



## Введение

Здравствуй, подруга! Да, именно подруга. Я по-дружески, совершенно искренне понимаю твои проблемы. Я тоже сейчас сижу на стуле и печатаю эти строки, опустив взгляд на клавиатуру. Мы во многом похожи — каждый человек современного мира. Наша голова немного выдвинута вперёд, плечи перегружены, к вечеру ноет спина, есть животик, целлюлит и энергии без кофе не хватает даже на жизнь. И что самое обидное — тело, данное нам на век (только вчитайтесь — ЧЕЛО + ВЕК), уже в сорок зачастую требует капремонта, а после пятидесяти мы смиренно принимаем новости о нормальности заболеваний, считающихся возрастными.

А как же известное на весь мир племя хадза? Охотники и собиратели из Африки, которые живут так, как жили их первобытные предки, и практически не страдают онкологическими заболеваниями и болезнями сердца. Проведенный на жителях племени мониторинг артериального давления, анализы на уровень сахара и холестерина дали поразительные результаты: до 70–80 лет у хадза не проявляется никаких признаков сердечно-сосудистых проблем. А ведь именно это главная неинфекционная причина

смертности и ранней инвалидизации людей на нашей планете.

Основным маркером риска сердечных болезней в медицине считается уровень **триглицеридов**. Так вот, у хадза он низкий. А у жителей мегаполисов, напротив, высокий. Можно было бы предположить, что проблема только в обилии жирного и сладкого в современном рационе. Но медики НАСА исследовали на добровольцах и подтвердили свою теорию — длительные периоды неподвижности не стимулируют утилизацию триглицеридов из крови, так как мышцы расслаблены и энергия в долгую им не нужна. **Липопротеинлипаза** — фермент, необходимый для расщепления жирных кислот — не выделяется организмом, и триглицериды продолжают дрейфовать по кровотоку, пока не оседают на стенках сосудов, провоцируя со временем образование бляшек и развитие ишемии.



*То есть не возраст как таковой становится нашим убийцей, а развивающаяся с возрастом лень, которая вкупе с обилием вредной пищи заставляет нас бояться немощной старости, которую «не дай бог никому».*

Получается, что большинство людей в мире — обречены? Некоторым по работе приходится сидеть и 8, и 10 часов, практически не имея времени на перерыв.

Я написала эту книгу, чтобы рассказать — выход есть. Не с позиции — «сейчас научу», а с большим желанием поделиться — историями и навыками. Историй у меня хоть

отбавляй. Тысячи учениц, прошедших мои курсы, открывались передо мной и моей командой — кто с удивлением, кто с нескрываемым восторгом, кто со слезами на глазах. Кстати, три литературно доработанные истории ты найдёшь на страницах этой книги, и, возможно, они тебя вдохновят.

А что касается навыков, то после третьего экстренного кесарева в моей жизни я, кажется, познала все прелести проблем со здоровьем — начиная с сосудистых, типа варикоза и геморроя (да, того, о чем не принято говорить вслух), заканчивая полным спектром дисфункций со стороны костно-мышечного аппарата — диастаз, боли в крестце, недержание... и, пожалуй, остановлюсь, чтобы не пугать тебя ещё больше.

Самое главное — мне удалось избавиться от большинства этих проблем. И дело не в моих сертификатах и дипломах, не в доскональном изучении физиологии человека, не в наличии у меня медицинского образования. Дело в том, что я пробовала, искала, ошибалась, искала вновь и вновь пробовала.

**Таким образом, данная книга включает в себя понятную теорию о теле, об актуальных для современного человека проблемах со здоровьем и выжимку эффективных упражнений, которые подойдут на любой случай жизни и привьют вам привычку делать зарядку для активного долголетия ежедневно.**

Но лично мне будет очень скучно писать тут одной. Я бы хотела слышать и твой голос. Зная запросы и вопросы моих учениц, я могу предположить и твои. Поэтому беру на себя ответственность ввести в книгу ещё одного героя — тебя, если ты, конечно, не против.

*— Я только за! С радостью узнаю для себя новенькое о своём теле!*

Отличная установка! С детства нас учат всему — порой даже не самому нужному и практически применимому, а вот с нашим собственным телом не знакомят. Из школьного курса биологии мы помним разве что хихиканье по поводу пестиков и тычинок, но уж точно не понимаем, как движется главная дыхательная мышца, что помогает работать сердцу и почему, например, нельзя сидеть, закинув ногу на ногу. Именно поэтому женщина может становиться хорошей домохозяйкой, переняв навык чистоплотности у матери, или отличным бухгалтером, научившись сводить дебет с кредитом, но не способна почувствовать каждый палец ноги, вовремя услышать тревожные звончки стресса в своём теле, а в возрасте за 40 и вовсе боится лишний раз окинуть взглядом своё обнажённое тело.

— Да, Даша, с годами становлюсь всё хуже, и ничего с этим уже не поделаешь...

А что, если я скажу, что нашла способ жить без боли и быть в хорошей форме без изнурительных занятий спортом? Что, если я скажу, что изменения в твоём теле — обратимы?!



*Мои комплексы упражнений опробованы и на молодых девушках, и на тех, кому глубоко за шестьдесят.*

Но не спеши. Моя книга построена на **теории маленьких шагов**. Очень сложно начинать новую жизнь с понедельника, поэтому чаще всего никто за это так и не берётся, если даже каждое воскресенье обещает себе. Это как резко налить кипяток в стакан с тонкими стенками — треснет!

А вот если наливать постепенно, дожидаясь, пока стекло прогреется, то всё получится.

Согласись, насмотришься бьюти-блогеров, и хочется всё и сразу — спортзал по два часа в день, есть только брокколи и желательнее переехать жить в Дубай или, как минимум, в Сочи. И все эти мысли приходят в воскресенье. А в понедельник ты еле разлепляешь глаза, проливаешь мимо чашки кипятка, так и не растворив кофе, купленный по акции в ближайшем супермаркете, плетёшься на работу, куда не хочется. И наступает что? Правильно. Разочарование.

Но всё могло быть иначе!

Надо было всего лишь пообещать себе с понедельника положить к завтраку завалившийся в холодильнике огурец и три веточки петрушки, а во вторник попробовать начать утро со стакана горячей воды. И так далее, шаг за шагом.

**Главное — чтобы был план и была стратегия.**

— *Но ты же помнишь про энергию. Её ни на что не хватает. А на создание плана её ого-го сколько надо.*

Ну вот мы и подошли к главному предназначению этой книги.

В каждой главе ты будешь находить для себя всё новые и новые короткие упражнения, практики, советы по питанию, дыханию и здоровому отношению к жизни. Главное — не спеши прочесть и закрыть книгу. Растяни удовольствие, пообещав себе выполнить все рекомендации к действию, которые я даю. Договорились?

— *Согласна. Давай начинать!*

Подожди, прежде чем начнём, обязательно прочти эту короткую инструкцию по использованию QR-кодов в книге, которые ведут на оздоравливающие и омолаживающие тренировки для твоего тела:

- 1. Убедись, что твоё мобильное устройство подключено к интернету.**
- 2. Открой камеру и наведи её на QR-код.**
- 3. Кликни по ссылке, которая появится внизу и перейди на страницу в браузере твоего устройства.**
- 4. Запусти видео для просмотра.**

Вот теперь точно начинаем.



## Сколько на самом деле шагов нужно в день для здоровья

Думаю, ты слышана о необходимости делать 10 000 шагов в день. Вообще, наш мозг очень дисциплинируется, когда перед ним стоят четкие задачи. Но такая мера — шаг — весьма сомнительна. Не будешь же ты, в самом деле, каждый день считать про себя (или вовсе — вслух) шаги. Так или сойдёшь с ума, или тебя будут принимать за сумасшедшую. Вполне возможно, что именно так рассуждал изобретатель Йосиро Хатано и сотрудничавшие с ним маркетологи, которым надо было масштабировать продажи нового, доселе невиданного устройства — шагомера. Старт продаж был намечен на 1964 год и приурочен к Олимпиаде в Токио. Дабы как-то проиллюстрировать и обыграть идею, был выбран японский иероглиф, который переводится как «10 000» и очень напоминает стремительно шагающего человечка. Каких-либо документов, подтверждающих проводимые исследования о пользе именно 10 000 шагов в день Хатано не предъявлял, да и вряд ли они были. Зато сама идея впечаталась в умы людей, и теперь у каждого продвинутого *бодимейкера*

(того, кто делает тело, профессионально или не очень) на руке обязательно красуется фитнес-браслет с шагомером (рис. 1).

Подожди радоваться в ожидании, что я напишу «ходить не надо, езди!». Ещё как надо, но шагомер не обязателен, Планета и так задыхается от обилия пластика.

Современные учёные в разных уголках мира провели исследования и пришли к плюс-минус одинаковым выводам.

1. Ходьба — дело ну прямо очень благодарное.
2. Ходить нужно по мере сил и возможностей, с оглядкой на возраст, но всё-таки ходить.
3. Учёные Гарвардской школы медицины, университетов Бирмингема и Брунеля нашли интервал идеальной кардионагрузки в промежутке между 5–7,5 тысячами шагов в день. Для возрастных людей ходьба дольше верхнего предела не приносит ощутимой пользы здоровью.
4. А вот интенсивная ходьба в названном промежутке позволяет на 30% снизить вероятность возникновения варикозного расширения вен, улучшает работу сердца и лёгких, помогает нормализовать вес, а также профилактировать возникновение диабета и онкозаболеваний
5. Бег — не является альтернативой ходьбе, а для многих людей и вовсе противопоказан.
6. Если не брать в расчет шаги, а сконцентрироваться на времени, то в среднем здоровый человек преодолевает 6–7 тысяч шагов за 40–60 минут активной прогулки.

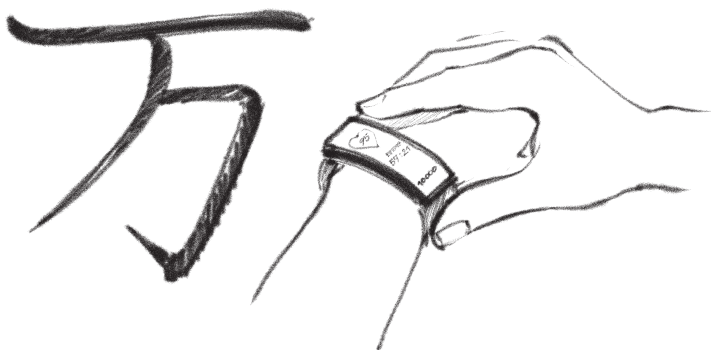


рис. 1

Знаю, ты сейчас мне возразишь, что у тебя и на сон-то времени не хватает, а тут нужно выделять час в день на ходьбу. Давай попробуем минимизировать временные затраты на кардионагрузку в день следующим образом:

1. Дроби одну длинную прогулку на три 15–20-минутных. И старайся совершить их в довольно бодром темпе без остановок, но следи, чтобы на протяжении этого процесса ты дышала носом. Если переходишь на ротовое дыхание, а ещё хуже — если появляется одышка, то ты выбрала для себя избыточный темп.

**Доказано, что три активных двадцатиминутных прогулки в день улучшают качество сна, увеличивают стрессоустойчивость, укрепляют мышцы, кости и суставы.**

2. Банально, но работает — старайся ходить там, где хотела проехать. Высаживайся на одну остановку раньше, ставь машину подальше от офиса и дома, пользуйся лестницей, а не лифтом, а если нужен компаньон для прогулок, заведи собаку с весёлым

характером. Ну и почаще отказывайся от стула — ходи во время разговора по телефону, прогуливайся с подругами, а не сиди в кафе, отдыхай лёжа, закинув ноги на стену.

**Последнее, конечно, не про движение, а про смену позы. Даже сам факт перемещения для перемены положения тела в пространстве — это уже движение. Кроме того, в положении лёжа высвобождаются паховые лимфоузлы, что благотворно сказывается на лимфотоке в нижних конечностях.**

3. Наконец, поменяй отношение к ходьбе — мысли о ней, как о награде в конце рабочего дня. Мозг очень любит награды в моменты пиковой усталости, именно поэтому вечером нас тянет почаще заглянуть в холодильник. Чтобы избежать «вечернего жора», наливай вкусный чай в многоразовый стакан и выходи в парк неподалёку от дома, стараясь раз за разом проходить новые маршруты или заглядывать в новые дворы — это добавит ощущениям красок и мозг сможет выработать полезную привычку.

— *Даша, я всё поняла. Буду ходить. Этого достаточно, чтобы быть здоровой?*

Не совсем. Во-первых, медики рекомендуют к активной ежедневной ходьбе добавлять 75–150 минут физической активности еженедельно. То есть ходить — хорошо, но зарядку по 20–30 минут в день никто не отменял, как и наоборот.

Однако не стоит надеяться только на короткие промежутки физической активности. Исследования последних лет доказали несостоятельность стратегии «8 часов в офисе, 1 час в зале 3 раза в неделю».

Учёные из Университета в Торонто, проанализировав несколько десятков статей на тему малоподвижности (образ жизни по принципу «с кресла автомобиля — в офисное кресло»), заключили: если 4–5 часов непрерывного сидения на работе ещё могут быть компенсированы физическими упражнениями, то последствия для здоровья от 8–12 часов сидячей работы уже не устранить никакими «качалками» и коллективным фитнесом. Хотя, без сомнения, последствия эти при периодических занятиях спортом будут менее выраженными, чем совсем без него.

**Лучший выход из ситуации — не только добавлять прогулки и спорт, но и устраивать перерывы в работе для движения через каждые 40–50 минут сидения — встать за водой, подойти к коллеге, откинуться на спинку стула и потянуться.**

Более того — занятия в спортзале не кажутся мне единственно верным выбором физической активности для всех. Я искренне считаю, что для многих женщин домашние тренировки могут являться более выгодным способом оздоровления и улучшения фигуры и вот почему.

1. Не нужно никуда ехать. Как правило, вы доставляете себя до зала на машине или в общественном транспорте, то есть всё также сидя, чем продлеваете период гиподинамии. Час интенсивной нагрузки — и снова сидеть, а дома — лежать.
2. Комнату в квартире можно хорошо проветрить, включить увлажнитель, аромалампу и создать себе комфортную атмосферу, а в зале обычно душно и в воздухе концентрируется запах пота.
3. Домашние тренировки могут быть более частыми. Поездка в зал — это событие, которое надо

организовать, а домашние тренировки — это процесс, который не требует длительной подготовки, зато влюбляет в себя по уши, если привыкнуть.

4. Дома отсутствует момент неловкости и сравнение себя с кем-то. Для мужчин такой спортивный азарт полезен, а вот женщину сомнения, стеснение и зависть эмоционально дестабилизируют.
5. Дома ты подстраиваешься только под возможности своего тела, а не под способности тренера или общей массы людей, если речь идёт о групповой тренировке.

А ещё — домашние тренировки дешевле. Сейчас есть множество грамотно выстроенных курсов под любой запрос — осанка, улучшение мобильности суставов, подтягивание живота и так далее. Чаще это дешевле, чем абонемент в зал и уж точно значительно дешевле, чем оплата услуг личного тренера.

**Итак — ходить в быстром темпе, заниматься спортом хотя бы по 30 минут в день, а также, хотя бы ненадолго вставать в процессе рабочего дня — это удачная стратегия, чтобы прожить более качественную и долгую жизнь. Но есть один важный нюанс.**

И это моё — во-вторых.

Представим следующее: у нас есть две пружинки — одна прямая, а другая вся кривая, да ещё и надломлена в паре-тройке мест. Сколько бы мы ни пружинили первую, она будет нормально функционировать, а вторая уже спустя несколько минут или сломается, или совсем погнётся.

Я вот про что: задумывалась ли ты, почему можешь со спины определить возраст человека? Я бы даже спросила так — *по чему?* Ответ верный — по походке. Возрастной человек идёт грузно, переваливаясь со стороны на сторону,

шаркая ногами, у него пропадает лёгкость, уменьшается ширина шага, скрутка в корпусе тоже становится заметной.

А молоденькая девочка летит — грудь вперёд, попой крутит, руками машет, шаг широкий — прямиком в жизнь.

Таков паттерн шага. То есть эталон. То, каким шаг задумала природа, чтобы он приносил максимум пользы — прогонял лимфу по организму, тонизировал мышцы и увлажнял суставы. Эталонный шаг можно легко представить, если вспомнить, как ходят топ-модели по подиуму — не совсем так, но близко.

Однако большинство из нас, увы:

1. не обучены ходить правильно;
2. похожи на сломанную пружинку со множеством напряжений в теле и нефункциональной осанкой (о ней будет подробный разговор дальше в книге).



*Плоскостопие – это уже повод придержать коней, прежде чем решать «всё, хожу по два часа в день, чтоб наверняка!».*

### **Правила здоровой ходьбы**

1. Функциональная стопа (мы поговорим об этом в книге и даже сделаем нужные упражнения, не переживай).
2. Никаких асимметричных утяжелителей (ребёнок на боку, сумка на плече, тяжеленный рюкзак за спиной).
3. Широкий шаг.

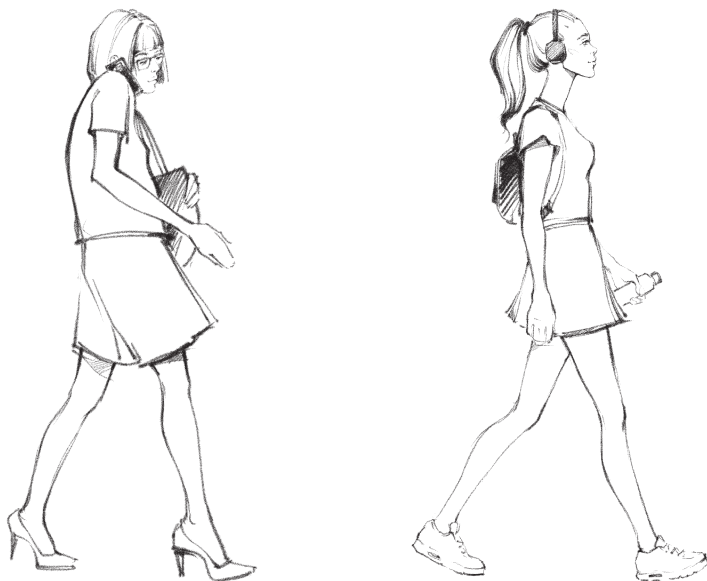


рис. 2

4. Опора выносимой ноги на пятку.
5. Толчок задней ноги от основания большого пальца.
6. Хорошее заведение руки назад.
7. Ротация в корпусе (вращение).
8. Постановка ног будто вдоль узкой перекладины (рис.2).

**Такой шаг подарит приятную возможность тренировать ягодичцы и не напрягать поясницу. Тогда можно и 10000 шагов пройти и даже больше, если это необходимо.**

*— Я совсем запуталась, то есть пока я не идеальная, мне и ходить не нужно?*

Можно и нужно, но первое — не усердствовать, второе — не начинать бегать, третье — параллельно с кардионагрузкой включать в постоянное расписание работу со стопой. Кое-что я покажу тебе уже сегодня. Готова? Тогда снимай ботинки, оголяй стопы и пойдём потренируемся!

## ВИДЕОТРЕНИРОВКА № 1 «Разучиваем здоровый шаг»



### *Комментарий к тренировке*

Зачем я учу ходить так вычурно? Грудь вперёд, руки болтаются, корпус скручивается... Всё это объясняется физиологически — такая ходьба включает все мышцы тела, способствует правильному дыханию, а значит — снятию накопившегося стресса, стопа работает функционально, что обеспечивает лимфодренажный эффект, и даже желчный пузырь с печенью работают лучше, так как производится их механический массаж.

### **Сделаем выводы?**

1. В день для здоровья достаточно проходить в среднем 6000 шагов, но физически активному человеку не стоит себя ограничивать, если прогулки в удовольствие.