

**АНДРЕАС ШТИППЛЕР
НОРБЕРТ РЕГИТНИГ-ТИЛЛИАН**

МЫШЦЫ

КАК У ВАС ДЕЛА?

**О ТОМ, КАК ТРЕНИРОВКА
МЫШЦ УКРЕПЛЯЕТ ЗДОРОВЬЕ
И ОМОЛАЖИВАЕТ КОЖУ**



БОМБОРА

ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2025

УДК 611.7

ББК 54.18

Ш91

Andreas Stippler, Norbert Regitnig-Tillian
Kluge Muskeln: Wie Muskeln Ihre Gesundheit fördern und Sie um
20 Jahre verjüngen

© 2017, Delta X Verlag

Штипплер, Андреас.

Ш91 Мышцы. Как у вас дела? / Андреас Штипплер,
Норберт Регитниг-Тиллиан ; [перевод с немецкого
Ю.С. Кныш]. — Москва : Эксмо, 2025. — 192 с.

ISBN 978-5-04-109408-9

Что это за интересные штуки, которые так забавно перекачиваются под кожей? Так подумали древние римляне и окрестили мышцу «musculus», что переводится не иначе как «мышонок». Правда, «мышата» оказались очень самостоятельными в буквальном смысле слова. Ведь мускулатура – это едва ли не самый недооцененный орган человеческого тела. Если активизировать мышцы, то в шестьдесят лет можно чувствовать себя как в тридцать, а благодаря вырабатываемым мышцами сигнальным веществам стать не только умнее, но и омолодить свою кожу на двадцать лет и более. В это время на мышечных «фабриках по сжиганию жира» между белками будут разыгрываться любовные драмы, напоминающие историю Ромео и Джульетты...

Начать никогда не поздно: чтобы стать радостным и здоровым, только и нужно, что двигать своими мышцами!

УДК 611.7

ББК 54.18

ISBN 978-5-04-109408-9

© Кныш Ю. С., перевод с немецкого, 2019

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

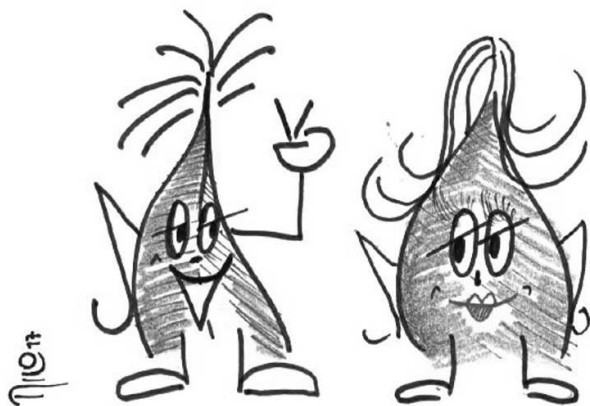
СОДЕРЖАНИЕ

УМНЫЕ МЫШЦЫ	5
Хвала умным мышцам	7
Мускулатура: недооцененный орган	9
<i>Умные мышцы и</i>	13
<i>... сидячее общество</i>	14
Сигнальные вещества, дайте сигнал!	21
Мышцы и «spiritus animalis»	27
<i>Двигайтесь!</i>	29
Ромео и Джульетта... ..	35
... в театре мышц	36
Мы — люди каменного века:	47
появление живота, ног и попы	49
Теперь и бабушка тренирует силу — мышечная атрофия излечима	58
<i>Большие силовых тренировок после 50 лет</i>	64
УМНЫЕ МЫШЦЫ И НАШЕ ЗДОРОВЬЕ	69
Чем больше мышечной силы, тем лучше для сердца ...	71
Легкие любят сильные мышцы!	77
Мышечная сила снижает риск возникновения рака ...	80
<i>Упражнения в процессе терапии</i>	81
<i>Миокины и защитные механизмы</i>	83
Становитесь умнее! Мышцы «удобряют» мозг	86
Сила мышц против стресса и плохого настроения ...	93
Сильные мышцы помогают сохранить прочность костей	97
<i>Движение мышц и гормоны костей</i>	99
Тренажерный зал как лучшая диета	102
<i>Что происходит, когда диета не сопровождается физическими нагрузками</i>	104

<i>Борьба с «плохим» жиром</i>	106
Мышечная сила против диабета.....	109
Мышечное движение как омолаживающий крем.....	112
Как мышцы побеждают боли в суставах.....	115
Спазмы: когда жалуются «обиженные мышечные музыканты».....	124
Боль в межпозвоноковых дисках или в мышцах, вот в чем вопрос.....	128

КАК ПРИВЕСТИ В ДВИЖЕНИЕ УМНЫЕ МЫШЦЫ... 134

«Никакого спорта» — говорит внутренний лентяй....	139
Движение? Слишком много — вредно для здоровья, слишком мало — тоже.....	145
<i>Быстрый фитнес для мышц в свободное время</i>	149
Сила и выносливость по рецепту: «медицинская тренировочная терапия».....	154
Умные мышечные игроки.....	161
<i>В защиту лазания по деревьям</i>	166
<i>Тренировка координации</i>	170
<i>Координация в повседневной жизни</i>	173
<i>Функциональная силовая тренировка</i>	174
Вывод: умные мышцы — это цель.....	177
Используемая литература.....	181



УМНЫЕ
МЫШЦЫ

ХВАЛА УМНЫМ МЫШЦАМ

На самом деле их не стоит игнорировать. Все мышцы, вместе взятые, — это самая большая система¹ органов в теле человека. Они занимают около 40% тела. Мышцы придают ему форму, помогают сохранить равновесие и обеспечивают движение.

Мышцы могут быть выносливыми, сильными и чуткими. Благодаря спонтанно возникающей невероятной мощи они помогают преодолевать опасности, пробегать сотню метров за десять секунд или совершать точнейшие движения, например играть концерт на фортепиано или хмурить лоб. Благодаря их силе и выносливости нам удается взбираться на 1000 метров вверх по отвесному склону горы или жонглировать мячами, танцуя на канате над пропастью.

МЫШЦЫ НЕВЕРОЯТНО ВЫНОСЛИВЫ, И ИМ ДАЖЕ НУЖНО ПОСТОЯННОЕ ДВИЖЕНИЕ, ИНАЧЕ ОНИ ТЕРЯЮТ СВОЮ СИЛУ.

В мышцах заложен невероятный потенциал. Они одновременно представляют собой умные двигатели, жиросжигающие электростанции и индивидуальную аптечку организма. Они пластичны и способны увели-

¹ Мышца, каждая в отдельности, — это орган, но все мышцы организма — это система органов.

чиваться. Тот, кто уделяет мышцам должное внимание, может повысить работоспособность и решающим образом повлиять на свое здоровье.

Мышцы любят движение и могут необычайно творчески реагировать на раздражители. Они отличные командные игроки. Они работают сообща и выполняют точные задачи. Но не стоит ими пренебрегать, ведь они робки, словно олени, и чувствительны, как мимозы.

Мышцы обижаются и исчезают из поля зрения, утрачивают свою силу и выносливость. И вот они уже не отвечают потребностям всего тела и отдельных органов, таких как сердце, печень, легкие, почки, мозг. Они больше не вырабатывают сигнальные вещества, которые часто бывают жизненно необходимы. Пренебрежение мышцами — это гибель для организма. С ними следует хорошо обращаться, а не игнорировать.

МУСКУЛАТУРА: НЕДООЦЕНЕННЫЙ ОРГАН

Раньше некоторые люди смеялись над мышцами. Якобы, у кого сильные мышцы, у того ничего нет в голове. Это, конечно, вопиющее заблуждение. Мышцы не делают тупыми. Напротив, сегодня медицина уверена: мышцы помогают стать здоровыми и умными и оставаться такими даже в глубокой старости. Когда у нас силен мышечный корсет, в нашем распоряжении оказываются мощные двигатели здоровья, которые омолаживают нас биологически и позволяют вступить в здоровую старость.

Но еще не прошли те времена, когда репутация мышц была слегка подмоченной. В нашем представлении мышцы выглядели как пластичные и тренируемые «тягловые механизмы», которые выполняют команды мозга, двигают костный аппарат, а при чрезмерных нагрузках сильно закисляются. В хит-параде важнейших органов, возглавляемом головным мозгом и сердцем, мышцы, скорее, «тащились в хвосте». Сегодня медицине известно, что сложные биохимические процессы, происходящие в мышцах, во многих случаях являются ключом к пониманию оздоровительного эффекта движения.

В ТЕЛЕ ЧЕЛОВЕКА
НАСЧИТЫВАЕТСЯ ОКОЛО
650 МЫШЦ.

Это означает: когда говорим о здоровье и движении, мы должны делать упор на мышцы.

Скелет человека охватывают более 650 мышц. При этом каждая отдельная — это мощный механизм, кото-

У МЫШЦ ЕСТЬ
СОБСТВЕННАЯ
СИСТЕМА
КОММУНИКАЦИИ,
И РАБОТАЮТ ОНИ ВСЕГДА
СООБЩА.

рый поддерживает кости и суставы. Ловко прикрепленные к костям с помощью сухожилий, мышцы обеспечивают движение.

Бицепс и трицепс двигают плечо и предплечье, ягодичная мышца, огибающая таз, обеспечивает вертикальное положение тела при ходьбе; десять различных мышц, которые окружают большую и малую берцовые кости, приводят в движение стопу. **У мужчин мышцы в общей сложности составляют более 40% массы тела, а у женщин — более 30%.**

Когда мы думаем о конкретных частях тела, не всегда знаем, что это мышцы. Язык — это мышца, и сердце тоже. Особая мышечная ткань¹ также образует желудок, кишечник, мочевого пузыря и сосуды. Глазные мышцы заставляют наш зрачок расширяться или сужаться. При сильном шуме мышца всего лишь в миллиметр длиной сокращается во внутреннем ухе и таким образом защищает барабанную перепонку от серьезных повреждений.

Исследователи изучают мышцы на протяжении тысячелетий. Если первые медики пытались выяснить, почему мышцы вообще двигаются, то современные биологи хотят

¹ В стенках желудка, кишечника, мочевого пузыря и сосудов есть мышечный слой — слой мышечной ткани, но эта ткань отличается от той, которая составляет опорно-двигательный аппарат.

разгадать, как гены управляют ростом мышц и как работает обмен веществ. И чем дольше они этим занимаются, тем чаще приходят к выводу, что мышцы — нечто гораздо большее, чем биомеханические устройства, которые, находясь под контролем «всемогущего» мозга, не занимаются ничем, кроме выполнения приказов и следования командам, исходящим от мыслительного органа. Мускулатура может больше, чем просто дожидаться двигательных импульсов, исходящих от мозга, а затем более или менее точно выполнять их. Исследователи обнаружили, что мышцы имеют собственную систему коммуникации, которая позволяет им

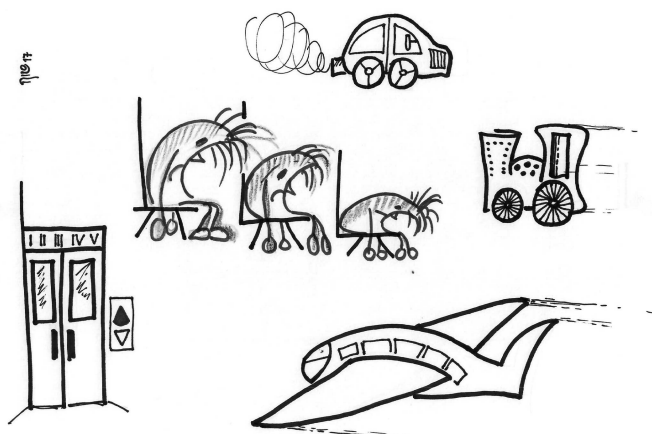
УЧЕНЫЕ СЧИТАЮТ
МУСКУЛАТУРУ ОДНОЙ
ИЗ САМЫХ СЛОЖНЫХ
СИСТЕМ ОРГАНОВ ПОСЛЕ
НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ.

напрямую оказывать влияние на другие органы. Мозг при этом остается не у дел, или даже лучше: мозг тоже получает передаваемую через мышцы информацию, которая может прямо и косвенно положительным образом влиять на его мыслительную функцию и способствовать улучшению настроения. Следовательно, тот, кто наращивает мышцы, не глупее, а наоборот, даже умнее! **При движении мышцы высвобождают необходимые сигнальные вещества и связываются с костями и суставами, жировой тканью, головным мозгом, поджелудочной железой, печенью, иммунной системой.**

Сейчас известно такое поразительно огромное количество процессов, на которые влияют мышцы, что специалисты называют мускулатуру одной из самых сложных систем органов (после нервной системы). В любом случае можно с уверенностью утверждать: мускулатура — это недооцененный орган. В ней и с ее помощью

возникает движение. И если прежде говорили о преимуществах движения, о том, что «движение полезно для здоровья», то теперь можно сказать более точно: движение и укрепление мышц полезно для здоровья. Потому что в этих мощных механизмах кроется секрет движения, способствующего укреплению здоровья.

Проблема вот в чем: полезные дары мускулатуры остаются практически не востребованными. Потому что сегодня мы живем в «сидячем обществе», где мышцы часто привлекают внимание только в тех случаях, когда перенапрягаются, уменьшаются и атрофируются.



УМНЫЕ МЫШЦЫ И...

Вам это знакомо? Рано утром сделать несколько шагов от кровати до ванной комнаты и кофемашины на кухне. Выйти из квартиры и спуститься на лифте к машине. Открыть дверь, сесть, доехать до работы. Припарковаться на подземной стоянке. Подняться на лифте до офиса. Сесть за рабочий стол, включить компьютер. В полдень подняться на лифте в столовую. Перекусить, сидя за обеденным столом. Снова на лифте в офис. Сделать пару шагов до конференц-зала. После заседания вернуться на рабочее место. Опять сидеть. Сверхурочная работа, стресс. Вечером спуститься на лифте на подземную автостоянку к машине. Доехать до дома. Подняться на лифте в квартиру. Запереть дверь. Глубоко вздохнуть. Приготовить скромный ужин. После упасть на диван, включить телевизор и уснуть...

... СИДЯЧЕЕ ОБЩЕСТВО

В наше время многим взрослым людям зачастую бывает уже не так просто включить движение в повседневный распорядок. Сегодня мы живем в обществе, где активное движение мышц стало исключением. «Homo sedens», или «человек сидящий», стал нормальным явлением в просвещенном мире. Хотя у наших предков долгое сидение воспринималось как наказание! Раньше правителей приходилось буквально «приковывать» к трону, чтобы они не спрыгнули и не убежали. А если вспомнить, что слово «садиться» также служит для обозначения приговора к тюремному заключению, становится ясно, что неприятное послевкусие постоянного сидения сохранилось и по сей день.

Сегодня сидение считается нормой. Исследования показывают, что в крайних случаях офисные работни-

СЕГОДНЯ ТЯЖЕЛЫЙ ТРУД
ОТОШЕЛ НА ВТОРОЙ
ПЛАН, И ЧЕЛОВЕК МОЖЕТ
СИДЕТЬ ДО 21 ЧАСА
В ДЕНЬ.

ки проходят всего лишь от 70 до 300 метров в день. Между тем примерно половина людей, живущих в промышленно развитых странах, имеет работу, свя-

занную с сидением в офисе. В итоге ежедневно сидя — на работе и в свободное время — они проводят до одиннадцати часов и более. Согласно результатам исследования,

проведенного в Австралии, в крайних случаях наименее подвижная группа проводит 21,8 часа в день в креслах, на диванах, стульях или в кроватях.

За последние 50 лет тяжелый физический труд, для выполнения которого требуются мышцы, отошел на второй план. Сегодня вряд ли существует добавочная стоимость на мышечную силу. На металлургическом заводе встречается все меньше людей, выпол-

**СИДЯЧИЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
ВЕДЕТ БОЛЕЕ
90% ЛЮДЕЙ.**

няющих тяжелую работу у доменных печей. В наше время сталелитейным заводом управляют через компьютер из командного центра — сидя. Работа на стройке тоже упростилась. Подъем и транспортировку тяжелых грузов осуществляют машины. Сегодня кирпичи не будут поднимать на четвертый этаж, используя мышечную силу. В целом, доля тех, кто занимается тяжелым трудом, в современном обществе составляет всего 5–10%.

Вместо этого многие из нас сидят за компьютерами, занимаются редактированием текстов или управляют машинами и роботами. Мы оказались в «сидячем обществе», где мышечные движения стали роскошью. Такой образ жизни, безусловно, имеет свои последствия: если мышцы не двигаются, они атрофируются, и ваша индивидуальная аптечка не открывается. Причем по своему филогенетическому строению тела мы по-прежнему остаемся людьми каменного века. Мышцы, кости, суставы и все системы организма современного человека остались такими же, какими они были 100 000 лет назад. Наши тела предназначены для движения. Только когда