согнутым коленом отведена назад; голова является продолжением линии позвоночника по диагонали;

Заведите ладонь правой руки за затылок. Оттяните лопатки книзу.

Перед началом упражнения прикоснитесь к воображаемой стене затылком, лопатками и крестцом.

1 На вдохе, немного сгибая в локте опорную руку, наклоните верхнюю часть корпуса влево.

2 На выдохе вернитесь в исходное положение: выпрямленная опорная рука, туловище по диагонали, голова является продолжением линии вашего туловища.

Медленно повторите движения 10 раз.

Модификацией упражнения является не согнутая рука в локте и заведенная за затылок, а выпрямленная вверх.

## 9. МЯГКАЯ РАСТЯЖКА СПИНЫ, СИДЯ НА ПОЛУ

**ЦЕЛЬ:** мягко потянуть мышцы спины.

\* **Импульсный вдох или выдох** — это вдох или выдох, поделенный на пять частей и выдаваемый короткими порциями. Для начала можете делать продолжительный, непрерывный вдох или выдох и совершать пять взмахов. Как освоите сочетание дыхания и движения рук, можете переходить на импульсный.





Исходное положение: сидя на полу, ноги вытяните перед собой, расположив чуть шире плеч; стопы потяните на себя. Спину держите прямо, вытягиваясь макушкой головы вверх; руки перед собой, параллельно полу. Можно представить, что вы сидите, опираясь спиной о стену (или сесть, плотно прижавшись спиной к стене).

1 На выдохе опустите макушку головы до параллели с полом и пусть ваши руки и спина направляются вперед также параллельно полу.

2 Сделайте вдох в крайней точке.

3 На выдохе начинайте возвращаться в вертикальное положение, словно пытаясь вновь опереться на воображаемую стену.

4 Завершите раскручивание вертикальным положением, вытягиваясь макушкой головы вверх.

Повторите упражнение 10 раз.

### 10. НАКЛОНЫ ВБОК В ПОЛОЖЕНИИ СИДЯ С ОПОРОЙ НА ПРАВУЮ РУКУ

(См. упражнение № 8)

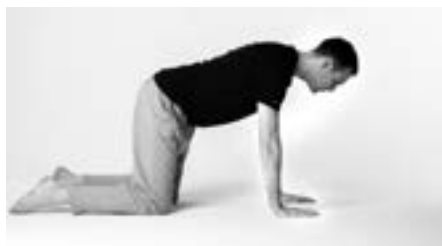
### 11. ПОДЪЕМ БЕДРА, ЛЕЖА НА ПРАВОМ БОКУ

(См. упражнение № 7)

### 12. ПОЛОЖЕНИЕ НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ С ПОДЪЕМОМ НОГИ И РУКИ

**ЦЕЛЬ:** улучшение подвижности тазобедренного сустава; включение области ягодичных мышц, обеспечивающих выпрямление всего позвоночника, здоровье пояс-

ничного отдела, восстановление диагональных связей.



Исходное положение: стоя на четвереньках, взгляд направлен в пол.

Сделайте подготовительный вдох.

1 На выдохе поднимаем и вытягиваем противоположные друг другу руку и ногу до параллели с полом.

2 На вдохе возвращаем конечности в исходное положение.

Повторите медленно не менее 10 раз и выполните упражнение другой рукой и ногой.

### 13. БАЛАНС НА ОДНОЙ НОГЕ С ВЫПРЯМЛЯЕМОЙ ДРУГОЙ НОГОЙ

**ЦЕЛЬ:** укрепление средней ягодичной мышцы и голеностопного сустава, работа которого также влияет на здоровье поясницы.



Исходное положение: перенесите вес тела на правую стопу, согните левую ногу в колене и поднимите над полом; возьмите руками поднятую ногу под бедро.

1 На выдохе начните медленно выпрямлять ногу параллельно полу.

2 На вдохе сгибайте ее, но не опускайте на пол.

Повторите упражнение одной ногой минимум 10 раз, а затем выполните его другой ногой.

### 14. СКРУЧИВАНИЕ ВПЕРЕД

**ЦЕЛЬ:** снятие напряжения в верхней части туловища (спине, области плеч, руках). Данное упражнение позволяет сделать позвоночник гибким и сильным, благодаря управлению его отдельными сегментами.



При наличии патологий межпозвонковых дисков (период обострения межпозвонковых грыж), выраженной степени остеопороза необходимо проконсультироваться со специалистом!

1 Сделайте подготовительный вдох и потянитесь макушкой головы вверх.

2 Выдох: пусть голова под собственным весом медленно наклонится вперед. Затем расслабляем шею и руки, которые опускаются в свободном висяе. Колени мягкие, чуть согнуты.

3 Вдох: продолжайте скручивать позвоночник

4 Выдох: начинаем раскручивать позвоночник, подавая таз слегка вперед. Медленно поднимайте туловище, выстраивая позвонок за позвоноком.

Повторите упражнение 6 раз.

**Олег Альшевский,**  
выпускник Лондонской школы  
восстановительной гимнастики  
e-mail: 89179357013@mail.ru



*Мы рады тебе, дорогой друг! Как любой ребенок, ты наверняка любишь бегать, прыгать и играть в подвижные игры. На этот раз мы поговорим о работе наших мышц, которые позволяют тебе совершать различные движения, а также ты узнаешь о том, как стать более сильным и выносливым.*

# Сила мускулов!

**В** нашем теле более 600 мышц, которые делятся на три типа: скелетные, гладкие и сердечная мышца.

**Скелетная мускулатура** крепится к костям при помощи сухожилий. Благодаря ей мы можем сознательно совершать разные движения, к примеру ходить, бегать или прыгать, и контролировать в целом свое тело. Представляешь, чтобы сделать всего один шаг, мы задействуем около 200 мышц.

Движения **гладкой мускулатуры** происходят непроизвольно, то есть без участия нашего сознания. Гладкая мускулатура обеспечивает движение крови по сосудам и пищи по кишечнику.

**Сердечная мышца** называется миокардом и обеспечивает движение крови по организму. Она единственная в своем роде, потому что работает безостановочно и ею нельзя управлять. Никто не может замедлить или ускорить удары сердца лишь силой воли. Кроме того, это самая выносливая мышца организма. По подсчетам врачей «запас прочности» среднестатистического сердца не меньше 100 лет.

## ИЗ ЧЕГО СОСТОЯТ МЫШЦЫ?

Как и все ткани тела, мышцы состоят из клеток, но это особые клетки — мышечные волокна,



очень длинные и тонкие. Волокна собраны в пучки, покрытые сверху оболочкой. Внутри каждого волокна проходят белковые сократительные нити, благодаря которым волокно может укорачиваться. При этом мышца сокращается.

## КАК РАБОТАЮТ МЫШЦЫ?

Все начинается с принятия мозгом решения о движении. Нейроны (нервные клетки) доставляют электрический импульс-сигнал от мозга к мышцам, работа которых необходима для совершения желаемого движения.

Во время ходьбы мозг командует нашим ногам шагать, а рукам размахивать в такт движению.

Большинство скелетных мышц работают парами. Когда одна мышца сокращается (становится короче), она тянет за собой кость, а другая должна расслабиться (стать длиннее). Например, твоя рука сгибается, когда сокращается мышца на передней поверхности плеча — **бицепс**. А вот работать

Напряженный бицепс, расслабленный трицепс



Напряженный трицепс, расслабленный бицепс



на растяжение мышцы не могут. Поэтому, чтобы ты мог разогнуть руку, существует другая мышца — **трицепс**. Она находится на задней поверхности плеча и, сокращаясь, распрямляет руку, когда бицепс расслабляется. Если бы обе эти мышцы сокращались одновременно, то мы не могли бы двигать рукой.

Пары мышц располагаются по всему телу, обеспечивая возможность различных движений.

## ПОЧЕМУ, КОГДА МЫ СМЕЕМСЯ, МЫ ГОВОРИМ «ХА-ХА-ХА»?

Во время смеха главная дыхательная мышца — диафрагма — совершает резкие быстрые сокращения. При этом воздух вырывается из горла рывками, воздействуя на голосовые связки, отчего и получается звук «ха-ха-ха»!



## ПОЧЕМУ НАМ ЖАРКО ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ?

Мускулатура — это мотор нашего тела. Чтобы полноценно работать, мышцам требуется «топливо» (сахара и кислород), которое они получают из крови. Когда мышцы активно сокращаются, они потребляют «горючее» и производят тепло (так же, как древесина выделяет тепло при сгорании). Поэтому нам становится жарко!

## ПОЧЕМУ МЫ ДРОЖИМ, КОГДА ЗАМЕРЗАЕМ?

Когда нам холодно, наши мышцы начинают ритмично сокращаться, чтобы выработать тепло для согревания тела.

## СДЕЛАЙ УПРАЖНЕНИЯ СВОЕЙ ПРИВЫЧКОЙ

Физические упражнения являются полезной привычкой. Господь задумал наши мышцы таким образом, чтобы когда они трудились, то становились больше и сильнее. Если тренировать их каждый день, у тебя будет больше энергии и сил для всего, чем ты занимаешься. Помни, что при очень сильном или резком напряжении мышца может



разорваться. По данной причине занятия нужно начинать с растяжек и увеличивать нагрузку постепенно.

В школе ты активно двигаешься на перемене или на уроках физкультуры. А что ты делаешь, когда находишься вне школы? Если ты чем-то занят, легко забыть о необходимости физических упражнений. Поэтому тебе необходимо включать физическую активность в распорядок каждого дня. Катайся на велосипеде, подтягивайся на турнике, бегай, играй в активные игры. А если на улице непогода, то займись упражнениями в помещении.

Выполнять упражнения с другими людьми всегда веселее. А занятия всей семьей приносят много радости.

## ЧТО УМЕЕТ НАШЕ ТЕЛО?

### Упражнения для мышечной памяти

Очень часто мышцы и мозг работают вместе. Если ты повторяешь какое-то действие много раз, они его запоминают, «учатся» выполнять правильно — и у тебя постепенно получается все лучше и лучше. Повторяй эти упражнения в течение недели, а потом сравни свои результаты в начале и в конце.

**УПРАЖНЕНИЕ 1.** Возьми секундомер и засеки, сколько секунд ты простоишь на одной ноге.

**УПРАЖНЕНИЕ 2.** Напиши свое имя другой рукой (не той, которой пишешь обычно). Выполняй это задание утром и вечером.

**УПРАЖНЕНИЕ 3.** Встань и вытяни вперед руку. Попроси кого-нибудь взять линейку и держать ее перед твоей рукой так, чтобы метка «ноль» была на уровне твоего указательного пальца. Потом линейку нужно отпустить. Твое задание: не меняя положения руки и тела, только сжимая ладонь, поймать падающую линейку. Каждый раз отмечай, на какой метке ты ее поймал. Чем быстрее у тебя будет получаться схватить линейку, тем меньше кажется это число.



## Знаешь ли ты?..

- Слово «мускул» происходит от латинского слова «musculus», что значит «мышшонок». Когда древние римляне наблюдали движение своих мышц, это напоминало им мышиную беготню.
- Самые длинные мышцы твоего тела — портняжные мышцы бедра, а самые маленькие (их длина менее 1 мм) — мышцы, расположенные во внутреннем ухе.
- Когда мы занимаемся физическими упражнениями, мышечные волокна растут и их количество увеличивается. Чем больше нагрузки, тем сильнее развивается мускулатура.



- Несмотря на всю нашу мускулатуру, мы заметно уступаем в силе... муравью. Если бы мы обладали такой же силой, мы могли бы без труда поднять автомобиль на вытянутой руке.

## ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ЗАГАДКИ

Рядом идут по снежным горам, Быстрее помогают двигаться нам. С ними помощницы рядом шагают, Нас они тоже вперед продвигают.

Горы, горы, горы и горы!

Воздух режет ловко-ловко, Палка справа, слева палка, Ну а между них веревка. Это длинная...

Скакалка



*Не существует волшебной «таблетки», избавляющей от заболеваний позвоночника. Можно быстро снять болезненные симптомы, но устранить источник недуга позволяет лишь комплексный профессиональный подход. Если у вас назрела острая необходимость в такого рода помощи или вы хотели бы совместить приятное с полезным — отдых в красивом природном месте и оздоровительные мероприятия, тогда добро пожаловать в Махачкалу!*

## КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД на пути к восстановлению



понаслышке знают о проблемах спины и позвоночника. Приходят и... начинают новую жизнь — полноценную, качественную, без скованностей и болей, без лекарств и депрессий.

Основа лечения в центре — индивидуальный и одновременно комплексный подход к каждому пациенту.

Индивидуальный, потому что каждый человек — это словно отдельная планета со своей окружающей средой, историей возникновения, катаклизмами, отдаленностью от Солнца. Комплексный, значит, объединивший в себе и диагностику, и разные методы восстановления. Этиология заболевания у всех разная, образ жизни, психологическое состояние — все это необходимо учитывать...

Не так давно к нам пришла женщина с частыми головокружениями, вплоть до обморочного состояния. Она пробовала заниматься в фитнес-клубах, но однажды в одном из них оказалась близка к потере сознания. Во время проведения комплексного тестирования было выяснено, какие движения спровоцировали головокружение. Это помогло подобрать нужные упражнения и с Божьей помощью постепенно восстанавливаться. Кроме того, мы подключили правильное питание, достаточное употребление воды, массаж, терапевтическое тейпирование. Результаты не за-

**Р**еспублику Дагестан можно смело назвать кузницей спортсменов и чемпионов. Но именно они в первую очередь подвергают себя риску чрезмерных нагрузок и травм. Другая же крайность принятого здесь образа жизни — практически полное отсутствие активности, когда есть род занятий, но не род деятельности. Люди в офисах и кабинетах чрезвычайно заняты и при этом бездейственны в смысле движения, физических упражнений или физического труда. В обоих случаях наступает момент оглашения неутешительного вердикта или диагноза: остеопороз, остеохондроз, радикулит, сколиоз, протрузии и грыжи межпозвоночных дисков, и все это сопровождается болями, спазмами, дискомфортом.

В непосредственной близости от песчаных пляжей Каспийского моря расположился центр восстановления позвоночника без операций. Сюда приходят люди, которые не



**Вадим Насыпаный,**  
руководитель центра восстановления  
позвоночника без операций

ставили себя ждать, и состояние пациентки вскоре заметно улучшилось. Подобный комплексный подход — это отличный, естественный путь к восстановлению утраченного образа жизни. И так происходит с каждым, кто приходит к нам с различными жалобами, касающимися костно-мышечной системы.

Следование принципам правильного, здорового движения улучшает обмен веществ в организ-

ме, снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и связанных с ними осложнений, способствует реабилитации суставов и позвоночника даже при наличии межпозвоноковых грыж.

Организм без движения можно сравнить с водоемом с застоявшейся водой, который со временем превращается в болото. Этот факт нельзя игнорировать, если мы хотим иметь здоровое тело и повысить качество своей жизни. Для этого не обязательно ходить

в спортивный зал. Достаточно каждый день посвящать тридцать минут разминке на свежем воздухе, и, поверьте, уже через месяц жизнь вокруг вас окрасится в яркие цвета! Наше тело будет отвечать благодарностью, дух будет бодр, а сознание светлым и ясным. Но самое главное, помнить, что начать заниматься спортом никогда не поздно. Движению все возрасты покорны!

Включите физическую активность в режим каждого подаренного Богом дня и будьте здоровы!



#### Наши контакты:

Россия, Республика Дагестан, г. Махачкала, ул. Орджоникидзе, 80а/1;  
Тел. +7 988 291 65 05. Инстаграмм: **lechenie.pozvonochnika05**



## Здоровое тело

*Джордж Памплон-Роджер*

*195x260 мм, 336 с., тв. переплет, цв. илл.*

Эту книгу должен прочесть каждый, кто заботится о собственном здоровье. Человеческий организм – это самое дорогое, что у нас есть. В результате многолетних исследований автор предлагает читателю в легкой и доступной форме прекрасно иллюстрированное пошаговое руководство по изучению строения и работе наиболее важных органов и систем.

Прочитав книгу, вы узнаете о том, что здоровье сердца зависит от желудка, есть ли в организме ненужные органы, как сохранить головной мозг здоровым, как улучшить память, как укрепить силу воли, как предотвратить рак и многое-многое другое.

Это поистине настольная книга для восстановления и поддержания крепкого здоровья!



Наш сайт: [7knig.org](http://7knig.org)

e-mail: [inmarket@lifesource.ru](mailto:inmarket@lifesource.ru)

Телефон: 8 800 100-54-12 (бесплатно для жителей РФ)



# КНИГА ГОДА

2019



*Разрушенные семьи, брошенные дети, забытые всеми пожилые люди — такова печальная картина нашего мира. Прочитав эту книгу, ваши друзья и родные обретут надежду и радость и изменят к лучшему семейные отношения.*

Желающие получить эту книгу могут обратиться к распространителям журнала или позвонить по телефонам:

**+7(928) 362-90-91**  
Ставропольский край

**8-800-77-545-77**  
Ростовская область  
(бесплатно для жителей РФ)

**+7(967) 301-61-91**  
Краснодарский край



**ИСТОЧНИК  
ЖИЗНИ**

**7knig.org**

**inmarket@lifesource.ru**

**8-800-100-54-12**

(бесплатно для жителей РФ)