

СОДЕРЖАНИЕ

Вступление 6

50 лет исследований привели к утренним,
дневным и вечерним упражнениям Каматы! 10

Сохраняйте здоровье и энергию
до 100 лет с помощью упражнений Каматы! 16

Глава 1

Всего по одной минуте утром, днем и вечером!
Станьте активнее с помощью этих шести
упражнений Каматы! 26

Специальный выпуск гимнастики Каматы!
Ходите где угодно и с удовольствием!..... 56

Колонка 1

Мы попробовали «упражнения Каматы»
со студентами Академии Каматы!..... 64

Глава 2

Боль, онемение, усталость, бессонница...

Метод Каматы.

Упражнения для улучшения тела:

попрощайтесь с недугами! 68

Колонка 2

Сперва узнаем о своем теле!

Самопроверка тела в стиле Каматы 94

Глава 3

11 вещей, которые меня сформировали.

Здоровое тело и острый ум

Метод Каматы. Привычки долгой жизни 98

Колонка 3

«Утренний белок»: завтрак в стиле Каматы

для наращивания мышечной массы 117

Заключение 124



50 ЛЕТ ВРАЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ — И МЕТОД УПРАЖНЕНИЙ КАМАТЫ ДЛЯ ДОЛГОЙ И ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ ЗАВЕРШЕН!

В этой книге я впервые поднимаю тему физических упражнений.

Мое понимание долгой жизни — это когда после 90 лет ты все еще бодр, ходишь на своих ногах в ресторан и наслаждаешься однодневным спа. Для этого необходимы пять «опор»: «мышцы • кости • сосуды • мозг • кишечник». Такой вывод я сделал за 50 лет своей врачебной практики.

В предыдущей книге «Искусство питания для долгой и здоровой жизни по методу Каматы, к которому я пришел за 50 лет практики» я рассказал, как эти пять составляющих укрепляются благодаря правильному рациону.

Что, как и в каком количестве есть для пользы телу? Я изложил все свои знания и опыт — и книга разошлась тиражом более 120 тысяч экземпляров.

Но, помимо питания, еще один незаменимый элемент для здорового долголетия — это движение. Питание и движение — две части единого целого. Только вместе они образуют мой метод долгой здоровой жизни.

Раньше я рекомендовал приседания и другие силовые тренировки, но разве нельзя сделать проще и укрепить сразу все: мышцы, кости, сосуды, мозг и кишечник?

Именно поэтому вместе с инструкторами по здоровью и учениками из моего «Практического семинара по здоровому долголетию без усилий» в префектуре Сага (он же Академия

Каматы) мы разработали эту гимнастику для долгой жизни — упражнения Каматы.

Например, среди учеников есть те, кто каждое утро делает радиогимнастику. Конечно, радиогимнастика — отличная тренировка, но состояние нашего тела утром, днем и вечером разное, и движения, которые телу нужны в каждый момент, тоже отличаются.

Поэтому я разработал шесть упражнений, отведенных на утро, день и вечер. Всего три раза в день, по два упражнения для каждого периода. Одно упражнение занимает около 30 секунд, так что всего получается 1 минута.

С возрастом, когда мышечная масса и плотность костей снижаются, интенсивные нагрузки могут, наоборот, нанести телу вред. Главное — оптимальный объем движений, который можно выполнять ежедневно, чтобы всесторонне



укрепить мышцы, кости, сосуды, мозг и кишечник. Все это уместилось в минутные разминки — вот что такое упражнения Каматы.

Утром *боковая растяжка и скручивание позвоночника* вместе с *бандзай-приседаниями* пробуждают тело после сна, днем *выпады для тренировки мозга* и *шаги с поворотом корпуса* стимулируют мышцы и мозг, повышая активность. Вечером *снятие напряжения с внутренних органов и лопаток* снимают усталость дня и улучшают качество сна.

Эти упражнения Каматы — вершина моих 50 лет врачебной практики.

Если чувствуете себя неважно, не перетруждайтесь — делайте в течение дня, когда получится.

В загруженные дни можно утром выполнить дневную и вечернюю разминку, а вечером — утреннюю и дневную.

Используйте гибкий подход и подстраивайте разминки под себя!

**ПРИ ЕЖЕДНЕВНЫХ ЗАНЯТИЯХ В 50,
60, 70 И ДАЖЕ 80 ЛЕТ ТЕЛО ТОЧНО
ИЗМЕНИТСЯ К ЛУЧШЕМУ.**



**ЖИЗНЬ ПРОДОЛЖАЕТСЯ — ДАВАЙТЕ ВМЕСТЕ,
НЕ ТОРОПЯСЬ, МЕДЛЕННО НАСЛАЖДАТЬСЯ
ЕЮ С УПРАЖНЕНИЯМИ КАМАТЫ!**

50 ЛЕТ ИССЛЕДОВАНИЙ ПРИВЕЛИ



К УТРЕННИМ, ДНЕВНЫМ И ВЕЧЕРНИМ УПРАЖНЕНИЯМ КАМАТЫ!

Упражнения Каматы

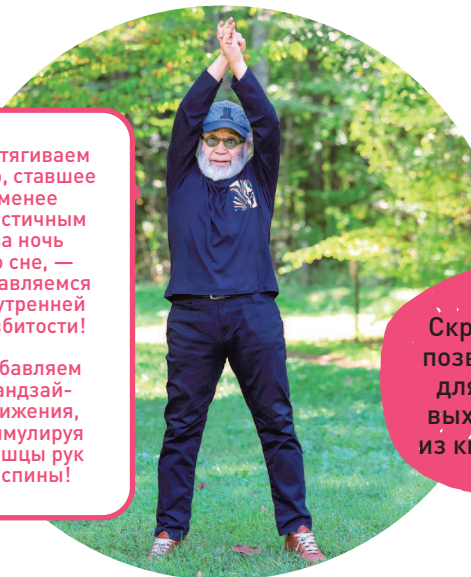
1 Растяжка боков и скручивание позвоночника

→ с. 30

Скручивая руки, растягиваем боковую поверхность. Мышцы, застывшие за ночь, расслабляются, кровь разносится по всему организму. Дыхательные мышцы освобождаются, дыхание становится глубже, скручивание позвоночника будит кишечник, и нормализуется стул!

Растягиваем тело, ставшее менее эластичным за ночь во сне, — избавляемся от утренней разбитости!

Добавляем бандзай-движения, стимулируя мышцы рук и спины!



Скручивание позвоночника для легкого выхода газов из кишечника!



Утренняя разминка КАМАТЫ

Пробуждает мозг и тело, переключая в режим активности!

После завтрака начинаем с растяжки и приседаний. Это не только предотвращает скачок сахара в крови после еды, но и меняет доминирующую во сне парасимпатическую нервную систему на симпатическую — двигатель активности. Пробудим мозг и тело!

Упражнения Каматы

2 Бандзай-приседания

→ с. 34

Оригинальные приседания Каматы, улучшенные движением «бандзай» — полноценное упражнение для всего тела! Стимулируем четырехглавую мышцу бедра, запускаем «гормон омоложения» — миокин (с. 21), омолаживая тело и мозг!

Включение движений бандзай также стимулирует мышцы рук и спины!



Размахиваем руками ритмично!



Приседания выпускают «гормон омоложения», пробуждая все тело!



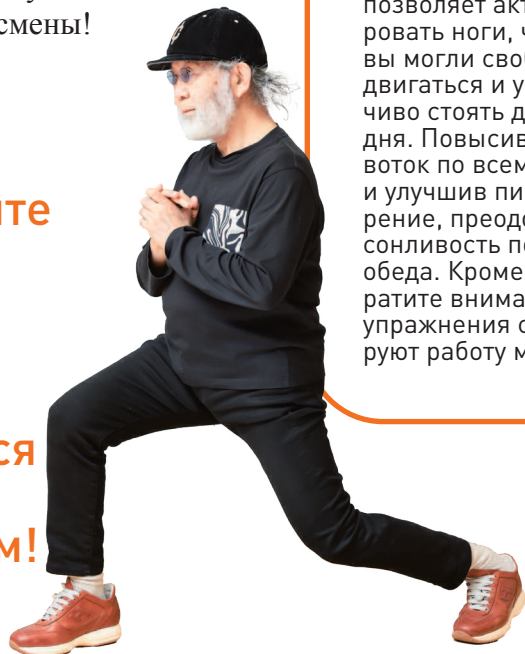
3

Стимуляция
работы мозга

→ с. 38

Это упражнение требует от мозга координации движения, запутывая, на какой ноге нужно стоять, — потому и называется выпадами для тренировки мозга. Оно укрепляет устойчивость нижней половины тела и корпуса, обостряет ум и повышает работоспособность во второй половине дня. Упражнение занимает всего 30 секунд, так что его смогут выполнять даже занятые бизнесмены!

Тренируйте
мышцы
бедер
и мозг,
чтобы
оставаться
бодрыми
и вечером!



Дневная
разминка
КАМАТЫ

**Стимулируя мозг
и мышцы, создаем
подвижное тело**

После обеда выполняем приседания и скручивания, чтобы превратить еду в энергию и оставаться активными во второй половине дня. Эта тренировка позволяет активизировать ноги, чтобы вы могли свободно двигаться и устойчиво стоять до конца дня. Повысив кровоток по всему телу и улучшив пищеварение, преодолеем сонливость после обеда. Кроме того, обратите внимание: оба упражнения стимулируют работу мозга!

Упражнения Каматы

4

Скручивания стоя

→ с. 42

Сочетайте шаги со скручиванием! Восстановите подвижность стоп, улучшите кровообращение и работу сердечно-легочной системы для ощущения легкости во всем теле. Скручивания способствуют пищеварению, а счет во время движений стимулирует работу мозга. Это идеальная тренировка мозга для людей старше 60 лет.



Маршируйте на месте, высоко поднимая ноги, чтобы улучшить кровообращение в нижней части тела!

Активируйте
мозг
с когнитивной
нагрузкой!

Скручивания
стимулируют
работу
кишечника
и способствуют
пищеварению!



Упражнения Каматы

5 Снятие напряжения с внутренних органов



Мы добавили вращательное движение бедрами к хорошо известным позам йоги — поза кошки и поза головы коровы. Эти три движения — сокращение, растяжение и вращение — мягко расслабляют кишечник.



Снимите напряжение с кишечника для хорошего сна и проснитесь с нормальным стулом!



Вечерняя разминка КАМАТЫ

Снимите напряжение с кишечника и лопаток, чтобы хорошо выспаться и утром иметь нормальный стул!

За час до сна выполните расслабляющие упражнения, чтобы подготовить свой разум и тело ко сну. Расслабление кишечника и лопаток улучшает кровоток к спине и внутренним органам, что регулирует работу вегетативной нервной системы и способствует глубокому сну. Избавившись от усталости, вы проснетесь на следующий день, чувствуя себя невероятно отдохнувшими. Кроме того, улучшенная работа кишечника позволит вам начать день с чувством бодрости.

В конце вращайте бедрами, чтобы расслабить мышцы!

