

ДЕНИС ЧЕРНОГУЗОВ

АТЛАС 3D-ФИТНЕСА

ЖИЗНЬ БЕЗ БОЛИ



ИЗДАТЕЛЬСТВО АСТ
МОСКВА
2022

УДК 796.4
ББК 75.6
Ч-49

Черногузов, Денис

Ч-49

Атлас 3D-фитнеса. Жизнь без боли / Денис Черногузов. — Москва:
Издательство АСТ, 2022. — 48 с.: ил. — (Азбука здоровья).

ISBN 978-5-17-151895-0

УДК 796.4
ББК 75.6



Популярное издание

Азбука здоровья

Денис Черногузов

АТЛАС 3D-ФИТНЕСА. ЖИЗНЬ БЕЗ БОЛИ

Заведующая редакцией *Ольга Ро*
Ответственный редактор *Ксения Трошина*
Выпускающий редактор *Наталья Батусова*
Редактор *Ирина Нестеренко*
Дизайнер обложки *Мария Можаяева*
Технический редактор *Мариятта Караматозян*
Верстка *Юлия Анищенко*
Корректор *Екатерина Логунова*

Подписано в печать 05.08.2022. Формат 70x90^{1/16}
Печать офсетная. Гарнитура SchoolBook. Бумага офсетная.
Усл. печ. л. 3,51. Тираж 3000 экз. Заказ № .

Изготовитель: ООО «Издательство АСТ»
Изготовлено в 2022 г. в Российской Федерации

Общероссийский классификатор продукции ОК-034-2014 (КПЕС 2008): 58.11.1 — книги и брошюры

ООО «Издательство АСТ»
129085, г. Москва, Звездный бульвар, д. 21, стр. 1, комната 705, пом. 1, 7 этаж.

Наш сайт: www.ast.ru E-mail: ask@ast.ru

«Баспа Аста» деген ООО

129085, г. Мәскеу, Жұлдызды гүлзар, уй 21, 1 құрылым, 705 бөлме

Біздің электрондық мекенжайымыз: www.ast.ru

Интернет-магазин: www.book24.kz • Интернет-дүкен: www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибьютор и представитель по приему претензий на продукцию в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»
Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,

Алматы қ., Домбровский қош., 3-а», литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 2 51 59 89,90,91,92. Факс: 8 (727) 251 58 12, вн. 107;

E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген. Өндірген мемлекет: Ресей

ISBN 978-5-17-151895-0

© Текст Денис Черногузов., 2022

© Оформление ООО «Издательство АСТ», 2022



СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	4
Последствия сидячего образа жизни.....	4
Немного о трех плоскостях движения	6
Польза тренировок в трех плоскостях	7
О приятном в тренировках	8
Безопасность тренировок.....	8
Колено.....	9
Поясница	16
Грудной отдел.....	24
Шея.....	37

Жизнь требует движения.

Аристотель

ПРЕДИСЛОВИЕ

Стремительный прогресс последних двух столетий, урбанизация, новые способы коммуникации, упростившие наш быт, привели к массовой проблеме с движением.

Последствия таких изменений гораздо опаснее, чем может показаться: значительное ухудшение качества жизни и сокращение ее продолжительности. Современный человек, который сидит на рабочем месте 7-8 часов и предпочитает прогулке езду на автомобиле, рискует прожить лет на 15 меньше, чем человек, который сидит меньше 3-х часов в день и ведет активный образ жизни.

Последствия сидячего образа жизни

Во-первых, чем меньше мы двигаемся, тем меньше работают мышцы, и сердечная мышца — не исключение. Как следствие — кровь медленнее движется по телу, недостаточно насыщает клетки кислородом и питательными веществами. Так нарушается обмен веществ, снижается тонус стенок сосудов, ухудшается кровообращение в головном мозге. Появляются раздражительность, быстрая утомляемость, снижается либидо, в малом тазу застаиваются кровь и лимфа, что негативно влияет на работу кишечника и мочеполовой системы.

Во-вторых, сидя мы нагружаем позвоночник в несколько раз больше, чем когда стоим или ходим. Казалось бы, странно, но это так. Когда мышцы отдыхают — они отключаются и не поддерживают тело, и вся нагрузка приходится на поясницу и суставы, развивается шейный остеохондроз с пра-

восторонней локацией, поскольку правая рука чаще работает компьютерной мышкой, пишет, выполняет другие действия. Характерные проблемы «человека сидящего» — невралгия, прострелы, радикулит, головокружения, головные боли, межпозвоночные протрузии и грыжи. Эти диагнозы сегодня можно услышать часто, и они стремительно молодеют.

Практика показывает, что многие, кто столкнулся с подобными проблемами, предпочитают медикаментозное лечение или оперативное вмешательство. В то же время есть эффективный способ решить проблему. Без значительных трат на лекарства, которые купируют боль, но не лечат причину. И уж тем более без операций.

Если вы слышали «знакомую мелодию» в моем предисловии, то эта книга определено для вас! Она даст простые и конкретные инструменты — как улучшить качество жизни, даже с учетом «ленивой гонки» современного мира. Она подходит для людей старше семи лет, любого уровня подготовки и весовой категории.

Ежедневная гимнастика длительностью всего 5-20 минут способна существенно улучшить общее самочувствие и укрепить организм, вернуть ему здоровье и способность двигаться без боли.

В чем отличие этой книги от множества других?

К сожалению, большинство тренировок основано на движениях в одной плоскости. Например, классические упражнения: приседания и выпады. Они полезны, но при этом движения совершаются только в вертикальной плоскости.

Этого недостаточно, и вот почему: в повседневной жизни наш спектр движений намного шире. Можно сказать, что мы живем в 3D-мире.

Самый простой пример — ходьба:

- 1) в горизонтальной плоскости происходит ротация позвоночника;
- 2) в вертикальной плоскости двигаются ноги в тазобедренных, коленных, голеностопных суставах;
- 3) во фронтальной плоскости выполняются легкие наклоны корпуса, и приведения/отведения тазобедренных суставов.

Вы потянулись за сумкой, которая лежит на заднем сиденье; вы наярываете елку; рванулись с места в сторону за оступившимся малышом; уронили ключи и тянетесь за ними сразу вниз, вбок и назад... Каждое из этих «простых» бытовых движений задействует ваше тело сразу в трех плоскостях. И в жизни так происходит на каждом шагу.