



**доктора  
С. Коновалова**

**С. С. Коновалов · Д. Е. Чесноков**

**Три комплекса  
УПРАЖНЕНИЙ  
вместо таблеток**

**Возраст — не помеха!**



**АСТ  
Москва**

УДК 615.8  
ББК 53.34  
К64

*Все права защищены. Никакая часть  
данной книги не может быть воспроизведена  
в какой бы то ни было форме без письменного  
разрешения владельцев авторских прав.*

**Коновалов, Сергей Сергеевич**

К64 Три комплекса упражнений вместо таблеток. Возраст — не помеха! / С.С. Коновалов, Д.Е. Чесноков — Москва: АСТ, 2014. — 320 с. — (Круглый стол доктора С. Коновалова).

ISBN 978-5-17-087376-0

Новая книга профессора С. С. Коновалова и кандидата педагогических наук Д. Е. Чеснокова — это не только логичное продолжение издания «**4 комплекса упражнений, которые показаны каждому**», но и уникальное пособие для самостоятельного выполнения тщательно подобранных комплексов упражнений, помогающих укрепить здоровье, обрести хорошее самочувствие и ясность мышления в любом возрасте.

Сочетание статических и динамических упражнений, заданий для растяжения и сокращения мышц, а также возможность дозировать нагрузку в соответствии со своими возможностями и постепенно увеличивать ее, стимулируя укрепление мышц и суставов и повышение выносливости — все это делает новые комплексы эффективным средством для предотвращения возрастных изменений в организме. Подробное описание каждого упражнения и обозначение всех тонкостей и нюансов помогут вам быстро овладеть правильной техникой движения и дыхания. А минимальный необходимый набор «снарядов» поможет вам организовать свой собственный спортивный зал в любом удобном для вас месте.

Эта книга для тех, кто не собирается стареть, для тех, кто хочет идти по жизни с гордо поднятой головой, постоянно открывая для себя новые яркие стороны бытия!

Макет подготовлен редакцией ПРАЙМ



ISBN 978-5-17-087376-0

© Коновалов С. С., 2014  
© Чесноков Д. Е., 2014  
© ООО «Издательство АСТ», 2014

# ОГЛАВЛЕНИЕ

К читателю .....	4
Часть 1. Движение — это жизнь!.....	21
Часть 2. Упражнения .....	59
Комплекс № 1 .....	79
Комплекс № 2.....	159
Комплекс № 3.....	227
Краткое описание комплексов .....	299

*«Современный образованный человек должен бороться за свое долголетие с того момента, как только он осознает, что жизнь его ограничена во времени».*

Доктор С. С. Коновалов

## К ЧИТАТЕЛЮ

**Д**орогой мой современник!

Когда последний раз ты подходил к зеркалу, сняв с себя все одежды, и, как будто впервые, не просто увидел, а внимательно и даже с интересом рассматривал свое тело? Как оно тебе? Не нравится? Точно не нравится. Но для того, чтобы скрыть его от себя, достаточно одеться. А от посторонних глаз его скроет элегантный костюм... Но может быть, я не прав, и твое тело тебя вполне устраивает? Впрочем, даже не так. Ты настолько привык (привыкла) к нему, что утратил(а) способность критически оценивать его состояние? Или тебе все равно? Думаю, и то, и другое, и третье...

Каждый раз, когда мне удается выкроить время для отдыха, я с удовольствием провожу его

на Средиземном море. Мы с женой предпочитаем бархатный сезон — когда солнышко не очень жаркое, а море теплое и можно плавать, наслаждаясь по часу и более, не выходя из его воистину живой воды и любуясь окружающими пейзажами.

Очарование рассеивается тогда, когда выходишь на берег и перед тобой предстают люди разных возрастов, во всей своей обнаженной телесной «красоте». Пляж — это то место, где человек не может скрыть свое отношение к себе, потому что в таком месте тело не спрятать и не укрыть. Я не буду рассказывать вам, мои дорогие читатели, о всей палитре виденного. Я просто каждый раз задаю себе вопрос, глядя на молодых и не очень молодых людей: «Как можно до такой степени не любить свое тело, а значит, и самого себя?! Как можно быть настолько слепыми, чтобы не видеть своего уродства, порожденно-го исключительно ленью? Как можно...?» Вопросов всегда много. Но этими вопросами задаюсь я. А люди, которых я вижу (и не только на пляже, а каждый день в моем городе, в стране, в мире) и которых не просто большинство, а подавляющее большинство, таких вопросов себе не задают. Им нет дела до своего тела. Причем ни мужчинам, ни женщинам. (Да, женщины спрячут свое лицо за тональными кремами, макияжем. Но потом, когда уйдут с пляжа.)

Как можно не любить красоту? Как можно потакать извращенному вкусу?

Вот идет группа мужчин, им 30—40 лет. У каждого живот почти до колен, и кажется, вот-вот лопнет, дыхание тяжелое даже на ровной поверхности. Куда ни помотришь — сигареты и пиво.

Лица... А вот они уже на пляже, стоят по колено в воде и боятся войти в море, потому что «сердце может не выдержать, столько всего приняли на грудь этой ночью». Говорят они таким языком, что нужен перевод. (И я его сделал. — *Авт.*) И при этом солнце в зените и температура воздуха за 32.

Мне казалось, что ни одна женщина не задержит свой взгляд на таком мужчине. Не говоря уже о любви. Ведь не заметишь все ЭТО просто невозможно, потому что оно безобразно. Но мне это только казалось\*.

Надо было просто посмотреть и на женщин. Картина не лучше. Может быть, животы поменьше. А в целом, тоже явная нелюбовь к себе, к своему телу. Разве что за лицом следят, да так, что даже в лучах солнца делают макияж, красят губы. При этом и сигареты, и вино, и второй завтрак, спустя час после обильного первого...

А молодежь? Юноше лет 25—26, кожа да кости (мышц почти нет, явно сидит за компьютером сутки напролет), и тоже сигарета, в руке бокал горячительного напитка...

Почему я об этом пишу в начале книги? Для того чтобы навязать вам свои представления о жиз-

---

\* Но об этом пойдет разговор в моей книге «Мужчина и женщина». — *Прим. автора.*

ни и отдыхе? Для того чтобы заставить вас отказаться от вашего понимания хорошей, сытой, а значит, счастливой жизни?

Нет! Нет и нет. Я никогда никого не заставляю и не принуждаю. Просто я хочу напомнить вам, что я врач. Врач, который хочет, чтобы больных людей в моей стране становилось все меньше и меньше не за счет профессиональной и качественной работы моих коллег. А за счет того, что люди осознают наконец: от их отношения к самим себе и зависит качество не только настоящей, но и будущей их жизни.

*Есть выражение: «Любви все возрасты покорны». Согласен. Примерно то же самое я могу сказать и о нашем теле: «В любом возрасте наше тело ждет, оно жаждет физической нагрузки. Оно стонет, оно молит человека всеми триллионами своих клеток: “Сделай свой первый шаг! И пойдём к здоровью вместе. Я тебя не подведу”».*

Дорогой мой читатель! Продолжая тему первой книги «В движении — здоровье», я хочу прежде всего сказать, что лично мое отношение к физической активности с каждым прожитым годом становится все более прочным и еще более серьезным. Вот уже десять лет вся моя семья регулярно осваивает культуру физической активности, не делая скидок на усталость, выходные, праздники...

Я теперь даже представить себе не могу, что неделя пройдет без занятий физическими упражнениями, включающими и активную ходьбу на беговой дорожке, и силовые упражнения с гантелями, штангой, спортивными лентами и многими другими спортивными аксессуарами, позволяющими включать в активный процесс упражнений все мое тело, все мои мышцы. Растяжки являются неотъемлемой частью любой программы моих физических занятий. И никакие события не могут освободить меня от святой обязанности — заботы о своем теле.

Конечно, я очень много работаю. Работаю практически без выходных. Моя работа связана с научно-исследовательской, творческой, лекционной, концертной деятельностью. А это значит, что в течение каждого дня я ограничен в физической активности. Даже многочасовые лекции-встречи с моими слушателями не дают мне повода считать, что я был физически активным. И если, по какой-то причине, мне приходится перенести на день время моей тренировки, я чувствую, как мое тело бунтует в застое, оно стонет, оно зовет меня к движению. Два раза в неделю двухчасовые тренировки — это **ОБЯЗАТЕЛЬНО!** Ежедневно, хотя бы 5–6 км ходьбы — это желательно. Куда бы мы ни ехали, с нами всегда спортивная одежда, кроссовки и небольшой набор спортивных аксессуаров.

Сегодня физические занятия для меня и моей семьи стали не только неизменной частью нашей

жизни. Сегодня — это радость и наслаждение, которые дают полноценные физические нагрузки. К тому же они стимулируют мозговую, а значит, творческую деятельность и, конечно же, работу всех органов и систем моего организма.

Оценить роль постоянной физической активности в моей жизни достаточно просто. С одной стороны, это мое внутреннее мироощущение: во мне живет и развивается постоянное желание работать, творить, созидать себя и окружающий меня мир, любить и быть любимым. Приносить радость в дом, в семью, в коллектив. Мечтать и реализовывать мечты...

Но у жизни есть и внешняя сторона, твой облик. Ведь встречаясь с ровесниками, особенно с теми, с кем не виделся лет 5—6, невольно сравниваешь... И видишь не только внешние различия, но и внутренние. Перед тобой порой люди, которые выглядят и чувствуют себя лет на 10 старше.

Спрашиваю: «Ты хоть как-то заботаешься о себе? Пытался бегать или, может быть, хоть гимнастику делать?» Ответ стандартный: «Времени совершенно нет. Прихожу домой, поем и падаю. Даже литературу почитать некогда».

Ровесники буквально на глазах, за десять-пятнадцать лет, стали пожилыми людьми, с проблемами со здоровьем, одышкой, гипертонией, больными суставами, позвоночником и т. д. Погасший взгляд, отсутствие мыслей о будущем, разговоры о таблетках и болезнях. Приглашаем их пройтись на свежем воздухе — не могут.

Потому что дорога холмистая и не подняться — «сердце заходится».

Раньше приходили, спрашивали — что делать? Какие таблетки принимать? Мой ответ был прост: «Начинайте заниматься своим телом». Больше не приходят и не спрашивают и даже стараются пореже встречаться. Оно и понятно: идет моя жена упругой походкой молодой женщины, а на встречу ей более молодая женщина, переваливающейся старческой походкой. Вот и ответ! И доказывать ничего не надо.

Я уже не говорю о моих пациентах, которые активно включили в программу борьбы с болезнью повышение физической активности. Нередко бывает, когда, определяя разницу в возрасте в 20 и даже в 30 лет, люди ошибаются. Потому что тот, кто старше, выглядит моложе.

Таким образом, повышенная физическая активность является одним из главных принципов, определяющих настоящее и будущее здоровой жизни каждого человека.

В эти дни, когда я пишу вступительное слово к этой книге, проходит очередной цикл моих творческих встреч со слушателями, посвященный теме «Преодоление старения. Долголетие». Вообще-то, весь учебный год 2012/13 посвящен этой проблеме, которая, несомненно, становится все более и более актуальной для любого человека с каждым прожитым годом жизни после сорокалетнего юбилея. Ведь примерно в этом возрасте у человека появляются и нарастают первые

симптомы хронической болезни, которые, лишив его привычной степени свободы и полностью изменив привычный уклад жизни, обрекают его стать их заложником. (Врачи, поликлиники, обследования, таблетки, операции и т. д.)

Но болезнь не приходит внезапно, как кажется многим. Обратите внимание, что даже при отсутствии симптомов болезни с определенного возраста многие замечают достаточно быструю и даже резкую смену ощущения своего тела. Оно становится грузным, тяжелым, вялым, менее подвижным. Нет привычного ощущения утренней легкости и бодрости после сна. Незаметно приходит желание побольше посидеть в кресле, полежать. И, в целом, прогрессирует снижение не только физической, но и умственной работоспособности человека...

Сегодня наступление этого периода я отмечаю у значительной части людей более молодого возраста, начиная с 25–30 лет. Почему это происходит? Если сказать кратко, люди неосознанно отвергли три основополагающих принципа здоровой жизни:

- 1) повышенную физическую активность;
- 2) правильное питание;
- 3) полноценный сон.

Эти же принципы лежат и в основе долголетия, под которым мы понимаем активную жизнь, в том числе и физическую, а не просто «пожить подольше, лежа на диване».

Отсутствие должной физической активности в любом возрасте приводит к постепенному снижению общей работоспособности. Потому что снижаются абсолютно все функции организма. И если в молодом возрасте организму удастся компенсировать снижение функции за счет имеющихся ресурсов, то с определенного времени (исключительно индивидуального для каждого человека) начинают появляться первые признаки декомпенсации. Можно ли этого избежать? Конечно. Если человек поймет, что здоровье поддерживает физическая активность — он, наряду с выполнением еще двух вышеперечисленных принципов здоровой жизни, сможет обеспечить сохранение здоровья на многие и многие годы жизни.

Повышенная физическая активность это не только постоянный физический труд, но и регулярные занятия физической культурой и спортом.

Вне зависимости от возраста и состояния здоровья, я всегда рекомендую своему пациенту восстановить режим физической активности, а затем усилить его и привести его к должной, необходимой для организма на данный момент времени нагрузке. Но нередко в ответ слышу: «А я и так веду достаточно активный образ жизни. Работаю на даче с утра до вечера, убираю в квартире, рано встаю, готовлю, затем бегу на работу, после работы — магазины, приготовление, стирка и т. д. и т. п. Так физически устаю, что падаю в постель и мгновенно засыпаю». Но это не те нагрузки, которые полезны для здоровья.

И непонимание, какой именно должна быть нагрузка, чтобы принести пользу, отталкивает человека от занятий. Более того — бесконтрольные занятия фитнесом, и в особенности увлечение наращиванием мышечной массы, тоже не входит в понимание должной физической активности для нашего тела. Почему? Ответ достаточно простой и очевидный.

Дело в том, что жизнь современного человека устроена таким образом, что в течение суток он задействует незначительную часть своих мышц. А это значит, что на протяжении дней, недель, месяцев и лет работает одна и та же группа мышц. Более того, даже она задействована далеко не полностью.

Значительная часть мышц вообще не привлекается, не вовлекается в процесс активной работы. И, следовательно, со временем она гипотрофируется и даже атрофируется. А это триллионы и триллионы клеток, в которых ежесекундно, ежеминутно должны активно протекать все жизненно необходимые процессы. И если они «замирают», «затухают»...? Что происходит с клетками? Они перерождаются. «Хорошо», если, к примеру, в жировые. А если в злокачественные?

На протяжении десятилетий медицинская наука говорит о том, что активность костно-мышечной системы организма поддерживает на должном физиологическом уровне работу всех систем организма и его органов. А это значит, что снижение активности физической приводит к сниже-

нию функции органов и систем организма. Значит, тренировки нужны. Очень нужны каждому современному человеку! И тому, кто хочет быть здоровым на долгие и долгие годы, и тому, кто, будучи больным, хочет победить болезнь.

С момента выхода первой книги прошло совсем немного времени. Но за столь короткий срок она стала не только популярной среди тысяч и тысяч людей. Она изменила их жизнь. Ведь цель серии книг «В движении — здоровье!» — не только показать определенные комплексы упражнений, составленных коллективом профессионалов, но и правильность их выполнения. (Таких книг на полках книжных магазинов великое множество.) Мне очень важно, чтобы вы осознали, впитали каждой клеткой, что без физических тренировок, без физической нагрузки организм человека начинает преждевременно дряхлеть и стареть.

Не в сорок лет, или после сорока, а значительно раньше. В период юности и расцвета, в период цветущей и бурлящей, фонтанирующей здоровьем молодости. Когда кажется, что молодость будет всегда, а старость и болезни где-то далеко-далеко.

Уже давно известно, что после 25 лет максимальное потребление кислорода организмом постоянно уменьшается, и к 55 годам оно уже почти на 27 % ниже величин, отмеченных у 20-летних. Вместе с тем, физически активные люди сохраняют относительно высокое максимальное потребление кислорода во всех возрастных группах.

В венах, с возрастом, развиваются явления флебосклероза, выражающиеся в распаде эластических волокон и замене их коллагеновыми, дегенерация эндотелия и основного вещества. В результате у пожилых и стариков имеет место снижение тонуса и эластичности венозной стенки, что влечет за собой расширение венозного русла, снижение давления в венах. Присасывающее действие грудной клетки снижается, уменьшается величина венозного возврата, возникает явление венозного стаза. Флебосклероз повышает риск венозного тромбоза у пожилых. Вместе с тем, регулярные занятия физическими упражнениями улучшают показатели функций сердечно-сосудистой системы.

Например, у мужчин в возрасте 50 и 70 лет, в течение 20 лет бывших неактивными физически, 8-недельная тренировка продолжительностью от часа до двух часов по 3—5 раз в неделю повышает максимальное потребление кислорода в среднем на 20 %.

После 35 лет у мужчин и после 45 лет у женщин резко возрастает вероятность развития ишемической болезни сердца и, соответственно, риск смерти от острого инфаркта миокарда. Повышение риска ишемической болезни сердца связано с нарастанием холестерина в мембранах клеток эндотелия артерий на фоне снижения транспортных липопротеидов высокой плотности (ЛПВП), которые переносят избыток холестерина к печени. Регулярные физические тренировки увели-