





СОДЕРЖАНИЕ

Наступило время заниматься спортом.....	8
Циркуляторная растяжка одобрена врачами.....	10
Магистральные артерии расслабляются, позволяя крови свободно течь	12
Многократные движения устраняют застой кровообращения ..	14
Всего 10 минут на один подход, который можно практиковать где угодно, легко и эффективно.....	16
Комплекс упражнений для улучшения кровообращения.	
Понижение артериального давления.....	18
Комплекс упражнений для улучшения кровообращения.	
Стабилизация уровня сахара в крови.....	20
Комплекс упражнений для улучшения кровообращения.	
Омоложение кровеносных сосудов	22
Комплекс упражнений для улучшения кровообращения.	
Снижение массы тела.....	24
Комплекс упражнений для улучшения кровообращения.	
Увеличение мышечной и костной массы.....	26
Комплекс упражнений для улучшения кровообращения. Тело становится гибким	30
Предисловие	32

Глава 1. Давайте начнем! Циркуляторная растяжка 36

Секрет быстрого улучшения кровообращения 1: работа с малоподвижными частями тела.....	40
Секрет быстрого улучшения кровообращения 2: разминаем участки с большим скоплением сосудов.....	42
Секрет быстрого улучшения кровообращения 3: многократно повторяем упражнения.....	44
Циркуляторная растяжка 1: плечи и локти.....	46
Циркуляторная растяжка 2: наклоны.....	54
Циркуляторная растяжка 3: махи руками.....	60
Если у вас болят колени или поясница... ..	65
Скручивания.....	66
Польза циркуляторной растяжки 1: можно быстро улучшить кровообращение по всему телу, не выходя из дома	68
Польза циркуляторной растяжки 2: меньшая нагрузка на колени и поясницу	70
Польза циркуляторной растяжки 3: улучшается лимфоток, уходят отеки	72

Глава 2. Почему хочется «назначить» именно циркулярную растяжку? 74

Тело всегда с возрастом теряет мышечную массу?	76
С уменьшением мышечной массы резко сокращается количество капилляров и ухудшается кровообращение	77
«Занимаюсь три дня и бросаю...»	78
Самые «сидячие» люди в мире — японцы — легко теряют гибкость	80
Каждые 2,5 часа, проведенные сидя, провоцируют накопление 350 ккал в день, повышая риск ожирения	82

Почему с утра вы чувствуете усталость?	84
При плохом самочувствии рекомендуется улучшить кровообращение, а не пить энергетики	85
Чем слабее тело, тем будут лучше результаты растяжки	86
10 минут легкой нагрузки дадут вашему телу новый импульс	86
Что делать тем, кто совсем не хочет двигаться?	88
Почему не стоит много ходить или делать радиогимнастику?	90
При выборе упражнений ориентируйтесь на то, какой цели вы хотите достичь	91
Начать циркуляторную растяжку никогда не поздно!	92
Тело можно изменить, даже лежа в кровати и в 100 лет!	93
Физические упражнения — единственный способ активизировать мозг и замедлить его старение	94
Аэробика — лучший метод профилактики деменции	95
Почему врачи советуют лишь абстрактное: «Занимайтесь спортом...»?	96
Запрос от Ассоциации медицинских работников Токио	97
Человек не может заниматься без награды	98
Искать все решения только у врачей — ошибка!	99
Создадим систему поощрения врачей, которые помогают пациентам стать здоровее!	100

Глава 3. Плохое кровообращение ослабляет сосуды и повышает риск заболеваний 102

При нарушении кровообращения сосуды ослабевают	104
Как остановить «домино смерти»?	105

Если в крови много сахаров и липидов, сосуды деградируют	106
Плохое кровообращение приводит к жесткости и слабости мышц	108
«Срок службы» тела уже давно истек?	110
Медосмотры позволяют оценить состояние сосудов	111
Пожилые люди хуже усваивают белок	112
Людам с лишним весом легче набрать мышцы	112
Почему люди с плохой растяжкой чаще страдают гипертонией?	114
Эффект оксида азота (NO), расслабляющего напряженные сосуды	116
Нарушение работы внутренних органов связано с плохим состоянием сосудов	118
Работайте над кровообращением один раз в день и предотвратите болезни и недомогания	119
Ощущение холода из-за уменьшения количества капилляров	120
Если мерзнут руки и ноги, согревайте живот и спину	121
Кровоток и состояние сосудов влияют на иммунитет	122
Высокий сахар — лакомство для бактерий	123
Заключение	124
Обзор циркуляторной растяжки	126





НАСТУПИЛО ВРЕМЯ ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ



Благодаря усилиям современной медицины теперь человек может прожить и сто лет. Но более долгая жизнь не означает, что наше тело не подвержено старению или что болезни нам не страшны. Мы живем дольше, но при этом дольше боремся с недугами. Пожалуй, стоит подумать о том, чтобы забота о себе стала нашей первостепенной задачей.

Если не предпринимать никаких усилий, нас ждут те же болезни, которые до сих пор являются причиной смерти более половины (56,8%) умерших в Японии: рак, сердечно-сосудистые и цереброваскулярные заболевания, гипертония, сахарный диабет. Об этом свидетельствует статистика динамики населения Министерства здравоохранения, труда и благосостояния Японии за 2021 г. Однако от болезней цивилизации нет волшебной таблетки, поскольку они стали естественным следствием нашего образа жизни.

Хотя физические упражнения могут снизить риск многих заболеваний, я прекрасно знаю: даже осознавая пользу спорта, многие все равно думают: «А что именно я должен делать?» или «Мне так лень...» Именно для таких людей я придумал эффективное средство — циркуляторную растяжку. Сейчас я расскажу, как сам добился удивительных результатов благодаря этим упражнениям.

ЦИРКУЛЯТОРНАЯ РАСТЯЖКА ОДОБРЕНА ВРАЧАМИ

Циркуляторная растяжка — это комплекс упражнений, направленный на улучшение здоровья и профилактику нарушений кровообращения и старения сосудов, вызванных неправильным образом жизни и возрастом. Для проверки ее эффективности мы вместе с доктором Сёго Табатой, экспертным консультантом этой книги, провели наблюдения за пациентами его клиники.

Доктор Табата специализируется на диабете и спортивной медицине, аккредитован Международным олимпийским комитетом (МОК). Он и сам увлекается спортом: занимается бегом на длинные дистанции и беговыми лыжами, кроме того, прекрасно разбирается в специфике физических упражнений.

В его собственной клинике, открытой в 2021 году, есть тренажерный зал — передовая инициатива (такое редко встречается в Японии), — а также в клинике активно применяется лечебная физкультура.

Результаты наблюдения показали, что у многих участников программы реабилитации улучшились показатели веса, жировой массы тела, артериального давления и других параметров. При использовании

устройства CAVI (сокращение от *Cardio-Ankle Vascular Index* — сердечно-лодыжечный сосудистый индекс, показатель артериальной жесткости) значения, характеризующие жесткость артерий, тоже улучшились. Кроме того, удалось стабилизировать уровень сахара у пациентов с диабетом. Все эти результаты говорят о положительном эффекте растяжки.

Несмотря на то, что «для получения достоверных медицинских доказательств необходимо продолжить исследования и увеличить размер выборки», доктор Табата заявляет: «Мы считаем, что циркуляторная растяжка благотворно влияет на сосуды и способствует профилактике заболеваний, которые могут возникнуть в будущем».

СЁГО ТАБАТА

работал в Медицинском центре Сайтама при Медицинском университете Дзэти, Центре спортивной медицины Медицинского факультета Университета Кэйо и в больнице Института Китасато, в 2021 г. занимал должность главного врача и терапевта в клинике Олимпийской и Паралимпийской деревни в Токио. В октябре того же года открыл частную клинику Табаты, где продолжает практиковать по сей день.



МАГИСТРАЛЬНЫЕ АРТЕРИИ РАССЛАБЛЯЮТСЯ, ПОЗВОЛЯЯ КРОВИ СВОБОДНО ТЕЧЬ

Даже те, кто редко занимается спортом и/или не слишком спортивен, могут эффективно улучшить свое кровообращение за короткое время. Именно это составляет самую примечательную особенность циркуляторной растяжки.

Секрет ее эффективности заключается в активизации всех составляющих нашего тела.

В связи с развитием информационных технологий и бытовой техники в жизни стало меньше физической активности. Ограничение подвижности областей тела, используемых в крупной моторике, — лопаток, позвоночника и тазобедренных суставов — приводит к постепенному уплотнению и укорочению мышц. На самом деле, помимо магистральных артерий — крупных кровеносных сосудов, эти три области служат точками скопления лимфы. Другими словами, для эффективной циркуляции крови наиболее эффективный

метод — активное использование важных, но малоподвижных суставов.

Движение суставов восстанавливает кровоток, позволяя затвердевшим и ослабленным кровеносным сосудам и мышцам восстановить свою эластичность. Продолжение циркуляторных растяжек улучшает функцию сосудов и помогает решить такие проблемы, как скованность, боль и ощущение холода.

РАЗМИНАЙТЕ ЧАСТИ ТЕЛА, ГДЕ СХОДЯТСЯ КРОВЕНОСНЫЕ СОСУДЫ И ЛИМФА

Крупные суставы, такие как лопатка, позвоночник и тазобедренный сустав, прилегают к тем частям тела, где сходятся кровеносные сосуды и лимфатические узлы, например, подмышки, основание шеи и пах. Поэтому можно ожидать, что движение этих суставов усилит кровоток.



МНОГОКРАТНЫЕ ДВИЖЕНИЯ УСТРАНЯЮТ ЗАСТОЙ КРОВООБРАЩЕНИЯ

**СТИМУЛЯЦИЯ
В ОДНОЙ И ТОЙ
ЖЕ ОБЛАСТИ
ЭФФЕКТИВНА
ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ
КРОВОТОКА**

Чтобы восстановить малоподвижные и ослабшие участки тела, например, вокруг лопаток, и чтобы кровь продолжала свободно циркулировать по сосудам, необходимо несколько десятков раз повторить движения, которые снимают напряжение и позволяют выполнять движения с большей амплитудой.

Циркуляторная растяжка — это комплекс упражнений, направленных на максимальное



использование мышечного насоса для эффективно-го увеличения кровотока. Мы тщательно продумали, как, в какой части тела и в каком порядке выполнять упражнения. Например, начинайте с небольших мышц, постепенно переходя к крупным, и выполняйте серию движений: сильно поднимайте и опускайте голову. Также важное значение имеют порядок и время выполнения каждого упражнения.

Очень важно многократно повторять одни и те же действия.

Чтобы стимулировать застойное кровообращение, пару раз повторить упражнение недостаточно, ведь густая кровь вновь замедлит свое движение. Чем дольше вы будете повторять одинаковые движения, тем больше кровь будет перекачиваться, как насосом. Это создаст обильный кровоток, который достигнет всех клеток тела.

Попробуйте сначала выполнять циркуляторную растяжку вместо утренней зарядки. Вы сразу почувствуете, как вспотели, как улучшилось ваше кровообращение и появилось чувство комфорта.