

Доктор ЕВДОКИМЕНКО рекомендует

ЛАНА ПАЛЕЙ

# ЛУЧШЕ ЧЕМ ЙОГА

## ГИМНАСТИКА НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ



• Оздоровление и омоложение всего организма •

МОСКВА  
ИЗДАТЕЛЬСТВО АСТ  
ИЗДАТЕЛЬСТВО «МИР И ОБРАЗОВАНИЕ»

**Палей, Лана.**

П14 Лучше чем йога: Гимнастика на каждый день / Л. Палей. — Москва : Издательство АСТ : Издательство «Мир и Образование», 2025. — 48 с.: ил. — «Азбука здоровья».

ISBN 978-5-17-159041-3 (Издательство АСТ)

ISBN 978-5-94666-979-5 (Издательство «Мир и Образование»)

Предложенный в книге комплекс упражнений разработан Ланой Палей совместно с известным врачом-ревматологом П. В. Евдокименко. Это полноценная гимнастика, направленная на оздоровление всего организма. Упражнения продуманы с учетом того, что выполнять их будут люди без какой-либо физической подготовки. Все, что от вас требуется, — желание быть здоровыми всегда!

С помощью этой гимнастики можно сохранить молодость, обрести здоровье, укрепить все мышцы тела, исправить осанку. Причем изменения начнут ощущаться уже после первого занятия...

УДК 615.825.1

ББК 75.6



Справочное издание

Анықтамалық басылым

Серия «Азбука здоровья»

**Лана Палей**

**ЛУЧШЕ ЧЕМ ЙОГА. Гимнастика на каждый день**

Редактор *Н. В. Валуева*. Корректоры: *Е. В. Туманова, М. А. Алексеева*.

Компьютерная верстка: *А. А. Павлов*. Дизайнер обложки *С. А. Арутюнян*

Подписано в печать 11.03.2025. Гарнитура *OfficinaSans*. Печать офсетная. Бумага офсетная.

Формат 70x90 1/16. Усл. печ. л. 3,51. Доп. тираж 2000 экз. Заказ № .

Общероссийский классификатор продукции ОК-034-2014 (КПЕС 2008); 58.11.1 — книги, брошюры печатные.

**ООО «Издательство АСТ».**

129085, Российская Федерация, г. Москва, Звездный бульвар, д. 21, стр. 1, комн. 705, пом. I, этаж 7.

Наш сайт: [www.ast.ru](http://www.ast.ru). Интернет-магазин: [www.book24.ru](http://www.book24.ru). E-mail: [ask@ast.ru](mailto:ask@ast.ru)

Произведено в Российской Федерации. Изготовлено в марте 2025 г.

**ООО «Издательство «Мир и Образование».**

117418, Российская Федерация, г. Москва, ул. Новочеремушкинская, д. 50, корп. 2, пом. IV, комн. 16.

Тел.: +7 (495) 742-43-54, +7 (966) 131-85-01. [www.mio-books.ru](http://www.mio-books.ru). E-mail: [mail@mio-books.ru](mailto:mail@mio-books.ru)

**Өндіруші: «Издательство АСТ» ЖШҚ**

129085, Ресей Федерациясы, Звездный бульвары, 21-үй, 1-құрылыс, 705-бөлме, I үй-жай, 7-қабат.

**Өнім өндіру қызметін жүзеге асыру мекенжайы:** 123112, Ресей Федерациясы,

Мәскеу, Пресненская жағ, 6-үй, 2-құр., «Империя» іскерлік кешені, 14, 15-қабат

Біздің электрондық мекенжайымыз: [www.ast.ru](http://www.ast.ru) E-mail: [ask@ast.ru](mailto:ask@ast.ru)

Интернет-магазин: [www.book24.kz](http://www.book24.kz) Интернет-дукен: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Импортер в Республику Казахстан и Представитель по приему претензий

в Республике Казахстан — ТОО РДЦ Алматы, г. Алматы.

Қазақстан Республикасына импорттаушы және Қазақстан Республикасында

наразылықтарды қабылдау бойынша өкіл — «РДЦ-Алматы» ЖШС,

Алматы қ., Домбровский көш., 3«а», Б литері офис 1. Тел.: 8(727) 2 51 59 90,91 , факс: 8 (727) 251 59 92 ішкі 107;

E-mail: [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz), [www.book24.kz](http://www.book24.kz) Тауар белгісі: «АСТ» Өндірілген жылы: 2025.

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген. Ресей Федерациясында өндірілген

ISBN 978-5-17-159041-3

(Издательство АСТ)

ISBN 978-5-94666-979-5

(Издательство «Мир и Образование»)

© Евдокименко С. А., 2010

© ООО «Издательство АСТ», обложка, 2025

© ООО «Издательство «Мир и Образование», 2025

*Здоровье дано каждому от рождения, запас его конечен, но пока можно, человек ведет себя так, словно он бессмертен.*

*Виктор Бойко*

## **Введение**

Все мы желаем оставаться молодыми как можно дольше. Но многие ли из нас хоть что-то предпринимают для этого? Посмотрите, что происходит с нашим телом, если не подвергать его никаким физическим нагрузкам. До тридцати лет мы беспощадно пользуемся тем, что дала нам природа, совершенно не задумываясь о том, что будет дальше. В итоге в сорок лет мы получаем тело, готовое уйти на пенсию. И тогда возникает вопрос: а готовы ли мы, в самом расцвете жизни, сложить руки и ждать старости?

Движение — это жизнь. С этим никто не поспорит. Важно понять, в каком направлении двигаться. А что такое гимнастика? Это самый простой путь к сохранению молодости и поддержанию здоровья. Физически крепкий, подтянутый и здоровый человек привлекает внимание окружающих. Он позитивен и доволен собой. Он не отвлекается на боль или несовершенство своего тела. Вполне естественно, что для общения вы скорее предпочтете такого человека, чем того, кто будет вечно жаловаться на свое самочувствие.

Лично у меня никогда не стоял вопрос, как я хочу выглядеть, скажем, лет в пятьдесят. Для себя я решила во что бы то ни стало сохранить молодость и здоровье как можно дольше. Но понимала, что путь к совершенству не может быть легким. Всем известно, что без труда невозможно чего-то добиться. Только правильные физические упражнения способны возвращать молодость телу. А гимнастика — это не требующее затрат вложение в ваше будущее, которое принесет дивиденды скорее, чем вы рассчитываете. И будет продолжать приносить еще долгие-долгие годы, но при условии, что вы будете трудиться — всего лишь 40 минут в день 3 раза в неделю. И именно это время будет вложением в ваше здоровье и будущее. Вам решать, хотите ли вы видеть, как год от года ваше тело выглядит все старше, мышцы начинают обвисать, кожа растягивается и покрывается морщинами, или вы предпочтете, чтобы ваше тело сохранило молодость, было подтянутым и упругим.

И если вы держите эту книгу в руках, значит, уже задумались о своем внешнем виде и здоровье. Вы смотрите на свое отражение в зеркале, и, возможно, вам не все нравится. Вы хотите измениться, но не знаете, что делать? Прочтите эту книгу до конца. Я уже нашла эликсир здоровья и хочу поделиться им с вами.

Предложенный в книге комплекс упражнений был разработан мной вместе с моим супругом врачом-ревматологом Павлом Валериевичем Евдокименко более 20 лет назад. Изначально мы создавали комплекс для лечения людей с больной спиной и больными суставами. Затем в него добавились упражнения по исправлению осанки, чуть позже — упражнения для оздоровления внутренних органов. И на сегодняшний день мы имеем полноценную гимнастику, направленную на оздоровление и омоложение всего организма. Именно такой гимнастике я и хочу вас научить.

Все упражнения, представленные в книге, отобраны исходя из моего многолетнего опыта занятий гимнастикой и наблюдений за изменением физического состояния тех людей, которые первыми опробовали нашу гимнастику. Люди, которые начинали заниматься со мной более 10 лет назад, и по сей день радуют себя и меня своей физической формой и отличным здоровьем.

В этой книге вы найдете упражнения, многие из которых вам покажутся знакомыми. Запомните: сходство только внешнее. Эта гимнастика в корне отличается от всего того, что вы когда-либо видели.

Каждый ищет себе учителя в огромном мире всевозможных гимнастик. Я постараюсь стать для вас не просто инструктором, который ознакомит с упражнениями, а научу всему, что знаю сама. На личном примере объясню, почему именно эта гимнастика стала для меня и многих моих учеников, что называется, «гимнастикой на всю жизнь». Прочтя эту книгу, вы сможете правильно оценивать любую предложенную вам гимнастику, аэробику, йогу и т. д.

---

# СПЕЦИФИКА УПРАЖНЕНИЙ

---

Поскольку вы — человек разумный, вы понимаете: чтобы быть здоровым, недостаточно только накачивать мышцы и нарабатывать мышечный объем. Для общего тонуса необходимо последовательно прорабатывать мышцы всего тела. И я предлагаю вам упражнения, выверенные мной и проверенные годами.

Предложенный комплекс содержит все необходимые упражнения на развитие практически всех групп мышц. Также я учла положительный опыт занятий йогой и включила в свой комплекс упражнения для работы над внутренними органами (так называемые «скрутки»). Весь комплекс состоит из двух частей: из 18 базовых и 9 дополнительных упражнений.

Базовый комплекс представляет собой обязательный набор упражнений, которые следует выполнять полностью, без перерывов, в указанной последовательности. Исключением могут быть только противопоказания.

Поскольку каждый человек физически развит по-разному, то упражнения из дополнительного комплекса поначалу вы будете подбирать индивидуально, по мере освоения. Но я рекомендую, освоив базовый комплекс, ознакомиться со всеми упражнениями из дополнительного. Даже если у вас не будет времени делать все упражнения сразу, добавляйте по одному, по два, и потом вы не сможете от них отказаться.

Выполняйте упражнения не для численности, а для того, чтобы прокачать ту или иную группу мышц, чтобы сделать мышцы более красивыми и совершенными. Если у вас сегодня нет настроения выполнить весь комплекс, остановитесь на базовом, но выполните его полностью. Помните: вы это делаете для себя.

Практически каждое упражнение оказывает комплексное воздействие. Например, когда вы, лежа на животе, поднимаете прямые ноги вверх, во-первых, вы прорабатываете заднюю поверхность ног, во-вторых, вы оказываете нагрузку на поясницу, т. е. прокачиваете мышцы спины, и в-третьих, оказываете давление на брюшную стенку, мышцы живота, т. е. пресс, и т. д.

Обратите внимание еще на один факт: возможно, во время выполнения упражнения у вас будут напрягаться совсем не те мышцы, которые описаны в упражнении. Например, в упражнении на брюшной пресс часто напрягаются мышцы шеи, а не живота. Пусть