

*Посвящается Биллу Фаброчини,
который многому всех нас научил.*

– К. К.

*Эта книга посвящается моим пациентам,
от которых я многое узнал, моей семье, особенно Лоре,
которая вдохновляла меня и служила ориентиром,
а также Мэделайн и Саманте, источнику моей радости.*

– Г. С. Л.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение..... 9

**Глава первая. ПОЧЕМУ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ
ИМЕЕТ ВАЖНОЕ ЗНАЧЕНИЕ 19**

КОГДА НАЧНЕМ? • «ДА СВЕРШИТСЯ РЕВОЛЮЦИЯ...» • ГОВОРИТ ВРАЧ: НОВАЯ НАУКА О СТАРЕНИИ • СИГНАЛЬНАЯ СИСТЕМА • ГОВОРИТ ВРАЧ: ДРЯХЛЕТЬ ИЛИ НЕТ – ЭТО ЛИЧНЫЙ ВЫБОР • ЧТО ЗА СЕКРЕТНЫЙ СИГНАЛ? • СКОЛЬКО НУЖНО ТРЕНИРОВАТЬСЯ, КАК ВЫ СКАЗАЛИ? • ЧТО НУЖНО БУДЕТ ДЕЛАТЬ НА САМОМ ДЕЛЕ?

Глава вторая. ВОЛШЕБНАЯ ПИЛЮЛЯ: АЭРОБНАЯ АКТИВНОСТЬ 28

ПЯТЬ ПОТРАСАЮЩИХ ИЗМЕНЕНИЙ, КОТОРЫЕ ПРОИСХОДЯТ С ТЕЛОМ ПОСЛЕ АЭРОБНОЙ НАГРУЗКИ • С ЧЕГО НАЧАТЬ? • РЕКОМЕНДАЦИИ ВРАЧА: НЕ ПРОПУСКАЙТЕ ЭТОТ РАЗДЕЛ • НАЧИНАЙТЕ НЕ ТОРОПЯСЬ • КАК РАССЧИТАТЬ МАКСИМАЛЬНУЮ ЧАСТОТУ ПУЛЬСА

Глава третья. СКОЛЬКО ЛЕТ ПРОШЛО..... 37

ДЖОН НА ПЛЯЖЕ • ГОВОРИТ ВРАЧ: АЭРОБНАЯ ТРЕНИРОВКА В ТЕМПЕ «ДОЛГО И МЕДЛЕННО» • ИТАК, КАКОЙ ТИП НАГРУЗКИ ВЫБРАТЬ? • ЗАПИШИТЕСЬ В ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ • ГОВОРИТ ВРАЧ: О ЙОГЕ • РАДОСТЬ ЙОГИ • ВЫХОДИТЕ НА УЛИЦУ • ЗАЙМИТЕСЬ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРОЙ • ПАРА СЛОВ О ВЕЛОСИПЕДАХ И БЕЗОПАСНОСТИ • ГОВОРИТ ВРАЧ: ТРЕНИРОВОЧНАЯ «ЗАВИСИМОСТЬ» • РАДОСТЬ ПЛАВАНИЯ • РАДОСТЬ ЛЫЖНОГО СПОРТА • СОЧЕТАЙТЕ • КЕДЖИНГ • ДРАГОЦЕННЫЕ ЧАСЫ

**Глава четвертая. НАСКОЛЬКО ИНТЕНСИВНЫМИ
ДОЛЖНЫ БЫТЬ ТРЕНИРОВКИ?..... 51**

УРОВНИ АЭРОБНОЙ НАГРУЗКИ • «ДОЛГО И МЕДЛЕННО» С ПОЛЬЗОЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ • ИНТЕНСИВНАЯ ТРЕНИРОВКА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И ХОРОШЕЙ ФОРМЫ • АЭРОБНАЯ ТРЕНИРОВКА НА ВЫНОСЛИВОСТЬ • ИНТЕРВАЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВКИ • ЧЕТЫРЕ ИНТЕРВАЛЬНЫХ ДНЯ • ГРУППОВЫЕ ЗАНЯТИЯ НА ВЕЛОТРЕНАЖЕРАХ (САЙКЛ-КЛАССЫ) • ГРЕБНОЙ ТРЕНАЖЕР, ИЛИ ИНТЕРВАЛЬНЫЙ ДЕНЬ С ВЕСЛАМИ • КАКИМ ДОЛЖЕН БЫТЬ МАКСИМАЛЬНЫЙ ПУЛЬС ВО ВРЕМЯ ИНТЕРВАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ? • НЕДОПЕЧЕННЫЕ ИНТЕРВАЛЫ

Глава пятая. ПРОПУСТИТЕ ЭТУ ГЛАВУ 63

КОМУ ЭТО НАДО? • СМЕЩЕНИЕ ЛАКТАТНОГО ПОРОГА • ВОТ И ВСЕ, ЧТО ДЕЙСТВИТЕЛЬНО НУЖНО ЗНАТЬ...

Глава шестая. НЕВЕРОЯТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ СИЛОВЫХ ТРЕНИРОВОК	69
КАЧЕСТВО ЖИЗНИ: ЧЕТЫРЕ ПОТРЯСАЮЩИХ ИЗМЕНЕНИЯ, КОТОРЫЕ ПРОИСХОДЯТ С ТЕЛОМ ПОСЛЕ СИЛОВЫХ ТРЕНИРОВОК • ГОВОРИТ ВРАЧ: ОСТЕОПОРОЗ • ГОВОРИТ ВРАЧ: ХОРОШИЙ СТРЕСС ОТ СИЛОВЫХ ТРЕНИРОВОК • НАЙМИТЕ ТРЕНЕРА • ГОВОРИТ ВРАЧ: АРТРИТ – НЕ ОПРАВДАНИЕ • МЫ ЖИВЕМ В СТЕКЛЯННЫХ ЯЩИКАХ	
Глава седьмая. ТРЕНИРУЙТЕ ДВИЖЕНИЕ, А НЕ МЫШЦЫ: ДВИЖЕНИЯ ВСЕМ ТЕЛОМ	78
ОСАНКА, СТАБИЛЬНОСТЬ, ДВИЖЕНИЕ: НОВАЯ МОДЕЛЬ • ЖИЗНЬ И ДВИЖЕНИЕ В ТРЕХ ИЗМЕРЕНИЯХ • СИГНАЛЬНАЯ СИСТЕМА В ТРЕХ ИЗМЕРЕНИЯХ • ГОВОРИТ ВРАЧ: СИГНАЛЬНАЯ СИСТЕМА • ИСТОРИЯ ОДНОГО ТАЗОБЕДРЕННОГО СУСТАВА • «БУМЕРЫ» И ПРАВО НА ОШИБКУ	
Глава восьмая. ТРИ ПОРОСЕНКА, ИЛИ ОСАНКА И СИЛЬНЫЙ КОР	86
ЧТО ТАКОЕ ХОРОШАЯ ОСАНКА? • ЗАМЕТКА О ТОМ, КАК ПРАВИЛЬНО СИДЕТЬ • ЧТО НЕ ТАК С ЭТОЙ КАРТИНКОЙ? • НЕ НАКЛОНЯЙТЕСЬ, НЕ ПОДНИМАЙТЕ ВЕС И НЕ СКРУЧИВАЙТЕСЬ СПИНОЙ • СТАБИЛЬНОСТЬ И СИЛЬНЫЙ КОР • СЛОВО О СПОРТСМЕНАХ	
Глава девятая. ПОДГОТОВКА К ДВИЖЕНИЮ: РАЗОГРЕВ	94
ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА • ИНВЕНТАРЬ • УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗМИНКИ (НА СПИНЕ, НА ЖИВОТЕ, НА БОКУ, НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ, В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ) • КОГДА РАК НА ГОРЕ СВИСТНЕТ	
Глава десятая. СИЛОВОЙ ТРЕНИНГ: 25 СВЯЩЕННЫХ УПРАЖНЕНИЙ	115
СПЕЦИАЛЬНЫЕ ИГРУШКИ НЕ НУЖНЫ • О ПОВТОРЕНИЯХ И АМПЛИТУДЕ ДВИЖЕНИЙ • ГОВОРИТ ВРАЧ: О ПАДЕНИЯХ • ОБЩИЕ ПРАВИЛА ДЛЯ ВСЕХ УПРАЖНЕНИЙ • НЕСКОЛЬКО СЛОВ ОБ ИНТЕНСИВНОСТИ И СЛОЖНОСТИ • НЕ ПЫТАЙТЕСЬ ДЕЛАТЬ ВСЕ И СРАЗУ • 25 СВЯЩЕННЫХ УПРАЖНЕНИЙ • ПОДВЕДЕМ ИТОГ • ТРЕНИРОВКА. ДЕНЬ 1 • ТРЕНИРОВКА. ДЕНЬ 2 • А КАК ЖЕ СТАТИЧЕСКАЯ РАСТЯЖКА? • ТЕМП ЗАНЯТИЙ • НЕДЕЛЬНЫЙ ПЛАН ТРЕНИРОВОК • ПЛАН НА ГОД • ОТЛИЧНАЯ РАБОТА... ПРОСТО ОТЛИЧНАЯ РАБОТА	
Об авторах	161
Благодарность	163
Указатель	164

ВВЕДЕНИЕ

Зачем нужна еще одна книга с упражнениями? И почему именно эта особенная? Потому что ваша жизнь должна стать лучше. Намного лучше. Не так давно научные исследования совершили настоящую революцию в понимании того, как физическая активность может изменить человеческое тело, мозг — и саму жизнь. О необходимости и правилах выполнения упражнений мы рассказали в предыдущих книгах *«Стать моложе через год»* и в книге Криса *«Стать стройнее уже в этом году»*.

Крис Кроули — мой пациент, добрый друг и соавтор моих книг. Еще важнее, что он — живой и звонкий голос активного долголетия. Крис воплощает в реальность все наши мечты, и главная цель его жизни — помогать другим осуществить ту же мечту.

В эту книгу мы включили лучшее из *«Стать моложе через год»* и добавили новаторские программы тренировок из *«Стать стройнее уже в этом году»*, и теперь наш читатель держит в руках настоящий путеводитель по прекрасной жизни. И какой эта жизнь может быть!

За прошедшие 10 лет с момента издания серии *«Стать моложе через год»* новейшие научные исследования лишь подтвердили нашу фундаментальную мысль о значении физической активности. Программа тренировок, подготовленная на серьезной основе, поможет сохранить здоровье, вести активную жизнь и чувствовать себя моложе в зрелые годы. Физическая активность предотвращает различные недуги современной жизни — болезни сердечно-сосудистой системы, инсульт, диабет, артрит — все заболевания, которые привычно ассоциируются со старением.

В любом возрасте вы станете лучшей версией себя — станете подвижней и моложе. И не на несколько месяцев или лет. На несколько десятилетий. Семидесятилетний мужчина или женщина, которые начнут тренироваться по нашей программе, добьются аэробной выносливости здорового 45-летнего человека. Вы на самом деле станете на 25 лет моложе по сравнению с цифрами в паспорте.

И мозг тоже омолодится. Недавние исследования показали, что физическая активность оказывает огромный положительный эффект на когнитивные способности. Природные данные и индивидуальные возможности у всех разнятся, но, если человек поддерживает хорошую физическую форму, его когнитивные возможности возрастают на 10% по сравнению с тем, если бы он вел малоподвижный образ жизни. Проще говоря, мозг работает активнее и работает лучше. Интересно, что такой же эффект создает сон. В общем, если вы в подтянутой физической форме и хорошо отдохнули, это значит, что вы на 20% умнее себя уставшего и вне формы. Не говоря уже о пользе физкультуры для здоровья и долголетия. Вот почему мы считаем, что лучшая жизнь не за горами. Если идти к цели с этой книгой в руках и усердно тренироваться.

Нередко можно услышать (и это верно), что мозг — самый сложноорганизованный объект во всей известной нам Вселенной. В нем содержится 100 миллиардов нейронов, причем каждый нейрон связан тысячами соединений с другими нейронами — тем самым мозг превосходит весь интернет по объему данных. Ученые создают абсолютно новые отрасли математики, чтобы понять тайны мозга. Недавно федеральное правительство США выделило финансирование на 10-летнюю программу «BRAIN Initiative», которая будет заниматься изучением связей и взаимодействия всех участков мозга, где протекают основные мозговые процессы. Эта новая область науки о мозге имеет важное значение, потому что мозг синтезирует огромные объемы данных из многих источников. Когда вы читаете этот текст, мозг в первую очередь занят обработкой визуальной информации. Но при этом он контролирует ваше эмоциональное состояние, внешнюю среду, внутренние химические процессы и положение тела в пространстве. Именно сочетание разнородной входной информации порождает сознание, а сознание опирается на материальную информацию.

Но что же нужно делать для того, чтобы активировать сложнейший объект Вселенной? Смотреть телевизор на диване? Сидеть в интернете? Нет. Лучше всего мозг работает тогда, когда перед ним стоят задачи, затрагивающие сразу несколько областей. И есть всего три серьезных задачи, достаточно сложных, которые помогут сохранить здоровье и работоспособность мозга. Это искреннее эмоциональное взаимодействие с другими людьми, когнитивная и социальная работа над требующими умственных

усилий теми же и — физическая активность. Движение. Перемещение тела в пространстве — невероятно сложная задача. Мы принимаем это как должное, но даже простое движение требует от мозга координации разных частей тела. Движение — это основа эволюции, ключ к совершенствованию когнитивного и эмоционального мозга.

Давайте посмотрим, каким образом физическая активность может изменить мозг. Так, одни исследования показали снижение риска болезни Альцгеймера на 40% в группе людей, которые регулярно занимались аэробными нагрузками. Другие научные исследования, в ходе которых самым тщательнейшим образом измерялись объемы мозга на МРТ, доказали рост новых клеток мозга у испытуемых, занимавшихся спортом в течение трех месяцев. Причем новые клетки появлялись не только в зонах, ответственных за координацию движений, чего можно было ожидать, но и в лобной коре — зоне мозга, отвечающей за исполнительные функции (сложные мысли, рациональные вычисления, принятие решений и т. д.).

Столь же впечатляющие перемены происходят и в химических процессах, ответственных за эмоциональные состояния. Исследования подтвердили, что физическая активность играет не менее эффективную, чем лекарства, роль в терапии тревожных и депрессивных состояний. Физическая нагрузка от спорта способствует мощному выбросу химических веществ, которые, в свою очередь, вызывают прилив энергии, оптимизма и улучшают настроение, что в итоге повышает качество жизни. Это имеет громадное значение по многим причинам — и не в последнюю очередь потому, что продолжительность человеческой жизни растет с поразительной скоростью. С точки зрения статистики вы с большой вероятностью проживете долгую жизнь. И главный вопрос, которым задаются авторы этой книги, — насколько хорошо вы ее проживете?

Ведутся споры, *почему* мы стали жить дольше. Часть заслуг следует признать за современной медициной. Один из главных факторов — сокращение количества курящих вдвое за последние 50 лет. Впрочем, что бы ни было причиной роста продолжительности жизни, нет сомнений, что теперь мы живем дольше — и намного. С 1970-х годов ожидаемая продолжительность жизни в США увеличивается примерно на 4 часа в день (это значит, что у человека после 65 лет каждый день прибавляется по 4 часа к продолжительности жизни). Специалисты по финансовому планирова-

нию теперь дают рекомендации парам в возрасте от 60 лет, не имеющим серьезных проблем со здоровьем, учитывать, что хотя бы один из партнеров доживет до 95 лет. Но даже это весьма скромные прогнозы.

Недавно я выступал с докладом о перспективах старения. Это стало для меня возможностью взаимодействовать с несколькими выдающимися умами Колумбийского университета, международного лидера в данной области. Никто не знает, что будет дальше, но моя точка зрения такова: в течение следующих 10 лет рост продолжительности жизни продолжится нынешними темпами. Через 10–20 лет мы, вероятно, отыщем более эффективные способы индивидуализации медицинской помощи благодаря геномной медицине (т.е. будем ставить диагноз и подбирать лечение на основе персональной генетической информации под каждого конкретного пациента *и* под геном специфической инфекции или рака). В масштабах 20–30 лет мы можем (*можем*) изменить фундаментальную генетику человеческого долголетия. Мы уже способны увеличивать продолжительность жизни червей в 10 раз и на треть — жизнь мышей, благодаря простым генетическим манипуляциям, так что реальный прогресс в этой области вполне вероятен. Насколько мы способны увеличить продолжительность человеческой жизни — этот вопрос остается открытым для обсуждений, как и связанные с ним многочисленные этические и социальные проблемы. Однако это никогда не останавливало прогресс.

Ну что ж, поздравляю! Мы достигли долголетия, хотели мы того или нет. Что будем с ним делать? Проблема с новообретенным долголетием в том, что многие люди живут еще много лет и даже десятилетий после того, как качественная фаза их жизни осталась далеко позади. В какой-то степени это неизбежно, но, поскольку 70% болезней и травм связаны с образом жизни, возрастные ограничения с мучениями мы создаем себе сами — и это естественный итог сидячего образа жизни. Отчасти это связано с тем, что человеческие ожидания отталкиваются от устаревшей культурной модели: мы считаем, что стареть тяжело и страшно, и наши поступки обеспечивают исполнение «пророчества».

Если мы кого-нибудь спросим, что значит старость, то услышим привычный и невеселый ответ. Что-то вроде: «стареть тяжело, последние годы жизни полны страданий, боли и потерь». Лишение былой функциональности, утрата друзей и цели — все это можно выразить фразой «старение не

для слабаков». Я не хочу утверждать, что в старости не будет всего этого, однако минусы неплохо компенсируются изумительными положительными аспектами. Современный взгляд на старение намного оптимистичнее, чем можно представить, и вы измените свою точку зрения на последнюю треть жизни. Если не задавать общих вопросов, а спросить пожилого человека о реальном опыте, то мы услышим ответ, весьма отличающийся от былых культурных стереотипов. Наука изучает старение в культурах всего мира, и позитивные результаты неизменно подтверждаются в различных обществах и на разных континентах.

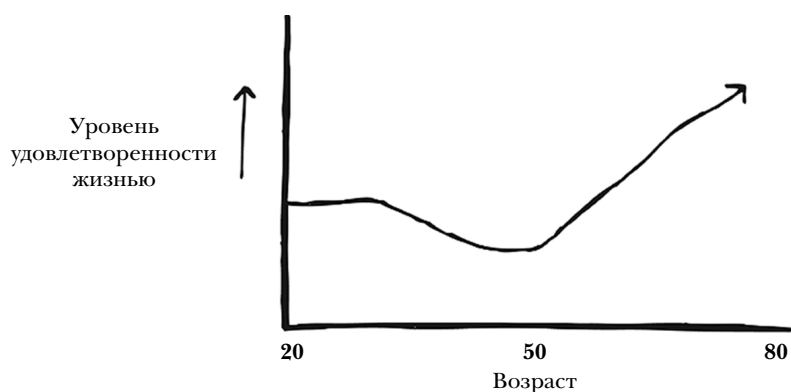
Оказывается, человек растет как личность на протяжении всей жизни. После 50 лет наступает период огромного личностного роста, перемен и обновления. Наука о старении заметно продвинулась вперед за последнее десятилетие: получила признание идея об огромном потенциале счастливой и продуктивной жизни, доступной многим людям, едва ли не большинству, в возрасте от 70 до 80 или даже до 90 лет. Существует не так много долгосрочных исследовательских проектов, которые изучают жизнь людей на всем ее протяжении, но один из них – финансируемое Гарвардом исследование старения, проводимое с группой студентов Гарвардского университета с конца 1930-х и 1940-х годов. Судьбы этих мужчин, которым сейчас уже за 80 и 90, подтверждают, что они продолжали расти и развиваться как личности, находили новые увлечения, решали возникающие сложные задачи и вырабатывали новое самосознание, взаимодействовали с обществом и другими людьми на протяжении всей своей жизни. (Существует несколько похожих исследований и в отношении женщин, но не столь долгосрочных. И тем не менее полученные данные говорят о том же.) Нет никакой границы, после которой человек прекращает меняться и сохраняет уровень развития до конца своих дней. Человек продолжает *жить*. И для большинства исследуемых людей эта жизнь оставалась увлекательной, значимой и даже счастливой.

Как ни странно, но субъективная оценка удовлетворенности/ощущения счастья в жизни снижается в возрасте от 25 до 50 лет. По-видимому, большую роль здесь играет стресс, связанный с многолетними тяготами воспитания детей, выстраивания карьеры и преодоления финансовых трудностей, с ипотечными выплатами, долгами за обучение и т. д. В этот период человек, став взрослым, изо всех сил стремится понять, кто же

он на самом деле, пытается занять свое место в мире, переживает успехи и неудачи и в конце концов наслаждается или примиряется с тем, чего он достиг или не достиг. Примерно к 55 годам эта фаза — когда мы подводим итоговую черту под созданием карьеры и семьи — заканчивается. Мы ждем выхода на пенсию, которая представляется нам окончательным и негативным уроком самоопределения. (Слова «я на пенсии» описывают, кем человек был раньше, но ничего не говорят о том, кем он стал теперь, и, что еще важнее, не предлагают ни одного счастливого варианта, кем он *собирается быть*.) Потому нет ничего удивительного в данных статистики, что в зрелые годы человек ощущает себя менее счастливым.

Но оказывается, начиная с 50 лет уровень ощущения счастья *растет*, а не падает. И кривая на графике продолжает стремительно идти вверх до 80-летнего возраста, до момента, охваченного исследованиями. Если взглянуть на график удовлетворенности жизнью, мы увидим, что он похож на широкую улыбку одним уголком рта — того самого, восьмидесятилетнего.

И это хорошая новость! Настоящий духовный переворот для человека, узнавшего, что последняя треть жизни не менее динамична и полна возможностей, чем ее первые две трети, а в некотором смысле даже больше, потому что мы освобождаемся от эмоциональной нагрузки, свойственной молодости.



Так что может быть не так с этой приятной картинкой? Увы, человеку может не повезти и он тяжело заболит или потеряет близкого родственника. Но если не считать этого, наши дела обстоят не самым лучшим образом потому, что мы пассивно позволяем себе стареть. Постепенно опускаться

все ниже и ниже — вот выбор многих из нас. Как я уже сказал ранее, 70% заболеваний связано с образом жизни. Но мы можем избавиться от большей части недугов, в том числе (как бы ни казалось это удивительным) от болезни Альцгеймера, сердечно-сосудистых заболеваний и инсультов, диабета 2-го типа, артрита и ожирения. Между ослаблением организма, утратой физической формы (современные специалисты называют это «немощью стариков») и болезнью нельзя ставить знак равенства. Старческая немощь — это не заболевание, она просто мешает человеку жить полноценной жизнью. Действительно, ослабленный организм менее защищен от болезней и инфекций, потому что иммунная система тоже ослабевает, но самые ощутимые неудобства создает заметное снижение качества жизни. Прибавьте к этому перспективу долгой жизни — и вот уже перед нами мрачная картина длительного унылого одряхления. Ключевая идея книги *«Стать моложе через год»*, ставшая еще более истинной сегодня, в том, что на самом деле *это не старение. Это одряхление. Но оно не неизбежно. Мы сами делаем выбор, какой жизнью нам жить.* Мы можем выбрать развитие и весь остаток своих дней жить яркой и содержательной жизнью. К сожалению, одряхление стало нормой для большинства людей.

Разрушение организма начинается уже в сорокалетнем возрасте, а то и раньше, из-за практически преступного образа жизни, который мы навязываем своим детям. Если взглянуть на артерии ребенка с ожирением в микроскоп, то они будут выглядеть точь-в-точь как артерии 45-летнего человека. Это сила разрушения! Впрочем, уже появляются люди — пока они в меньшинстве, но их становится все больше, — которые приняли вызов старости, согласились с ее возможностями и преисполнились решимости переписать старые правила.

Теперь вы знаете, что ключ к преобразованию сигналов разрушения в сигналы прогресса — это регулярная, ежедневная физическая активность. Физическая активность — главный сигнал к перестройке и восстановлению, потому что именно ее язык понимает мозг, управляющий метаболизмом и другими процессами организма. И на этом фронте появились потрясающие новые данные. Физическая активность в буквальном смысле меняет экспрессию генов в мышцах, суставах и клетках всего тела. Мы каждый день можем переписывать свой генетический код и становиться моложе настолько, что даже не могли себе этого представить. И лучшей

иллюстрацией этому может послужить пиковая спортивная результативность.

Вы, я или Крис уже не станем спортсменами-олимпийцами, но мы можем оценить чужие достижения и сравнить современных возрастных спортсменов с предыдущими поколениями, и это сравнение прольет свет и на наш с вами потенциал. Новейшие научные данные подтвердили, что серьезные занятия спортом способны резко замедлить возрастную потерю мышечной массы и снижение максимальной частоты пульса. Новый подход к силовым тренировкам, фитнесу и физической форме, с которым мы познакомим вас в этой книге, откроет перед вами совершенно другую, оптимистичную перспективу старения.

Мы видим, как тренировки такого рода воздействуют на спортсменов мирового класса, раздвигающих возрастные границы в своих видах спорта. Самым ярким примером можно назвать Дару Торрес, которая выиграла серебряную олимпийскую медаль по плаванию в сорок с лишним лет — в дисциплине, где на пенсию обычно уходят еще до 30 лет. И это далеко не единственный пример. Люди повсеместно разрушают устоявшиеся стандарты возрастной спортивной результативности.

Один наш с Крисом друг собрал команду из четырех человек старше 70 лет для участия в велогонке по Соединенным Штатам (РААМ). Это своего рода эстафетная гонка от Тихого океана до Атлантики, когда один из группы неизменно крутит педали. Они пришли к финишу за 6 дней и 13 часов, побив рекорд не только в категории 70-летних участников, но даже среди 60-летних. Рекорд группы молодого возраста — 5 дней, так что наши знакомцы были на волосок от выдающегося результата. Но им-то было за семьдесят! Это просто потрясающе.

И вас тоже приглашают в игру. Все это очень вдохновляет; а если хотите прочесть что-нибудь вдохновляющее, то отыщите эти книги: книга, выпущенная РААМ, называется *«Больше, чем гонка»*, а книга Торрес — *«Возраст — всего лишь цифра»*. Открывающиеся перспективы, потенциал вашей будущей жизни должны вдохновлять вас — чтобы вы достигали великие цели, потели на тренировках и получали от этого удовольствие!

Как врач я постоянно говорю пациентам о важном значении физической активности: она способствует полному исцелению или как минимум смягчению последствий болезней или травм — переломов и остеопороза,

диабета и инсульта. Но нам следует помнить и о настоящей необходимости и пользе физической активности самой по себе. Мы живем в очень ограниченном теле. Почти целый день сидим за столом, за рулем и т. д., а если и двигаемся, то весьма ограниченно, однообразно. Мы уже забыли, что это за радость — свободное движение. Забыли, сколько счастья нам приносили дворовые *игры*. Посмотрите на детей, как они носятся весь день напролет, с какой радостью они двигаются, а в нашей жизни этого уже нет. Пятидесятилетние люди и не думают о том, как бы поиграть. Если мы и начинаем играть, то садимся на пол, чтобы развлечь ребенка на несколько минут, а потом тело начинает болеть, и нам уже трудно подняться.

Начните тренироваться по программе, разработанной Крисом и экспертами в области спортивной физиологии и биомеханики Биллом Фаброчини и Риггсом Кликой, и вы вернете себе желание играть, силу, координацию, равновесие, хорошую физическую форму и радость движения.

И все это — в том возрасте, когда люди по сути списывают себя со счетов навсегда. Но это ошибка. Тело жаждет перестройки, восстановления. Подтянутое, спортивное тело наполняется энергией — когнитивной, эмоциональной энергией, оптимизмом, — которая обеспечивает повышение качества жизни в разы, и до самых последних дней.

В этой книге даны новаторские силовые упражнения. Они превосходят старый подход в стиле «качай железо». Вы откроете новый мир движений, задействующих все тело. Вы будете приучать мышцы работать гармонично по мере перемещения тела в пространстве и досконально изучите свой организм. Силовые тренировки не только снизят риски падений и переломов, но и наполнят жизненной силой — и вы вновь пойдете по миру с уверенностью в своем теле, будете с легкостью подниматься по лестнице и восстановите подвижность и гибкость — счастье, которое большинство людей уже потеряли в зеркале заднего вида. Интенсивный фитнес-тренинг добавит заряда тренировкам и выведет вас на новый уровень аэробной выносливости и возможностей.

В этой книге вы найдете множество вариантов упражнений, от просто хороших до превосходных — все зависит от того, какой вы хотите видеть свою жизнь и сколько планируете в нее инвестировать. Тренируйтесь по

МОЛОЖЕ С КАЖДЫМ ГОДОМ

программе, чтобы стать лучше, и ваша жизнь действительно станет лучше. Тренируйтесь по программе, чтобы добиться большего, и вы обнаружите, что «лучше» на самом деле значит «лучше».

Итак, теперь вы вооружены передовыми знаниями, которые помогут вам изменить свое тело, в том числе на химическом уровне, изменить мозг, наполниться энтузиазмом, энергией и обрести чувство цели. Вы проживете *ту жизнь, что выбрали сами*, и проживете ее на *своих условиях* еще долгие и долгие годы.

*– Генри С. Лодж, доктор медицины,
член Американской коллегии врачей,
профессор медицины им. семьи Роберта Берка,
Медицинский центр Колумбийского университета*

ПОЧЕМУ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ИМЕЕТ ВАЖНОЕ ЗНАЧЕНИЕ

В настоящее время я читаю лекции, посвященные физической активности, революционному прорыву в науке о старении и функциональных возможностях человеческого организма, по всей стране. Это мое самое интересное и важное дело, и я его люблю. Аудитории лекции тоже нравятся — в большинстве случаев. Но иногда в самом начале я говорю слушателям, что единственный важный секрет, о котором они узнают в ближайший час — а возможно, кстати, и в ближайшие 10 лет, — что им необходимо тренироваться по 6 дней в неделю всю оставшуюся жизнь — так вот, когда я это говорю, в зале повисает тревожная тишина, что-то вроде затишья перед бурей.

Что? Ты прямо чувствуешь, как они ерзают на стульях. *«Кто этот мужик и зачем я здесь?»* Ты видишь, как они закатывают глаза, и слышишь шепот: *«Я буду тренироваться шесть дней в неделю? Нет, ни за что. Ни сейчас, ни потом. Чур меня, чур меня!»*

И в следующий час я пытаюсь убедить слушателей, что они не ослышались и что все сказанное мной абсолютная истина. И если они примут мои слова к действию, то изменят свою жизнь чудесным образом. На самом деле регулярные тренировки имеют настолько важное значение, а польза от них настолько фантастическая, что глупо только одно — *не* тренироваться. Необходимость физической активности положена в само основание науки о старении.

В этой книге мы с Гарри (Генри С. Лодж, доктор медицины, мой близкий друг, врач и блестящий соавтор *«Стать моложе через год»*) будем делать то же самое: мы объясним, *почему* так важны регулярные и серьезные тренировки. В разделе «Говорит врач» Гарри поделится вескими научными

фактами, заложенными в фундамент нашей программы. И мы оба будем рассказывать о поразительных результатах физической активности — и о радости, которую она принесет в вашу жизнь. Та еще задачка, поверьте мне.

И затем уже перейдем к делу... к конкретике, так сказать. Мы подробно опишем сами упражнения и расскажем, как их следует выполнять. Именно такую книгу просили пациенты Гарри, мои слушатели и многочисленные читатели «*Стать моложе через год*» — простую программу упражнений, путеводную нить через первые месяцы тренировок и одновременно достаточно основательный и подробный справочник, который стал бы настольной книгой на всю оставшуюся жизнь. Нам помогали два прекрасных профессионала, которые разрабатывали упражнения для книги «*Стать стройнее уже в этом году*»: физиотерапевт Билл Фаброчини, самый умный, самый лучший тренер по силовому тренингу из всех, кого я встречал, и Риггс Клика, доктор философии, который когда-то серьезно изучал (а теперь и преподает) науку об аэробной физической активности. (О них подробнее в разделе «Об авторах».) Поверьте, в их распоряжении самый современный материал.

Мы хотим, чтобы это пособие стало самой важной книгой в вашей жизни. Детализированный, удобный на практике справочник, который подскажет, как *правильно* выполнять упражнения. Правильно усиливать эффект от нагрузки, избегать травм и получать удовольствие от активной жизни. Утром вы откроете эту маленькую книжицу, чтобы подсмотреть разминку Билла Фаброчини. Возьмете с собой в тренажерный зал и будете сверяться с программой силового тренинга. Заглянете сюда перед тем, как поставите ногу на педаль велосипеда или отправитесь на пробежку. Мы надеемся, что вы зачитаете ее до дыр, перелистывая страницы вперед и назад, чтобы освежить память. Будете брать ее с собой повсюду. Зачем? Потому что книжка очень важная... Вот почему.

Она представляет собой подборку усовершенствованных мной и Гарри упражнений из книг «*Стать моложе через год*» и «*Стать стройнее уже в этом году*», которые я написал в соавторстве с профессором нутрициологии и мышечной физиологии, доктором философии из университета Тафтса Джен Сашек. Но здесь в фокусе именно те упражнения, которые помогают активному старению. Мы очень рады тому, что разработали удобное и небольшое по объему руководство, из которого наш читатель узнает практически все, что ему нужно знать.