

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

вас это не пугает, просто на сегодняшний день брюшные мышцы оказались слабее шейных и шее пришлось взять на себя дополнительные обязанности — держать корпус и тянуть его вперед. Парадокс, но это так.

Для человека, не имеющего физической подготовки, выполнять упражнения будет довольно трудно. И поэтому я настоятельно рекомендую на время занятий по возможности отключать телефон. Кроме того, для начала воздержитесь от музыки, научитесь слушать свое тело. Поставьте перед собой часы, поскольку в первые дни занятий соблазн сократить время пребывания в неудобной или тяжелой позе будет велик.

О времени занятий

В среднем весь комплекс занимает максимум 1 час. У неподготовленного человека базовый комплекс займет около 40 минут. Такое количество времени всегда можно найти. Тем более что заниматься нужно либо через день, либо 3 раза в неделю.

Совет

Пока вы не научитесь контролировать время, ставьте перед собой часы с секундной стрелкой и следите за временем в упражнениях по часам (желательно, чтобы вы могли их слышать и отсчитывать секунды по тиканью стрелки).

Не занимайтесь гимнастикой непосредственно перед сном, поскольку вы не знаете реакции вашей нервной системы. Одни люди после занятий благополучно засыпают, невзирая на время суток, другие же, наоборот, бывают возбуждены. Со временем это состояние выравнивается, и занятия перестают оказывать такое воздействие.

О времени приема пищи

Если у вас появилось непреодолимое желание заняться гимнастикой и такое же непреодолимое желание поесть и при этом вы не знаете, что же предпочесть, у вас есть два варианта на выбор:

- 1) съешьте что-нибудь легкое, например йогурт, или выпейте стакан кефира — и можете смело приступать к занятиям гимнастикой. Сразу после занятий гимнастикой вы можете плотно поесть;
- 2) вы можете не отказывать себе в плотном обеде, но, прежде чем приступить к гимнастике, вам придется подождать 1,5–2 часа.