



Профилактика и лечение заболеваний  
в домашних условиях

И.А. Котешева

# ГИМНАСТИКА ДЛЯ ЖЕНЩИН



- Женщина и гимнастика
- Как родить здорового ребенка
- Учитесь ходить красиво
- Гимнастика в воде



ВЛАДОС ПРЕСС

*Ирина Анатольевна Котешева*

## *Гимнастика для женщин*

### **Аннотация**

Как предупредить, распознать и вылечить наиболее часто встречающиеся женские болезни? Как подготовить организм к рождению ребенка? Как облегчить роды и избежать осложнений после них? Как исправить недостатки своей фигуры? Как оценить эффективность занятий физическими упражнениями? Ответы на эти и другие вопросы, волнующие многих женщин, вы найдете в книге кандидата медицинских наук И.А. Котешевой.

## От автора

Каждая женщина мечтает оставаться молодой и красивой как можно дольше. Древние греки недаром говорили: «Ни сияние гения, ни мудрость, ни красота души, – ничто не в состоянии соперничать с молодостью». Подлинную внешнюю красоту придают женщине не только красивые черты лица, но и правильные пропорции тела, стройность, хорошая осанка, умение красиво двигаться. Поэтому, чтобы оставаться на долгие годы привлекательной и энергичной, женщина должна находить время для выполнения физических упражнений.

Но гимнастика способна не только исправить имеющиеся недостатки фигуры, приблизив ее к желаемому идеалу, зарядить организм бодростью и энергией, но с ее помощью можно исцелить ряд женских болезней, подготовиться к рождению ребенка, облегчить роды и наиболее быстро, без осложнений, восстановиться после них. Именно о гимнастике, направленной на сохранение здоровья и красоты, построенной с учетом особенностей женского организма, эта книга.

Комплексы физических упражнений составлены автором, имеющим 15-летний опыт работы врачом спортивной медицины и лечебной физкультуры в лечебно-оздоровительном центре и фитнес-клубе, они отработывались в течение нескольких лет и подтвердили свою практическую значимость. Предлагаемые упражнения просты и легко выполнимы в домашних условиях. Об их эффективности вы сможете судить через месяц-другой регулярных занятий.

Если эта книга принесет пользу хотя бы некоторым читательницам, сделав физические упражнения неотъемлемой частью их жизни, автор будет считать свою задачу выполненной.

## **Глава 1. ЖЕНЩИНА И ГИМНАСТИКА**

Самое главное в режиме сохранения здоровья есть занятия физическими упражнениями, а затем уже режим пищи и режим сна.

*Ибн Сына (Авиценна)*

### **Особенности женского организма**

Широко распространено мнение, что женщина – лишь слабое подобие мужчины (разделяемое, между прочим, многими женщинами), и потому ей по силам та же работа, что и мужчине, только в меньшем количестве. Эта точка зрения ошибочна. Женщина – существо совершенно иного рода, с другими возможностями и своим особым назначением в жизни. Женщина представляет собой идеальное творение природы для зачатия, вынашивания и рождения ребенка и последующего его вскармливания, для чего мужчина абсолютно не приспособлен. Возможность материнства наложила отпечаток на весь физический облик женщины.

Костный скелет у женщин развит относительно слабо, отдельные их кости меньше, нежнее, тоньше и имеют более гладкую поверхность. У женщин относительно более длинное туловище, сравнительно короткие руки и ноги, более узкие плечи, ниже рост.

Таз у женщин в сравнении с мужчинами ниже и шире; крестец шире и короче, седалищные бугры развернуты в стороны, расстояние между ними больше. Угол схождения нижних ветвей лобковых костей у женщин больше  $90^\circ$  (лобковая дуга), а у мужчин он равен  $70-75^\circ$  (подлобковый угол). Благодаря этим особенностям полость малого таза у женщин больше, чем у мужчин. Среди всех соединений костей скелета лобковый симфиз (соединяющий две половины таза спереди) имеет наиболее выраженные половые особенности строения. У женщин это соединение меньше по высоте и содержит более толстый, чем у мужчин,

межлобковый диск. Небольшие движения в лобковом симфизе возможны лишь у женщин и только во время родов.

Особенности строения таза приводят к быстрой утомляемости женщин при беге, особенно на длинные дистанции, но способствуют хорошей защите развивающегося плода и осуществлению родового акта.

Общий центр тяжести, играющий главную роль в механизме перемещений туловища в пространстве, расположен ниже, чем у мужчин. Эта особенность телосложения дает женщинам преимущество перед мужчинами в выполнении физических упражнений в равновесии с опорой на нижние конечности. Но в то же время из-за низкого расположения центра тяжести женщины проигрывают мужчинам в упражнениях с опорой на руки, а также в быстроте бега, высоте и длине прыжков.

Мышечная ткань составляет у женщин 32–35 % массы тела, у мужчин – 40–44 %. Перевес главным образом достигается за счет большей развитости у мужчин мускулатуры верхних конечностей. Тогда как масса мышц нижних конечностей мужчин и женщин в процентном отношении практически одинакова. Установлено, что масса мышечной ткани женщин меньше в связи с большим содержанием в ней воды.

Жировая ткань у женщин выражена в большей степени, чем у мужчин, и составляет до 23 % массы тела (у мужчин до 18 %). У женщин преимущественное отложение жировой ткани наблюдается на животе, задней поверхности плеч и бедер, а у мужчин в основном под лопатками и на голенях.

При рассмотрении сердечно-сосудистой и дыхательной систем также обнаруживается ряд половых особенностей, касающихся не только структуры, но и функции внутренних органов.

Различия мужской и женской сердечно-сосудистых систем в физиологии касаются, в первую очередь, частоты сердечных сокращений в покое и при физической нагрузке. У женщин во всех случаях частота сердечных сокращений в среднем на 8-10 ударов больше, чем у мужчин.

Сердце женщин имеет меньшие размеры и отличается овальной формой. Сердце мужчин бывает чаще конусовидным. Женское сердце по своей массе на 10–15 % легче мужского. Меньше толщина его мышечного слоя, которая во многом определяет работоспособность сердца. Другой фактор, определяющий ее, – максимальное потребление кислорода. Во время тяжелой мышечной работы потребление кислорода постепенно нарастает, достигая определенного значения. Если повышать нагрузку и дальше, развивается сильнейшее утомление. Женское сердце, оказавшись в таком положении, потребляет максимально 2,9 л/мин кислорода, что почти на 30 % меньше, чем мужское (4,1 л/мин). Этим и обусловлены различия в спортивных достижениях мужчин и женщин в одних и тех же видах спорта. Например, при беге на 100 м мужчины способны развить скорость равную 37 км/ч, женщины – лишь 33. При беге на дальние дистанции (3 км) у мужчин средняя скорость равна 24–25 км/час, у женщин – 22.

**Таблица 1**

Различия женской и мужской сердечно-сосудистой систем

Показатель	Женщины	Мужчины
Вес сердца	250 г	300 г
Объем сердца	581 см <sup>3</sup>	735 см <sup>3</sup>
Форма сердца	овальная	конусовидная
Ударный объем крови	99 мл	120 мл
Максимальный минутный объем крови	18,5 л/мин	24 л/мин

Женское сердце «проигрывает» мужскому и по другим показателям (табл. 1). Сердце женщины, не занимавшейся спортом, с каждым ударом выбрасывает в среднем 99 мм, а в 1 минуту – 5,5 л крови. У мужчин эти цифры равны соответственно 120 мм и 7,8 л. При максимальной нагрузке сердце нетренированной женщины «прогоняет» в среднем 18,5 л крови в 1 минуту, а у мужчины – 24.

Анализ дыхательной системы показывает, что у женщин отмечается в покое более высокая частота дыхания (до 20–24 в минуту), меньшая глубина дыхания (на 100–150 мл) и максимальная легочная вентиляция

(на 3–5 л). Жизненная емкость легких меньше на 1000–1500 мл. Тип дыхания у женщин в основном – грудной, у мужчин – брюшной.

Вследствие этих особенностей у женщин при выполнении физических нагрузок, а также в ответ на функциональные пробы отмечается большее учащение пульса, чем у мужчин, менее высокий подъем систолического артериального давления и более продолжительный восстановительный период.

Нервная система мужчин характеризуется более быстрой ответной реакцией. Но у женщин медленнее развивается последовательное торможение в нервной системе, поэтому женщины добиваются значительно более впечатляющих результатов, чем мужчины, в таких, например, видах работ, как сборка микросхем электронных калькуляторов, часовых механизмов. Небезынтересно заметить, что академик С.П. Королев приглашал для обработки внутренних обшивок космических кораблей, исключаящих какую бы то ни было шероховатость или некачественную заделку швов, только женщин – высококвалифицированных швей.

Говоря о типологических особенностях нервной системы женщины, следует отметить, что она более эмоциональна, возбудима, впечатлительна.

Отличает женщин от мужчин и их особое чувство ритма и связанная с этим чувством грациозность движений. Не случайно художественная гимнастика, синхронное плавание, ритмическая гимнастика оказались, по сути дела, сугубо женскими видами спорта.

По причине отмеченных отличий женщинам приходится затрачивать больше энергии, чем мужчинам, в тех видах спорта, которые являются, так сказать, и женскими, и мужскими одновременно (гимнастика, бег, прыжки, толкание и метание легкоатлетических снарядов – кроме молота, противопоказанного женщинам, – баскетбол, волейбол, плавание, фехтование и многие другие, включая и такие, где женщины выступают на равных с мужчинами в смешанных парах). Этим, а также тем, что суставы у женщин, особенно локтевые, менее прочны, чем у мужчин, объясняется и тот факт, что женщины чаще получают

травмы в общих с мужчинами видах спорта. Особенно опасны для женщин травмы, связанные с повреждением тазобедренного сустава.

Уязвимость женской груди не позволяет женщинам заниматься борьбой и боксом, а занятия фехтованием, футболом и хоккеем на траве требуют особой заботы о защитных средствах, предохраняющих от травм.

Последнее время появилась тенденция включать в женский спорт некоторые виды, которые ранее считались привилегией мужчин. Это марафон, сверхдлинные дистанции на лыжах, водное поло и другие. Но особенности органов дыхания и кровообращения у женщин, приводящие к тому, что их абсолютные спортивные достижения всегда оказываются ниже достижений мужчин, ставят под сомнение целесообразность пропаганды таких изнурительных для женского организма видов спорта. Не следует также забывать, что анатомическое строение отдельных женщин может приближаться к аналитическому строению мужчин, чем зачастую и можно объяснить их выдающиеся достижения в некоторых видах спорта, но это все-таки исключения, которые не должны становиться правилом.

Хотя женщины физически и слабее мужчин, но зато выносливее их. Они лучше умеют расслабиться и, соответственно, полнее сосредоточиться и выдержать значительные длительные нагрузки. Чтобы не ходить далеко за примерами, напомним лишь о том, какое напряжение выдерживают женщины во время родов. Исследования показали, что энергия, затрачиваемая женщиной при родах, составляет 100 кгс/м, или почти 10 000 джоулей. Такое феноменальное напряжение не снилось никакому штангисту-супертяжеловесу! Правда, мужчины, в отличие от женщин, способны на разовые большие нагрузки при условии, что эти нагрузки не продолжаются дольше нескольких секунд.

К сожалению, женщины чаще, чем мужчины, страдают простудными заболеваниями. Особенно подвержены воспалительным заболеваниям придатки, поэтому женщинам, например, противопоказано плавание на длинные и сверхдлинные дистанции.

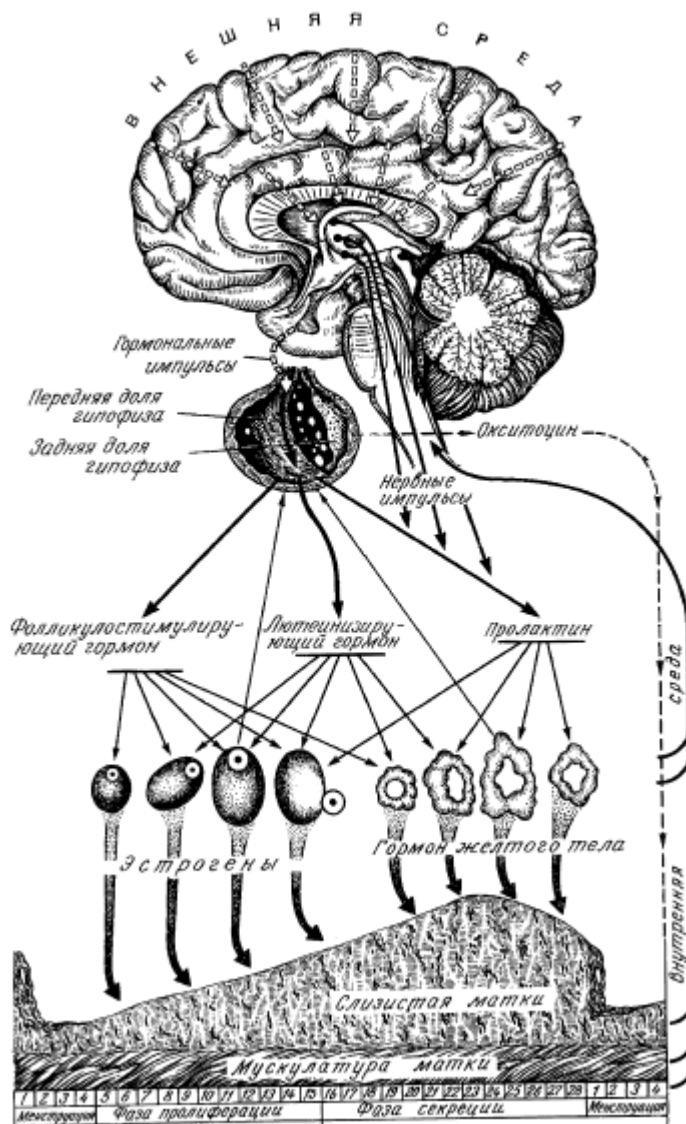


Особого внимания требуют те физиологические периоды в жизни женщин (менструация, беременность, послеродовой период, кормление грудью и климактерический период), которых нет у мужчин.

Начиная с половой зрелости – в основном это период среднего школьного возраста (12–14 лет) – в яичнике циклически и регулярно в течение 28 дней (реже 21 или 30 дней) происходит созревание яйцеклетки и образуется так называемый Граафов пузырек. При полном созревании яйцеклетки Граафов пузырек приближается к поверхности яичника и лопается. Изливающаяся из него при этом прозрачная жидкость увлекает яйцеклетку в фаллопиеву трубу и через нее в полость матки. На месте Граафова пузырька образуется так называемое желтое тело. Происходит набухание и прилив крови к слизистой оболочке матки, что подготавливает ее к восприятию яйцеклетки. Если не наступает беременность, желтое тело отмирает, и слизистая оболочка матки отторгается. При этом происходит разрыв кровеносных сосудов и кровотечение, которое носит название менструации. Одновременно в яичнике начинается образование следующего Граафова пузырька. Весь этот цикл – созревание и лопание Граафова пузырька, образование и отмирание желтого тела – носит название менструального цикла.

Этот процесс начинается, как было уже сказано, в среднем школьном возрасте и прекращается примерно в 48–52 года. При прекращении этого процесса наступает так называемый климакс – климактерический период, – при котором женщина уже не может стать матерью.

Овариально-менструальный цикл является не только функцией яичников. Нет ни одной клетки во всех системах и органах, которые не были бы заинтересованы и не принимали бы участие в этом процессе. В этот период происходит огромная перестройка и всей эндокринной системы. Поэтому естественно, что как в предменструальный, так и в менструальные периоды можно наблюдать самые различные изменения со стороны всех систем и органов (рис. 1).



**Рис. 1. Схема регуляции менструального цикла**

Так, например, у одних женщин наблюдается общее недомогание, вялость, разбитость, раздражительность, плаксивость, ослабление внимания, головные боли и снижение работоспособности. У других же, наоборот, повышается возбудимость нервной системы, увеличивается работоспособность. Очень часто в этот период учащается пульс, немного увеличивается артериальное давление, бывает тошнота, рвота, расстройство функций кишечника, боли в пояснице, ощущение жара или холода.

Известно, что наибольшее число спортивных травм у женщин происходит при тренировках именно в этот период.

Итак, отмеченные существенные отличия между полами позволяют считать женщину не слабым подобием мужчины, а совершенно особым существом с принципиально иным строением и назначением в жизни.

### **Зачем женщине нужна гимнастика**

Общеизвестно, что современная цивилизация несет человечеству угрозу гиподинамии, т. е. серьезных нарушений опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания и пищеварения, связанных с ограничением двигательной активности. «Жизнь требует движения» – писал Аристотель. И это действительно так. Двигательная активность – важнейшее условие нормальной жизнедеятельности людей, а между тем мы двигаемся все меньше и меньше: на работу и с работы мы едем в общественном транспорте, сама работа с внедрением достижений научно-технической революции перестает быть связана с физическим трудом, дома мы тоже чаще сидим, чем двигаемся, – короче говоря, гиподинамия начинает реально угрожать каждому человеку.

Есть ли выход из создавшегося тревожного положения? Есть. Этот выход – в занятиях физическими упражнениями, гимнастикой.

Слово «гимнастика» происходит от греческого *gymnastike* и означает систему физических упражнений, составленную из различных комбинаций движений с регламентированной амплитудой, скоростью и темпом, а также с дозированным мышечным сокращением.

Гимнастикой должны заниматься все. В том числе и вы, уважаемая читательница. Поставьте перед собой задачу: укрепить здоровье, вернуть себе силу и ловкость, стать стройной и привлекательной. Через некоторое время регулярных (не реже 3–4 раза в неделю) занятий вы почувствуете себя значительно моложе, к вам вернуться энергия и бодрость духа, у вас появится потребность больше двигаться, чаще бывать на свежем воздухе. Кроме того, занятия гимнастикой помогают женщине лучше и легче выполнять свою миссию, предназначенную природой: рожать и вскармливать детей, растить и воспитывать их. Только, пожалуйста, помните: физические упражнения должны соответствовать вашему состоянию здоровья.

Замечено: утром, после сна, люди становятся на 1,5–2 см выше, чем вечером. Космонавты, проводящие в космосе длительное время, «вырастают» сразу на несколько сантиметров, и потом требуется определенное время, прежде чем они снова «войдут в норму». Объясняется это не только силами земного притяжения, но и особенностями нашего организма: наше тело обладает большим запасом энергии, которая как бы «распирает» нас изнутри. Если не помогать организму регулярными упражнениями, укрепляющими все группы мышц, то энергия, переполняющая нас, будет распределяться неравномерно, приводя к значительным диспропорциям между отдельными частями тела.

Именно поэтому у нас со временем появляется сутулость, выпирают лопатки, «проваливается» грудь и вырастает живот; еще недавно красивые руки и ноги утрачивают свою былую привлекательность, становятся дряблыми, отвисают ягодицы.

Нетрудно догадаться, что одной диетой или «лечением голодом» тут делу не поможешь. Диета может привести лишь к похудению, но не исправить вашу фигуру. Не каждая худая женщина бывает стройной, и в то же время стройная женщина не обязательно должна быть худой. Понятие стройности предполагает соразмерность всех частей тела, когда, как говорится, ничего ни прибавить, ни убавить.

Занятия гимнастикой благотворно сказываются на всем организме: улучшается дыхание, укрепляется сердечно-сосудистая система, развиваются мышцы, которые, в свою очередь, формируют скелет, придавая всей фигуре стройную осанку. Энергия в хорошо тренированном теле направляется прежде всего в те части, которые испытывают наибольшую нагрузку, развивает их, придавая им красивую форму. Улучшается общее самочувствие, появляется уверенность в себе, а вместе с ней к нам приходит и становится неизменным спутником нашей жизни чувство оптимизма.

Через несколько месяцев регулярных занятий наблюдается четкий положительный эффект: уменьшаются или исчезают жалобы на здоровье, улучшается сон, повышается работоспособность, уменьшается

жировая часть массы тела, снижается артериальное давление, ускоряются восстановительные процессы. Следует отметить, что оздоровительный эффект проявляется даже при начале занятий в 60–70 лет и старше.

Существенно также, что физически активные люди более устойчивы не только к болезням кровообращения, но также к простудным и инфекционным заболеваниям, кислородной недостаточности, перегреванию и переохлаждению, действию токсических веществ и вредным воздействиям на производстве.

Итак, из вышеизложенного следует, что гимнастика нам просто необходима для того, чтобы тело было стройным, подтянутым, здоровым и способным трудиться с оптимальной эффективностью на протяжении всей нашей жизни.

### **О различных оздоровительных системах и видах физической активности, направленных на улучшение здоровья и фигуры женщины**

«Жизнь требует движения» – считал воспитатель Александра Македонского, древнегреческий философ и ученый Аристотель. Современные исследователи утверждают, что без физических тренировок работа сердечно-сосудистой системы ухудшается с 17 лет, мышечная сила уменьшается с 18 лет, а скоростно-силовые качества и гибкость начинают утрачиваться уже с 14 лет.

Давайте определим, какие упражнения нужны вашему организму для сохранения здоровья и красоты, улучшения фигуры, а также попытаемся разобраться в разнообразных системах оздоровления, которые предлагает нам реклама со страниц газет и журналов.

Для сохранения здоровья и поддержания хорошей физической формы нам женщинам (впрочем, как и мужчинам) в основном необходимы три вида упражнений – аэробной направленности, силовые и развивающие гибкость.

Упражнения аэробной направленности в наибольшей степени тренируют сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Они выполняются в относительно невысоком темпе и довольно длительное

время (от 15 минут до нескольких часов), вовлекая в работу крупные мышцы. За 20–30 минут занятий частота пульса увеличивается в 2 раза, кровь значительно насыщается кислородом (от греческого «воздух» и происходит название этого вида физических упражнений), улучшаются обменные процессы, что замедляет механизм старения организма.

Энергичная ходьба, бег, плавание, коньки, гребля, ходьба на лыжах, танцы, теннис, баскетбол, езда на велосипеде, ритмическая гимнастика (аэробика) – все это разновидности аэробной нагрузки.

Все упражнения аэробной направленности способствуют снижению веса, коррекции фигуры (за счет повышенного распада жиров), улучшают настроение, увеличивают способность организма противостоять стрессам, оказывают антисклеротический эффект, тренируют выносливость, повышают физическую работоспособность.

Аэробные тренировки выгодно отличаются от других видов физической нагрузки (например, атлетической гимнастики) тем, что не приводят к росту мышечной массы, в результате которого увеличивается содержание холестерина и развивается атеросклероз.

Упражнения аэробной направленности являются самым эффективным средством профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, смертность от которых занимает 1-е место в мире.

С легкой руки американской кинозвезды, очаровательной и нестареющей Джейн Фонда, огромную популярность во всем мире получила ритмическая гимнастика (аэробика), выполняемая под музыку, где движения, как в танце, плавно перетекают одно в другое. Четкий ритм, относительно невысокий темп, использование несложных упражнений, которые выполняются друг за другом, – вот основные особенности этой гимнастики. Еще одна отличительная черта – музыкальное сопровождение. Музыка сама по себе несет сильный эмоциональный заряд, повышает настроение, улучшает работу всех органов и систем организма, оказывает оздоровительный эффект.

При выполнении аэробных упражнений обязательно следите за дыханием и пульсом: если частота сердечных сокращений (ЧСС)

превышает безопасную величину, следует либо замедлить темп, либо сделать паузу для отдыха (табл. 2).

**Таблица 2**

Пороговая величина ЧСС у женщин разного возраста

Возраст, лет	Безопасная величина ЧСС при аэробных упражнениях, уд/мин
20—29	140
30—39	132
40—49	125
50—59	115

Силовые упражнения прекрасно тонизируют организм, способствуют укреплению и увеличению размеров мышц. К этому виду упражнений относятся популярный ныне культуризм, или бодибилдинг («строительство тела»), а также атлетическая гимнастика.

Силовые упражнения при правильной методике занятий позволяют за короткий срок сформировать фигуру «по желанию» и избавиться от излишних жировых отложений в любом возрасте. Помимо формирования красивого тела эти упражнения способствуют развитию силы и выносливости, что достигается за счет общей тренировки мускулатуры и целенаправленной нагрузки на отдельные мышцы.

«Строительство тела» осуществляется с помощью упражнений, выполняемых с сопротивлением (эспандеры, тренажеры) и с отягощением (гантели, штанга, вес собственного тела и т. п.).

Женщинам следует подходить к выполнению силовых упражнений осторожно: упоры, отжимания, висы на руках и т. п. способны изменить нормальное положение органов малого таза, что может привести к нарушению детородной функции.

Заниматься силовыми упражнениями можно с 14–15 лет.

Силовые упражнения противопоказаны:

- при сердечно-сосудистых заболеваниях,
- при болезнях почек,
- при эпилепсии.

Упражнения, развивающие гибкость, направлены на увеличение подвижности позвоночника и суставов, растяжение основных мышечных

групп за счет собственного веса тела, принимаемой позы или напряжения мышц антагонистов. Основой этих упражнений являются наклоны, повороты, вращения.

Йоги считают гибкость признаком молодости и придают этим упражнениям очень большое значение (позы для растягивания основных мышечных групп подробно описаны в руководствах по Хатха-йоге).

В последнее время наблюдается увлечение новым средством физического совершенствования, которое называется «стретчинг» («растягивание»). В отличие от привычных упражнений на гибкость, которые вы выполняете во время утренней зарядки, в стретчинге используются статические упражнения с растяжением мышц: с помощью очень медленных движений (сгибание или разгибание туловища и конечностей) принимается определенная поза и удерживается в течение 5-30 секунд; при этом растянутые мышечные группы можно напрягать. В результате усиливаются обменные процессы в мышцах, обеспечивая их высокий тонус, улучшается деятельность внутренних органов. Стретчинг положительно влияет на нервно-мышечный аппарат, поэтому его используют не только для повышения работоспособности, но и для профилактики травматизма и восстановления после травм.

Наиболее эффективны для сохранения и улучшения здоровья комплексные занятия, включающие аэробные упражнения – для тренировки сердечно-сосудистой системы и выносливости и силовые – для коррекции фигуры. Упражнения для развития гибкости включаются в начале и в конце любой оздоровительной программы, составленной грамотным тренером, поскольку хорошая эластичность мышц, суставов и связок резко уменьшает вероятность травмы, увеличивает амплитуду движений и позволяет мышцам быстрее восстанавливаться после физических нагрузок.

В настоящее время существует много оздоровительных систем, где в различных соотношениях используются все три вида упражнений. Расскажу о наиболее популярных.

Шейпинг. Гармонично сочетает традиционно аэробные танцевальные движения и упражнения с отягощением. Из ритмической



гимнастики и атлетизма взято самое лучшее, наиболее ценное для здоровья и красоты. Упражнения для развития гибкости используются в виде разминки и в конце занятия. Шейпинг укрепляет сердечно-сосудистую систему, ликвидирует жировые отложения, избирательно воздействует на отдельные мышечные группы, исправляет нарушения осанки и дефекты фигуры, развивает силовые качества и гибкость.

Калланетика. Система оздоровления, созданная американкой Калан Пинкни и названная по ее имени. Автор хотела с минимальной нагрузкой на позвоночник и суставы добиться укрепления здоровья и улучшения форм женского тела. Как и любая авторская методика, ее эффективность целиком зависит от грамотности и знаний инструктора.

Фитнес. Самая популярная во всем мире система оздоровления: ее еще называют «стилем или образом жизни». Главной отличительной чертой фитнеса является индивидуальный подход к занимающемуся. Другой отличительной чертой является подбор диеты врачом-диетологом – опять-таки строго индивидуально. Основатели фитнеса совершенно верно полагают, что без правильного питания, с помощью только физических упражнений сложно добиться оздоровления организма.

Основой тренировки в фитнесе является ритмическая гимнастика. Правда, за время существования этой системы от аэробики остались лишь обязательное музыкальное сопровождение и продолжительность занятий (45 мин). Даже обязательные для традиционной аэробики танцевальные элементы в некоторых новых видах полностью исключены (например, памп-фитнес). В ритмической гимнастике появляются новые направления, способные удовлетворить запросы женщин разного возраста и различных социальных слоев, желающих сделать фигуру красивой, а здоровье – более крепким (табл. 3).

**Таблица 3**

Современные виды фитнеса

<b>Название</b>	<b>Особенности</b>	<b>Показания</b>
Аква-аэробика	Занятия проводятся в бассейне и состоят из серии упражнений, при выполнении которых преодолевается сопротивление воды. В программу занятий включаются упражнения на гибкость, растягивание мышц и связок, бег и марширование в воде, вращения вокруг своей оси, прыжки и подскоки, махи руками и ногами, танцевальные шаги и др. Вес человека в воде намного уменьшается, приближаясь к состоянию невесомости, это дает разгрузку опорно-двигательному аппарату и исключает возможность получения травм на занятиях	Поскольку ограничений в этом виде фитнеса нет, то заниматься могут и совсем юные, и пожилые. Люди, не умеющие плавать, выполняют упражнения, опираясь на дно бассейна, не заходя на глубину. Полезна аква-аэробика будущим матерям, при заболеваниях опорно-двигательного аппарата, для быстрого восстановления после травм и операций
Аква-джогинг	Занятия проводятся в бассейне с помощью специального пояса, удерживающего тело вертикально. Основная цель — добиться вытяжения, разгрузки позвоночника под тяжестью веса тела	При заболеваниях позвоночника и суставов, восстановление после травм опорно-двигательного аппарата
Спиннинг, или сайкларибок	Динамичная тренировка на велотренажерах перед висящим в зале большим экраном, на котором сменяются разнообразные видеопейзажи. При крутом подъеме приходится нажимать на педали изо всех сил, а при пологом спуске есть возможность расслабиться	Желающим сбросить лишние килограммы, укрепить мышцы рук, ног, ягодиц и живота 45-минутная езда без перерыва под бодрящую музыку доставит массу положительных эмоций
Бокс-аэробика и карате-аэробика	Эти виды базируются на основных элементах соответствующих видов спорта. В занятиях используются скакалки, боксерские перчатки и груша. Элементы упражнений связываются в комбинации, имитирующие движения боксера или каратиста, и выполняются под ритмичную музыку	Эти стили рекомендуются тем, кто, доведя свою фигуру до совершенства, хочет поддерживать форму с помощью новых видов фитнеса

Памп-аэробика	Силовая аэробика со штангой весом от 2 до 18 кг. Выполняется без остановок в течение 45 мин. Танцевальные элементы из нее исключены. Вместо них — различные жимы, наклоны и приседания	Рекомендуется только физически подготовленным людям
Слайд-аэробика	Силовой вид аэробики, где занимающиеся надевают особую обувь, встают на специальную гладкую дорожку длиной 183 см и шириной 61 см и начинают скользить по ней, выполняя упражнения, напоминающие движения лыжника, роллера или конькобежца	Рекомендуется для укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем, мышц и суставов, улучшения координации движений и равновесия
Резист-бол	Абсолютно безопасный вид аэробики с использованием специальных разноцветных надувных мячей, некоторые достигают в диаметре 1 м. Чаще всего занимаются дети с родителями. В одиночку или в паре выполняются различные упражнения в основном на растягивание и укрепление мышц	Для коррекции фигуры, исправления осанки, укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшения координации движений, равновесия и гибкости
Степ-аэробика	Танцевальные занятия с использованием специальной ступеньки (платформы). Для начинающих высота платформы — 20 см, для подготовленных — 30 см, ширина около 50 см. Насчитывается около 200 способов подъема на ступеньку и спхождения с нее. Применение гантелей весом до 2 кг дает нагрузку и на плечевой пояс	Движения в степе довольно просты, поэтому подходят для людей разного возраста и уровня подготовленности. Они великолепно развивают двигательные качества, координацию движений, улучшают фигуру, особенно формы ягодиц, бедер, голеней
Дубль-степ	Это разновидность степ-аэробики, при которой занятия проводятся не на одной, а сразу на двух платформах	Рекомендуется людям, увлекающимся йогой
Йога-аэробика	Удачно сочетает статические и динамические асаны, дыхательные упражнения и концентрацию внимания на работе мышц и внутренних органов	

Учитываются в фитнесе и пожелания занимающихся. Когда несколько лет назад поклонники аэробики (среди них – и певица Мадонна) серьезно увлеклись йогой, специалисты в области фитнеса мгновенно отреагировали на это, создав йогу-аэробiku.

Новые направления диктует и сама жизнь. Например, около 13 лет назад американка Джин Миллер, известный фитнес-инструктор, серьезно

травмировала колено. Для укрепления мышц и ускорения процесса выздоровления она приспособила для тренировок... ступеньки собственного дома. Ритмичные подъемы и спуски по ступенькам дали такой замечательный результат, что после выздоровления Джин создала новый вид аэробики, который получил название «степ-аэробика».

Джонни Голдбег, основатель нового модного стиля «спининг» («сайкл рибок»), совместил в нем три своих увлечения: езду на велосипеде, фитнес и киноэкран. И теперь «всадники на железном коне» ощущают себя великими путешественниками перед экраном, висящим в зале, а заодно улучшают фигуру. Этот стиль находит все большее число поклонников на Западе.

Теперь, имея информацию, вы сами можете решить, какой оздоровительной системой заниматься.

### **Правила занятий физическими упражнениями**

Общее положительное влияние занятий физической культурой на организм женщины известно. Если средства физической культуры применяются регулярно, правильно и рационально, то занимающиеся женщины реже болеют, у них высокий жизненный тонус, устойчивая нервная система, красивая фигура и легкая походка. Эти женщины легче рожают, у них реже наблюдаются послеродовые осложнения, а их дети меньше болеют. Однако следует отметить, что это благотворное влияние наблюдается в том случае, когда занятия гимнастикой проводятся с учетом их положительного воздействия на детородную функцию.

Это значит, что в тренировке должны использоваться упражнения, развивающие мышцы брюшной стенки и тазового дна, кости таза, укрепляющие сердечно-сосудистую и дыхательные системы, и исключаться упражнения, связанные с систематическим повышением внутрибрюшного давления, со значительным сотрясением тела и т. п. Эти упражнения могут привести к изменению положения органов малого таза и, в частности, матки, следствием чего может быть бесплодие.

Именно поэтому в спорте женщины не занимаются поднятием тяжестей, боксом, борьбой, прыжками с шестом, мотоспортом (из-за резких толчков и сотрясений) и рядом других видов. Из женской

спортивной гимнастики исключены конь и кольца. Большую осторожность следует проявлять при выполнении упражнений на силу (упоры, отжимания, висы на руках и т. п.). Еще раз подчеркну, что эти упражнения могут изменить нормальное положение органов малого таза, что отрицательно влияет на детородную функцию.

На Западе уже давно культивируются женский футбол, бокс, борьба, кетч и подобные им виды спорта. Сегодня и у нас появились такие секции для девушек и женщин. Но это скорее зрелище, не ставящее себе задачей оздоровление, более того, несущее в себе опасность губительного влияния на здоровье женщины.

Как говорилось выше, в жизни женщины есть специфические периоды, в которые при занятиях физическими упражнениями нужно соблюдать определенные принципы. Так, в период менструации девушкам и женщинам без каких-либо нарушений менструального цикла тренировки разрешены, но со значительным снижением нагрузок и изменением их характера, а именно: исключаются упражнения, связанные с большими усилиями, сотрясением тела, натуживанием, охлаждением в воде.

Очень важно знать, что в период менструации нельзя допускать резкого охлаждения (купания в холодной воде, холодный душ и т. п.) и перегревания (пребывание на солнце, горячие ванны и т. п.). Нужно также следить за деятельностью кишечника и мочевого пузыря.

***В период менструального цикла запрещаются занятия физическими упражнениями:***

1. Всем девочкам в период полового созревания.
2. Девушкам и женщинам с какими-либо отклонениями в характере менструального цикла (нерегулярность, сильные болевые ощущения и т.п.).
3. Девушкам с недоразвитой половой системой (инфантилизм, определяемый врачом).
4. После перенесения общих инфекционных заболеваний или воспалительного процесса в органах малого таза до полной ликвидации

последствий болезни и нормального течения двух менструальных циклов.

5. После аборта, до следующего нормально протекающего цикла.

**С момента начала беременности** тренировки должны носить только лечебный характер с целью улучшения общего состояния организма и течения беременности. Используются специальные упражнения, способствующие укреплению мышц живота, тазового дна, спины и ног.

**Первые 3–4 месяца беременности** в связи с тем, что плодное яйцо может быть еще недостаточно крепко соединено со слизистой матки, при проведении занятий требуется осторожность. Исключаются упражнения, вызывающие сотрясение, толчки, резкие повороты, способствующие повышению внутрибрюшного давления.

**В третьем периоде беременности**, на 7–8 месяце, выполняются специальные комплексы упражнений, направленные на подготовку мышц брюшного пресса и тазового дна к родовому акту, осваивается техника дыхания, помогающая при родах.

**В послеродовом периоде** первые 4–6 недель используются специальные упражнения, способствующие более быстрому сокращению матки и укреплению мышц живота, тазового дна, повышению общего тонуса организма. Занятия гимнастикой с целью восстановления прежней фигуры следует начинать не ранее чем через 4 месяца после родов. Следует отметить, что тренировки в период кормления грудью должны носить только оздоровительный характер. Пренебрежение этим указанием может отрицательно сказаться на функции молочных желез кормящей матери, количестве и качестве молока.

**Во время климакса** верными союзниками женщины по-прежнему остаются хорошее настроение и гимнастика. Весьма полезны такие разновидности физических упражнений, как плавание, езда на велосипеде, лыжи, бег, пешие прогулки. В комплекс гимнастики следует включать те упражнения, к которым вы уже привыкли. Если же раньше вы вели не слишком активный образ жизни и зарядкой не занимались

вовсе, начинать заниматься следует осторожно, помня главные правила оздоровления: последовательность, постепенность и систематичность.

Приступая к тренировкам самостоятельно или под руководством специалиста, нужно знать несколько общих правил.

### **Правила тренировки**

1. Нельзя тренироваться до изнеможения.
2. Программа занятий должна быть приятной для вас. Никогда не делайте того, что вам неприятно.
3. Не следует заниматься раньше чем через 2 часа после завтрака или через 4 часа после сытного обеда.
4. Не выполняйте интенсивные упражнения перед сном, лучше – не позже чем за 2 часа до сна.
5. Перед началом занятий нужно опорожнить кишечник и мочевой пузырь.
6. Есть лучше только через 30–40 минут после занятий. Пить по глотку можно и во время занятий, так как ощущение жажды появляется лишь после наступления некоторого обезвоживания организма.
7. Людям, имеющим хронические заболевания, а также здоровым людям старше 35 лет, перед тем как приступить к тренировкам, необходимо проконсультироваться с врачом, поскольку, как считает Кеннет Купер, известный американский пропагандист здорового образа жизни, упражнения – это лекарство, которое спасает бесчисленное множество больных людей. Но, как и любое лекарство, его надо принимать только по назначению врача.

Следует отметить, что первые 1,5 месяца занятий носят название подготовительного периода. С точки зрения возникновения перегрузок и, как следствие этого, отсева новичков – он наиболее ответственный. Часто в этот период возникают простудные заболевания, снижение иммунитета – явление почти неизбежное, оно возникает и у здоровых людей, и у спортсменов, и у больных одновременно с повышением нагрузочное занятий. В целях профилактики снижения иммунитета рекомендуется принимать в это время по одному грамму аскорбиновой кислоты ежедневно.

## **Как определить эффективность занятий**

Эффективность от занятий по различным системам и методам вы сможете определить по физическому состоянию, изменения которого при правильно организованных тренировках будут сводиться к следующему:

- усовершенствуется телосложение, повысится объем мышечной массы, понизится объем жировой, улучшится осанка;
- улучшится самочувствие;
- повысится уровень физической подготовленности, приобретутся выносливость, скоростные и силовые качества, координационные способности и гибкость.

При правильном проведении занятий занимающиеся чувствуют себя хорошо, меньше болеют, тренируются с желанием; у них хороший сон и аппетит, функциональные возможности кровообращения и дыхания увеличиваются – в состоянии покоя организм работает более экономно, уменьшается частота сердечных сокращений и дыхания, увеличивается ударный объем сердца (количество крови, которое сердце выбрасывает за один удар). После занятий возникает чувство усталости, но это отражение естественного утомления после проделанной работы и не должно вызывать беспокойства, если оно быстро (через 2–4 часа после нагрузки) проходит.

Если же нагрузка для занимающегося слишком велика, восстановление между занятиями не наступает. Тогда естественное утомление может перейти в переутомление. При этом появляется ощущение постоянной усталости, снижается умственная работоспособность, ухудшается сон, настроение становится неустойчивым, заниматься не хочется. Могут наблюдаться нарушения ритма сердца, повышение артериального давления. Если вовремя не обратить внимание на эти изменения, явления переутомления будут нарастать и могут привести к более серьезным нарушениям – перетренированности и физическому перенапряжению, требующим длительного лечения, иногда даже стационарного.



В любом случае при появлении первых признаков переутомления следует сообщить об этом инструктору-тренеру который должен внести соответствующие изменения в занятия.

В начальной стадии для восстановления обычно бывает достаточно в течение нескольких дней снизить нагрузку (особенно скоростные и силовые упражнения), увеличить интервалы отдыха, часы пребывания на воздухе, больше употреблять в питании свежих овощей, фруктов, молочных продуктов, меда, орехов, удлинить сон.

О слишком большой нагрузке свидетельствуют:

- резкое изменение внешнего вида (побледнение либо, наоборот, покраснение лица);
- сильное потоотделение;
- слабость;
- одышка;
- приступы сердцебиения;
- головные боли, головокружение;
- боли в области шеи, уха, правого подреберья;
- внезапное расстройство кишечника.

Иногда, преимущественно после первых занятий или вовлечения в нагрузку ранее мало задействованных в работе мышечных групп, могут появляться боли в мышцах как реакция на непривычную нагрузку. В этом нет ничего страшного и не следует прекращать тренировки, можно лишь временно снизить нагрузку. Уменьшают мышечную боль тепловые процедуры (ванны, душ), также массаж и самомассаж. У достаточно подготовленных к нагрузкам людей после занятий может ощущаться лишь приятная мышечная усталость.

Не рассчитывайте на то, что, приступив к регулярным занятиям гимнастикой, вы уже через неделю станете стройной. Такого не удавалось достичь еще ни одной женщине, занимающейся даже под наблюдением личного опытного тренера. Чтобы видеть результативность тренировок, рекомендую заняться самоконтролем и завести дневник, в который впишете все данные о себе, с какими вы приступаете к занятиям гимнастикой (рост, вес, объем груди, бедер, талии), данные о

самочувствию (сон, аппетит, желание тренироваться). Здесь же отмечайте данные о менструации (обильность, болезненность, регулярность). Свои наблюдения вносите ежемесячно. Через полгода, максимум через год вы заметите в своих записях существенную разницу между тем, какой вы приступили к занятиям гимнастикой и к каким результатам пришли благодаря гимнастике. Примерная форма дневника самоконтроля показана в табл. 4.

**Таблица 4**

Примерная форма дневника самоконтроля

Показатели	Год _____ Месяц: март																														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
1. Выполненная нагрузка																															
2. Самочувствие, до и после нагрузки																															
3. Сон (кол-во часов)																															
4. Аппетит																															
5. Настроение, до и после нагрузки																															
6. Желание заниматься																															
7. Какой день менструального цикла																															
8. Как протекает менструация (обычно, необычно)																															
9. Рост, см																															
10. Вес, кг																															
11. Окружность грудной клетки, см																															
12. Окружность талии, см																															
13. Окружность бедер, см																															
14. Обхват плеча, см																															
15. Обхват бедра, см																															
16. Артериальное давление в покое, мм рт. ст.																															
17. Артериальное давление после занятий																															
18. Пульс до занятий, уд./мин																															
19. Пульс максимальный на занятии, уд./мин																															
20. Пульс после занятий, уд./мин																															

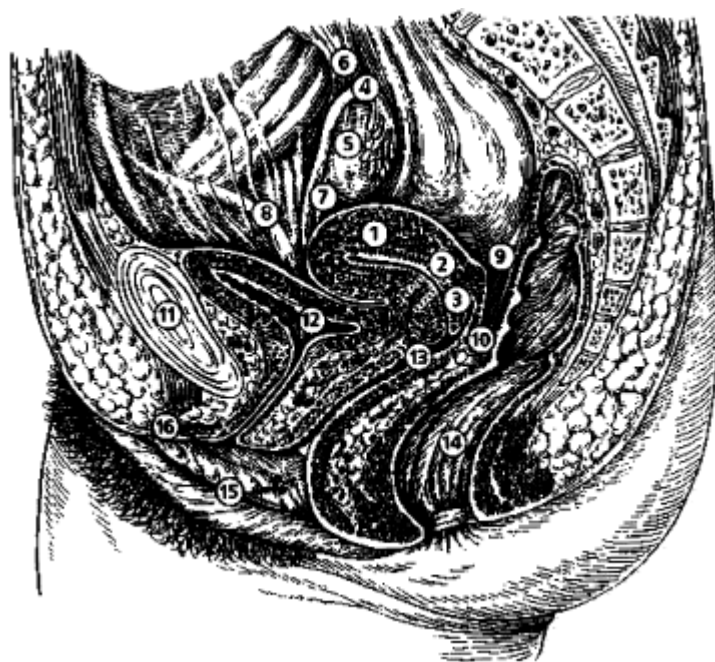
И последнее. Научитесь критически оценивать все детали своей программы оздоровления – систему упражнений, диету и даже тренера (если занимаетесь под его руководством). Помните, вы достигнете желаемого эффекта быстрее, если соотнесете ваши возможности с вашими запросами.

## **Глава 2. ГИМНАСТИКА ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ЖЕНСКИХ ПОЛОВЫХ ОРГАНОВ**

Тысячи и тысячи раз возвращал я здоровье своим больным посредством упражнений.

*Клавдий Гален*

Половая система женщины включает внутренние органы – яичники, маточные (фаллопиевы) трубы, матку, влагалище и наружные – клитор и женскую половую область (лобок, большие и малые половые губы, преддверие влагалища) – рис. 2.



**Рис. 2. Срединный разрез малого таза женщины:**

1 – тело матки; 2 – перешеек или истмическая часть матки; 3 – шейка матки; 4 – маточная труба; 5 – яичник; 6 – связка, подвешивающая яичник; 7 – собственная связка яичника; 8 – круглая связка матки; 9 – крестцово-маточная связками – прямокишечно-маточное углубление (дугласово пространство); 11 – донное соединение; 12 – мочевой пузырь; 13 – влагалище; 14 – прямая кишка; 15 – большие и малые половые губы; 16 – клитор

Женские половые органы связаны со всеми системами организма и находятся от них во взаимной зависимости. Инфекционные заболевания, болезни сердечно-сосудистой, нервной, пищеварительной, эндокринной и других систем отражаются на важнейших функциях полового аппарата

женщины, а последний в свою очередь очень влияет на состояние организма в целом.

Одной из главных функций женского организма (а возможно, и наиглавнейшей) является детородная. Но довольно часто женщины бывают лишены возможности иметь ребенка из-за гинекологических заболеваний. Неправильные положения и остаточные явления после воспаления женских половых органов хорошо лечатся физическими упражнениями. Именно о гимнастике, которая помогает победить болезни и в результате испытать долгожданное счастье материнства, и пойдет речь в этой главе.

Лечебная гимнастика применяется для ликвидации спаек, воспалений, общего укрепления организма, восстановления трудоспособности. Физические упражнения способствуют ускорению обменных процессов и восстановлению тканей, а усиление в результате их выполнения крово- и лимфотока предотвращает застойные явления и образование спаек (рубцов) в тазовой области, которые часто и являются причиной бесплодия.

Из опыта мне известно, что в домашних условиях более 6–8 упражнений никто не выполняет. Поэтому составьте себе комплекс из предлагаемых упражнений, но обязательно используйте все рекомендуемые исходные положения. Обновляйте свой комплекс лечебной гимнастики каждые 5–7 дней, заниматься старайтесь ежедневно, а через месяц-полтора занятий посетите гинеколога, чтобы проверить, какое влияние оказывают на вас физические упражнения.

## **Воспалительные заболевания женских половых органов**

По количеству обращений в женские консультации воспалительные процессы в женских половых органах составляют 60–65 % от общего числа всех гинекологических заболеваний. В последние годы произошли определенные изменения в характере их протекания:

- увеличение продолжительности болезни;
- возникновение стойкого болевого симптома;
- частые повторные обострения;
- переход заболевания в хронические формы.

К наиболее распространенным причинам, приводящим к воспалению в женских половых органах, относятся:

- хирургические вмешательства (аборты);
- инфекции, передающиеся половым путем (хламидиоз и др.);
- несоблюдение правил личной гигиены;
- ослабление иммунной системы.

**Симптомы.** Чаще всего женщины обращаются к врачу с жалобами на боли (постоянные или периодические), отдающие в низ живота, в поясницу, в ногу, в прямую кишку. Практически всегда происходят нарушения менструального цикла.

**Осложнения.** Наиболее серьезными последствиями хронического воспаления женских половых органов являются бесплодие, риск развития внематочной беременности.

**Лечение** необходимо начинать на самых ранних стадиях болезни во избежание распространения воспалительного процесса и развития возможных осложнений.

Лечебная гимнастика входит в комплексную терапию хронических воспалительных заболеваний женских половых органов. Ее задачи – ликвидация остаточных явлений воспалительных процессов; предупреждение возникновения рубцово-спаечных процессов; борьба с последствиями гиподинамии; общее укрепление организма и восстановление трудоспособности женщины.

Лечебная гимнастика противопоказана при выраженном обострении воспаления (повышение температуры, кровотечение,

явления раздражения тазовой брюшины), при осумкованных гнойных процессах до вскрытия гнойного очага и создания хорошего оттока.

Женщинам следует помнить, что при хроническом течении заболевания (особенно с частыми обострениями воспалительного процесса) в период ремиссии (ослабления проявления болезни) противопоказаны большие физические нагрузки, а также работа, связанная с вибрацией, переохлаждением и перегреванием.

***Комплекс специальных упражнений при хронических воспалительных заболеваниях женских половых органов (рис. 3)***

1. Исходное положение (и.п.) – сидя на полу, ноги вытянуты и разведены; упор руками сзади (а). Сделав вдох, поднимите руки вверх и отклоните туловище назад; сделав выдох, маховым движением наклоните туловище вперед, стараясь пальцами рук достать носки (б). Повторите 6–8 раз. Темп средний.

2. И.п. – то же, ноги согнуты в коленях (с опорой на всю ступню). Одновременно сгибайте и разгибайте ноги в коленных суставах, скользя стопами по полу. Повторите 10–12 раз. Темп медленный, дыхание свободное.

3. И.п. – то же, обхватив руками голени. Передвигайтесь вперед и назад с опорой на ягодицы и пятки («шагайте» на ягодицах). Повторите по 6–8 «шагов» в каждую сторону.

4. И.п. – лежа на спине, ноги вытянуты, руки вдоль туловища. Согните ноги в коленных и тазобедренных суставах, максимально разводите колени в стороны, соединяя подошвы; затем вернитесь в и. п. Повторите 8-10 раз. Темп медленный, дыхание свободное.

5. И.п. – то же, ноги согнуты в коленных и тазобедренных суставах (стопы у ягодиц). Наклоните ноги вправо и опустите колени на пол; затем, не останавливаясь, влево. Повторите по 4–6 раз в каждую сторону. Темп средний, дыхание свободное.

6. И.п. – то же, ноги на весу, руки под головой (а). Выпрямляйте и сгибайте ноги в коленных суставах (б). Повторите 6–8 раз. Темп средний, дыхание свободное.



**Рис. 3. Лечебная гимнастика при воспалении женских половых органов**

7. И.п. – то же, ноги вытянуты, руки вдоль туловища. Поднимите прямые ноги вверх и описывайте ими круги сначала по часовой, затем против часовой стрелки. Повторите по 4 раза в каждую сторону. Темп медленный, дыхание свободное.

8. И.п. – то же. Поднимите ноги вверх под углом 30–45° и выполняйте ими скрестные движения («ножницы»). Повторите 8-10 раз. Темп средний, дыхание свободное.

9. И.п. – то же, руки под головой. Приподнимите таз, опираясь на пятки и лопатки, прогибаясь в поясничном отделе позвоночника и одновременно втягивая внутрь задний проход; вернитесь в и. п. и расслабьтесь. Повторите 6–8 раз. Темп медленный, дыхание свободное.

10. И.п. – то же, ноги разведены и согнуты в коленях (стопы у ягодиц). Поднимите таз, широко разводя колени. Повторите 6–8 раз. Темп медленный, дыхание свободное.

11. И.п. – лежа на левом боку, ноги вытянуты, левая рука под головой, правая – на правом колене. Поднимите прямую правую ногу, отведите ее максимально вперед и назад; затем вернитесь в и. п. Повторите 8-10 раз. Затем выполните это упражнение, лежа на правом боку, левой ногой.

12. И.п. – лежа на животе, ноги слегка согнуты в коленях и разведены, руки согнуты в локтях. Ползайте по-пластунски в течение 30–60 секунд. Темп средний, дыхание свободное.

13. И.п. – то же, прямые ноги сомкнуты, руки под головой. Поочередно сгибайте ноги в коленных суставах. Повторите 8-10 раз. Темп средний, дыхание свободное.

14. И.п. – то же, руки согнуты в локтях (ладони на уровне плеч). Сделайте полный выдох; затем на медленном вдохе плавно поднимите голову, отклоняя ее максимально назад; напрягая мышцы спины, приподнимите верхнюю часть туловища, опираясь на руки. Задержитесь в этом положении на 15–20 секунд и на медленном выдохе вернитесь в и. п. Повторите 5 раз.

15. И.п. – то же, руки вдоль туловища. На вдохе обхватите ладонями голеностопные суставы и выполните покачивания туловищем вперед-назад, вправо-влево. Напрягите все мышцы, затем расслабьтесь и несколько секунд полежите без движения, отдыхая. Дыхание не задерживайте.

16. И.п. – стоя на четвереньках. На вдохе, энергично втягивая промежность, опустите голову, выгибая спину (а); на выдохе так же энергично расслабьте мышцы промежности и поднимите голову, прогибаясь в пояснице (б). Повторите 8-10 раз.

17. И.п. – то же. Поднимите правую ногу назад-вверх; вернитесь в и. п. То же левой ногой. Повторите по 8-10 раз каждой ногой. Темп средний, дыхание свободное.



18. И.п. – то же. Одновременно поднимите правую ногу назад-вверх, а левую руку вперед-вверх – вдох; на выдохе вернитесь в и. п. То же правой рукой и левой ногой. Повторите 4–6 раз. Темп медленный.

19. И.п. – то же. Руки согнуты в локтевых суставах. Максимально поднимите таз вверх, опираясь на носки и предплечья и выпрямляя ноги в коленных суставах; вернитесь в и. п. Повторите 4–6 раз. Темп средний, дыхание свободное.

20. И.п. – стоя правым боком к спинке стула, опираясь на нее правой рукой; левая рука вдоль туловища. Максимально отведите в сторону согнутую в колене левую ногу. Повторите 6–8 раз каждой ногой. Темп медленный. Дыхание свободное.

21. И.п. – то же. Отведите правую ногу максимально вперед, затем назад; вернитесь в и.п. Повторите 6–8 раз. То же, левой ногой, стоя левым боком к спинке стула. Темп средний, дыхание свободное.

22. Ходьба с высоким подниманием коленей. 1 мин.

23. Ходьба в полуприседе, руки на поясе. 1 мин.

24. Ходьба скрестным шагом (левая нога перед правой и наоборот). 1 мин.

Кроме упражнений рекомендуются подвижные игры (волейбол, теннис), ходьба на лыжах, пешие прогулки.

### **Рецепты народной медицины**

1. Зверобой. 1 столовую ложку травы залейте 1 стаканом кипятка, кипятите в течение 15 мин, затем процедите. Полученный отвар пейте по 1/4 стакана 3 раза в день.

2. Калина обыкновенная. 1 столовую ложку цветков калины залейте 1 стаканом кипятка, кипятите в течение 10 мин, затем процедите. Полученный отвар пейте по 1 столовой ложке 3 раза в день.

3. Приготовьте сбор: трава тысячелистника – 20 г, листья шалфея – 20 г, листья розмарина – 20 г, кора дуба – 40 г. Залейте сбор 3 л воды, кипятите в течение 30 мин, затем процедите. Ежедневно делайте по 2 вагинальных спринцевания при болях.

4. Крапива двудомная. Сок из свежих листьев крапивы принимайте по 1 чайной ложке, разведя в 1/4 стакана воды, 3 раза в день (за 20 мин

до еды) при обильных менструациях. Можно использовать жидкий экстракт крапивы (аптечный препарат); принимайте по 30–40 капель, разведя их в 1/4 стакана воды (за 30 мин до еды) для профилактики маточных кровотечений.

Хочу еще раз подчеркнуть, что рецепты народной медицины являются дополнительным компонентом того лечения, которое назначил вам врач.

Профилактика воспалительных заболеваний женских половых органов включает в себя следующие мероприятия:

- предупреждение нежелательной беременности;
- ежедневные гигиенические процедуры (утром и вечером).

Особенно тщательный уход за чистотой половых органов должен быть в «критические дни», во время беременности и в послеродовом периоде, когда условия для проникновения септической инфекции наиболее благоприятны;

- лечение любых воспалительных заболеваний в самых начальных стадиях во избежание распространения воспалительных процессов и возможных осложнений;

- предупреждение специфических воспалительных заболеваний (трихомониаз, гонорея, кандидоз и т. д.) путем соблюдения правил безопасного секса (использование презерватива и избегать половых контактов с малознакомыми людьми);

- посещение гинеколога 1–2 раза в год с целью раннего выявления бессимптомных заболеваний.

Надо помнить, что любое охлаждение организма может вызвать рецидивы заболевания. Поэтому не следует сидеть на камнях, на сырой земле, а во время менструации ходить босиком по квартире, мыть полы босиком или в домашней обуви без носков.

## **Неправильные положения женских половых органов**

Нарушения нормального расположения половых органов у женщин встречается достаточно часто и могут быть проявлением самых разнообразных патологических процессов. Основными причинами их возникновения являются:

- воспалительные процессы в половых органах;
- спаечные процессы в малом тазу;
- недоразвитие внутренних половых органов;
- врожденные анатомические особенности;
- слабость мышц тазового дна;
- опухоли, локализующиеся как в половых органах, так и в мочевом пузыре или в прямой кишке;
- слабость связочного аппарата матки.

При определении правильного или неправильного расположения женских половых органов основное внимание уделяют положению матки и несколько меньше – влагалища. Придатки матки (яичники и трубы) очень подвижны и перемещаются, как правило, вместе с ней под влиянием изменения внутрибрюшного давления, наполнения или опорожнения мочевого пузыря и кишечника. Значительное смещение матки происходит во время беременности. Характерным является то, что после прекращения действия этих факторов матка сравнительно быстро возвращается в свое первоначальное положение. В детском возрасте матка располагается значительно выше, а в старческом (в связи с развивающейся атрофией мышц тазового дна и связок) – ниже, чем в репродуктивном периоде жизни женщины.

В терапии неправильных положений женских половых органов важная роль принадлежит лечебной гимнастике. При ее выполнении надо помнить несколько правил.

## **Правила выполнения лечебной гимнастики**

1. Неприятных ощущений, а тем более боли во время выполнения упражнений быть не должно. По окончании гимнастики должна ощущаться лишь приятная мышечная усталость.

2. Заниматься следует не менее 5 раз в неделю. Упражнения можно выполнять как утром, так и вечером, но обязательно не менее чем за 2 часа до или 2 часа после приема пищи.

3. Начинайте с меньшего количества повторений упражнения, постепенно доводя до большего. Следите за правильным дыханием. Ориентируясь на самочувствие, включайте в комплекс паузы для отдыха.

4. При появлении боли и других неприятных явлений обязательно проконсультируйтесь со своим лечащим врачом.

5. Контроль врача-гинеколога желателен в первые дни занятий с целью учета ответных реакций организма на нагрузку, а также в конце курса лечения (через 1–1,5 месяца), когда при внутреннем исследовании можно отметить благоприятные изменения.

## **Лечебная гимнастика при неправильных положениях матки**

Нормальное положение матки – по средней линии полости малого таза, умеренно наклонена вперед (см. рис. 2). К неправильным положениям матки относятся:

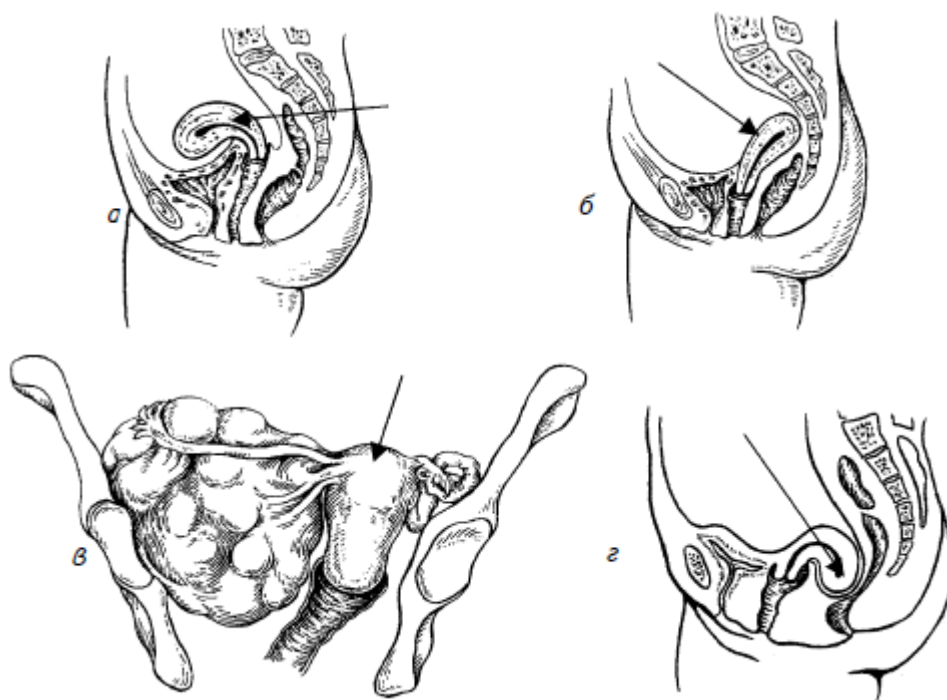
- смещение ее вперед (рис. 4, а) в результате спаечных процессов в брюшной полости из-за перенесенного воспалительного процесса, из-за инфильтратов в околоматочной клетчатке, либо обусловлены опухолями яичников, маточных труб;

- смещение ее назад (рис. 4, б) по причине длительного вынужденного горизонтального положения тела, воспалительных процессов, недоразвития внутренних половых органов и др.;

- боковые смещения матки вправо или влево (рис. 4, в) вследствие воспалительных процессов в половых органах или прилегающих петлях кишок с образованием спаек в брюшине и рубцов в тазовой клетчатке, оттягивающих матку в сторону;

- «наклоны» матки, при которых ее тело оттягивается рубцами и спайками в одну сторону, а шейка в другую; загибы матки – изменение

угла между шейкой и телом матки (загиб матки назад нередко бывает причиной бесплодия) (рис. 4, г).



**Рис. 4. Неправильное положение матки:**

а – смещение матки кпереди; б – смещение матки кзади; в – смещение влево (в связи с развитием опухоли яичников); г – загиб матки

Терапия аномальных положений матки должна быть комплексной. Вместе с мероприятиями, непосредственно воздействующими на восстановление физиологического положения матки, необходимо уделить особое внимание устранению причин, вызвавших данное заболевание.

Особое место в лечении этого недуга занимает гимнастика. Помимо общеукрепляющего воздействия на организм, специально подобранные упражнения восстанавливают нормальное физиологическое положение матки.

Показанием к лечебной гимнастике служат приобретенные формы нарушения положения матки в отличие от врожденных форм, связанных с пороками развития, лечение которых имеет свои особенности.

Если неправильное положение матки отягощено воспалением, новообразованием и др., то гимнастика показана после устранения указанных осложнений.

Специальные физические упражнения подобраны с таким расчетом, чтобы сместить матку кпереди и зафиксировать ее в физиологически правильном положении. Это достигается и путем выбора наиболее благоприятных исходных положений при выполнении упражнений, в данном случае – упора стоя на коленях, сидя на полу, лежа на животе, когда матка принимает правильное положение.

При выполнении большинства упражнений надо следить за правильным дыханием. В первую очередь добиться того, чтобы не было задержек дыхания, чтобы движение всегда сопровождалось фазой вдоха или выдоха, как бы трудно ни было его выполнить. Обычно вдох при выполнении физических упражнений делается, когда человек разгибается, выдох – когда он сгибается.

Контроль врача-гинеколога желателен в первые дни занятий с целью учета ответных реакций организма на физические упражнения, а также в конце курса лечения (через 1,5–2 месяца занятий), когда при внутреннем исследовании можно отметить благоприятные изменения в положении матки.

### **Комплекс специальных упражнений при смещениях матки (рис. 5)**

#### ***А. Исходное положение (и.п.) – сидя на полу с выпрямленными ногами***

1. Упор руками сзади, ноги разведены (а). Соединяя ноги, наклоните туловище вперед, вынося руки вперед (б). Повторите 10–12 раз. Темп средний, дыхание свободное.

2. И.п. – то же, руки в стороны. Выдох – повернитесь налево, наклонитесь и правой рукой достаньте до левого носка; вдох – вернуться в и.п. То же левой рукой к правому носку. Повторите 6–8 раз.

3. И.п. – то же. Поднимите руки вверх, отклонившись назад, – вдох; маховым движением наклоните туловище вперед, стараясь пальцами рук достать до носков – выдох. Повторите 6–8 раз. Темп средний.

4. И.п. – то же, ноги согнуты в коленях, обхватив руками голени. Передвигайтесь вперед и назад с опорой на ягодицы и пятки. Повторите 6–8 раз в каждую сторону.

5. И.п. – сидя на полу, ноги вместе, выпрямлены, упор руками сзади (а). Одновременное сгибание (б) и разгибание ног в коленных суставах. Дыхание свободное, темп медленный. Повторите 10–12 раз.

### ***Б. Исходное положение (и.п.) – стоя на четвереньках***

Учтите, что руки и бедра по отношению к туловищу должны быть под прямым углом.

6. Попеременное поднятие вверх вытянутых ног. Вдох – поднимите правую ногу назад-вверх; выдох – вернитесь в и.п. То же левой ногой. Повторите 6–8 раз каждой ногой.

7. Попеременное поднятие вперед-вверх вытянутых рук. Вдох – поднимите правую руку; выдох – опустите. То же левой рукой. Повторите 6–8 раз каждой рукой.

8. Одновременно поднимите на вдохе левую руку вверх-вперед и правую ногу вверх-назад; на выдохе вернитесь в и.п. То же – правой рукой и левой ногой. Повторите 4–6 раз. Темп медленный.

9. «Перешагивайте» прямыми руками влево до максимального поворота туловища налево – при смещении матки вправо. То же вправо – при смещении матки влево. «Перешагивайте» руками назад, до коленных суставов, и обратно при загибе матки. Повторите 6–10 раз любой вариант. Темп средний, дыхание свободное.

10. Опираясь на ладони, «перешагивайте» коленями и стопами в правую, левую сторону или прямо (по методике, описанной в упражнении 9). Темп средний, дыхание свободное. Повторите 6–8 раз.

11. На вдохе энергично втягивая промежность, опустите голову, выгибая спину (а); на выдохе так же энергично расслабьте мышцы промежности и поднимите голову, прогибаясь в пояснице (б). Повторите 8–10 раз.

12. На выдохе не отрывая рук от пола максимально вытягиваясь и выгибая спину, опустить таз между пяток; на вдохе – вернуться в и.п. Повторите 8–12 раз. Темп медленный.

13. Согните руки в локтевых суставах, примите коленно-локтевое положение. Опираясь на предплечья, максимально поднимите таз вверх, поднимаясь на носки и выпрямляя ноги в коленных суставах; вернитесь в и.п. Повторить 4–6 раз. Дыхание свободное.

14. Из и.п. стоя на четвереньках максимально поднимите таз вверх, выпрямляя ноги в коленных суставах, опираясь на стопы и ладони прямых рук; вернитесь в и.п. Повторить 4–6 раз. Дыхание свободное. Темп медленный.

15. На выдохе не отрывая рук от пола максимально вытягиваясь и выгибая спину, опустить таз между пяток (а); на вдохе, опираясь на руки, постепенно выпрямиться, прогибаясь в пояснице, как бы подлезая под забор (б). Повторить 6–8 раз. Темп медленный.

16. Из коленно-локтевого положения на вдохе поднимите прямую левую ногу вверх; на выдохе вернитесь в и.п. То же правой ногой. Повторите по 10–12 раз каждой ногой. Темп средний.

### ***В. Исходное положение лежа на животе***

17. Ноги слегка разведены, руки согнуты в локтях (кисти на уровне плеч). Ползание по-пластунски в течение 30–60 секунд. Темп средний, дыхание свободное.

18. И.п. – то же. Одновременно поднимите голову, плечи, верхнюю часть туловища и ноги, резко прогнувшись в пояснице и подняв руки вперед-вверх. Повторите 4–6 раз. Темп медленный, дыхание свободное.

19. Лечь лицом вниз, ладони на уровне плеч. Полностью выдохнуть. Медленно вдыхая, плавно поднять голову, отклоняя ее максимально назад. Напрягая мышцы спины, поднять плечи и туловище, опираясь на руки. Нижняя часть живота и таз – на полу. Спокойно дыша, удержаться в этой позе 15–20 секунд. Медленно выдыхая вернуться в и.п. Повторить не менее 3 раз.

20. Приподнять ноги, и не опуская их на пол, делать короткие махи вверх-вниз, оттянув носки. Вернуться в и.п. Повторить 8-10 раз. Темп средний. Дыхание свободное.





**Рис. 5. Комплекс специальных упражнений при смещениях матки**

21. На вдохе обхватить ладонями голеностопные суставы и покачаться 3–8 раз вперед-назад, 3–8 раз вправо-влево. Напрягать все мышцы. Расслабиться и 10–15 секунд полежать без движения. Дыхание не задерживать.

***Г. Исходное положение стоя***

22. Ноги на ширине плеч, руки в стороны. При смещении матки влево, наклоните туловище вправо и коснитесь пальцами левой руки носка правой ноги (правая рука отведена в сторону). То же правой рукой к носку левой ноги при смещении матки вправо. При загибе матки опускайте руки к носкам ног (см. рис. 5) Каждый вариант повторить по 6–8 раз. Темп медленный, дыхание свободное.

23. Стоя правым боком к спинке стула, держась за нее правой рукой, левая рука – вдоль туловища. Выполняйте маховые движения правой ногой вперед-назад. Повторите 6-10 раз. То же левой ногой, повернувшись левым боком к спинке стула. Темп средний, дыхание свободное.

24. Руки на поясе. Ходьба скрестным шагом, когда левая нога ставится перед правой и наоборот. Можно использовать ходьбу и в полуприседе. Время ходьбы 1–2 минуты.

**Помните:** Исходное положение лежа на спине не только не способствует исправлению неправильного положения матки, но и более того, фиксирует это неправильное положение. Поэтому рекомендуется всем женщинам, страдающим этим недугом, отдыхать и спать в положении лежа на животе.

### **Лечебная гимнастика при опущении влагалища**

Одним из наиболее часто встречающихся заболеваний женских половых органов является опущение и выпадение стенок влагалища, которое может встречаться у молодых и пожилых, у рожавших и нерожавших женщин. Основная причина недуга – снижение тонуса и (или) нарушение целостности мышц тазового дна. Мышцы, составляющие тазовое дно, страдают вследствие:

а) повторных растяжений и перерастяжений у многорожавших женщин, особенно при рождении крупных детей;

б) родовой травмы, особенно оперативной (наложение акушерских щипцов, извлечение плода за тазовый конец, вакуум-экстракция плода и др.);

в) возрастной инволюции мышечного аппарата, наблюдающейся после 55–60 лет, особенно, если женщина выполняет тяжелую физическую работу;

г) резкого и значительного похудения молодых нерожавших женщин, либо стремящихся путем соблюдения строгих диет достичь современного идеала красоты, либо в результате болезни.

Симптомы. На начальной стадии болезнь может ничем себя не проявлять, затем появляются тянущие боли внизу живота, в пояснице и крестце, ощущение присутствия инородного тела в половой щели, нарушение мочеиспускания (чаще учащение), затруднение опорожнения кишечника, ведущее в дальнейшем к возникновению хронического запора.

Осложнения. Влагалище тесно связано с шейкой матки, которую при опущении тянет вниз. Поэтому опущение влагалища при отсутствии должного лечения обычно влечет за собой опущение, а иногда и выпадение матки (рис. 6), что требует хирургического лечения.



**Рис. 6. Осложнения при выпадении стенок влагалища**

**Лечение.** На начальной стадии заболевания, когда опущение влагалища не сопровождается опущением внутренних органов, в частности, матки, особенно высокая эффективность лечения достигается при использовании лечебной гимнастики. Специальными упражнениями можно укрепить мышцы тазового дна, а это приведет к восстановлению нормального физиологического положения влагалища.

Наиболее выгодными исходными положениями для терапии этого недуга являются:

- 1) стоя на четвереньках;
- 2) лежа на спине.

### **Комплекс специальных упражнений при опущении влагалища (рис. 7)**

#### **А. Исходное положение стоя на четвереньках**

1. Попеременное поднятие вверх вытянутых ног. Вдох – поднимите левую ногу назад-вверх; выдох – вернитесь в и.п. То же правой ногой. Повторите 6–8 раз каждой ногой.

2. Одновременно поднимите на вдохе левую руку вверх-вперед и правую ногу вверх-назад; на выдохе вернитесь в и.п. То же – правой рукой и левой ногой. Повторите 4–6 раз. Темп медленный.

3. На вдохе энергично втягивая промежность, опустите голову, выгибая спину (а); на выдохе так же энергично расслабьте мышцы

промежности и поднимите голову, прогибаясь в пояснице (б). Повторите 8-10 раз.

4. Согните руки в локтевых суставах, примите колено-локтевое положение. Опираясь на предплечья, максимально поднимите таз вверх, поднимаясь на носки и выпрямляя ноги в коленных суставах; вернитесь в и.п. Повторить 4–6 раз. Дыхание свободное.

5. Из колено-локтевого положения на вдохе поднимите прямую правую ногу вверх; на выдохе вернитесь в и.п. То же левой ногой. Повторите по 10–12 раз каждой ногой. Темп средний.

6. Из и.п. стоя на четвереньках максимально поднимите таз вверх, выпрямляя ноги в коленных суставах, опираясь на стопы и ладони прямых рук; вернитесь в исходное положение. Повторить 4–6 раз. Дыхание свободное. Темп медленный.

7. На выдохе не отрывая рук от пола максимально вытягиваясь и выгибая спину, опустить таз между пяток (а); на вдохе, опираясь на руки, постепенно выпрямиться, прогибаясь в пояснице, как бы подлезая под забор (б). Повторить 6–8 раз. Темп медленный.

### ***Б. Исходное положение лежа на спине***

8. Ноги вместе, руки вдоль туловища. Поочередный подъем на выдохе прямых ног. Повторить 8-10 раз каждой ногой. Темп средний. Дыхание не задерживать.

9. Ноги вместе, руки на поясе. На выдохе поднимите ноги, на вдохе разведите их в стороны; на выдохе сомкните ноги, на вдохе вернитесь в и.п. Поднимая ноги, не сгибайте их в коленях. Повторите 6–8 раз. Темп медленный.

10. Ноги вместе (или одна лежит на другой), руки под головой. Приподнимите таз, прогибаясь в поясничной области и одновременно втягивая внутрь задний проход. Повторите 8-10 раз. Темп медленный, дыхание свободное.



**Рис. 7. Комплекс специальных упражнений при опущении влагалища**

11. Ноги вместе, руки вдоль туловища. Поднимите ноги, сгибая их в коленных суставах, и выполняйте движения, как при езде на велосипеде. Повторите 16–20 раз. Темп средний, дыхание свободное.

12. И.п. – то же. Поднимите ноги и опустите их за голову, стараясь носками коснуться пола. Повторите 4–6 раз. Темп медленный, дыхание свободное.

13. И.п. – то же. На выдохе одновременно поднимите прямые ноги под углом 30–45° к полу, на вдохе вернитесь в и.п. Повторите 6-12 раз. Темп медленный.

14. Ноги слегка разведены и согнуты в коленных суставах (с опорой на всю ступню), руки под головой. Поднимите таз, широко разводя колени и втягивая внутрь задний проход. Повторите 8-10 раз. Темп медленный, дыхание свободное.

**Профилактика неправильных положений женских половых органов заключается в устранении причин, вызывающих эти заболевания.**

Неправильные положения матки могут развиваться в детском возрасте, если у девочки (в результате халатности родителей) несвоевременно опорожняются мочевой пузырь и кишечник, что ведет к отклонению матки кзади.

Родителям девочек следует также знать о вредности повышения внутрибрюшного давления в результате физического перенапряжения: в быту очень часто девочкам 8–9 лет поручают нянчить и таскать на руках годовалых братишек или сестреночек. А это негативно отражается как на общем развитии девочки, так и на положении ее внутренних органов, и матки в особенности.

Самопроизвольные и искусственные аборты с последующими воспалительными заболеваниями матки; неправильно проводимый послеродовой период с сопутствующими осложнениями – все эти моменты способствуют развитию неправильных положений половых органов женщины.

Физической культуре принадлежит важная роль в профилактике этих заболеваний. Благодаря занятиям гимнастикой создается здоровый, физически развитый, полноценный в функциональном отношении организм, с хорошей сопротивляемостью ко многим вредным влияниям.

### **Предменструальный синдром**

Предменструальный синдром (ПМС) представляет собой совокупность психонейроэндокринных симптомов, появляющихся во второй фазе менструального цикла, и исчезающих или уменьшающихся с началом менструации.

По данным медицинской статистики, ПМС наблюдается у 20–35 % менструирующих женщин в основном репродуктивного возраста, но может появиться и с началом периода менархе. Наиболее тяжелая форма синдрома встречается у женщин старше 35 лет. Надо отметить, что если ПМС не лечить, то с течением времени дискомфорт перед месячными будет ощущаться все сильнее и сильнее, а затем ПМС может плавно перейти в климактерический синдром и ежемесячные страдания станут ежедневными. В подобном случае говорят о трансформированном предменструальном синдроме.

**Симптомы.** Клиническая картина предменструального синдрома весьма разнообразна (слово «синдром» переводится с латыни как «совокупность симптомов»). Наиболее постоянными являются нервно-психические нарушения: раздражительность, повышенная возбудимость

или, наоборот, депрессия, плаксивость, неадекватные реакции, повышенные требования к окружающим. Наблюдаются вегетативно-сосудистые расстройства: головные боли, головокружение, боли в области сердца, гипер- и гипотонические кризы. Характерны также эндокринно-обменные нарушения, проявляющиеся в виде патологической прибавки массы тела, связанной с отеками на руках, ногах, лице, уменьшения диуреза и чрезмерного нагрубления молочных желез. У некоторых больных встречаются аллергические реакции в виде сыпи и кожного зуда.

***Течение заболевания.*** Болезнь носит циклический характер. Интенсивность проявлений ПМС нарастает с приближением срока менструации. С момента же ее наступления симптомы исчезают или значительно уменьшаются, и женщина чувствует себя вполне здоровой.

В зависимости от интенсивности проявления симптомов, их количества выделяют следующие формы ПМС: легкую (3–4 симптома, проявляющихся за 2–10 дней до менструации, из них 1–2 выражены интенсивно) и тяжелую (5–12 симптомов за 3–14 дней до менструации, из них не менее 2–5 резко выражены).

Как было сказано выше, заболевание протекает длительно, хронически, часто прогрессирует; более легкие формы переходят с годами в тяжелые.

Для ПМС характерно не только ухудшение общего состояния женщины и ее поведения, но и обострение перед очередной менструацией сопутствующих заболеваний (сердечно-сосудистых, желудочно-кишечных и др.), на фоне которых он развивается. Причем отмечено: чем тяжелее протекает ПМС, тем более выражено ухудшение сопутствующего заболевания.

***Лечение.*** Учитывая многообразие клинических проявлений ПМС, лечение проводится комплексное. Оно сочетает в себе психотерапию, применение транквилизаторов, витаминов А, В6, Е, диуретиков в сочетании с препаратами калия, половых гормонов. При аллергическом компоненте ПМС рекомендуется прием десенсибилизирующих средств (гистамин, тавегил, кларетин и др.).

### **Чем вы можете себе помочь.**

#### 1. Измените свой образ жизни.

Крепкий сон, правильное питание, позитивное отношение к жизни, физические нагрузки на свежем воздухе – часто этого бывает достаточно, чтобы избежать, а в ряде случаев и ликвидировать проявления ПМС.

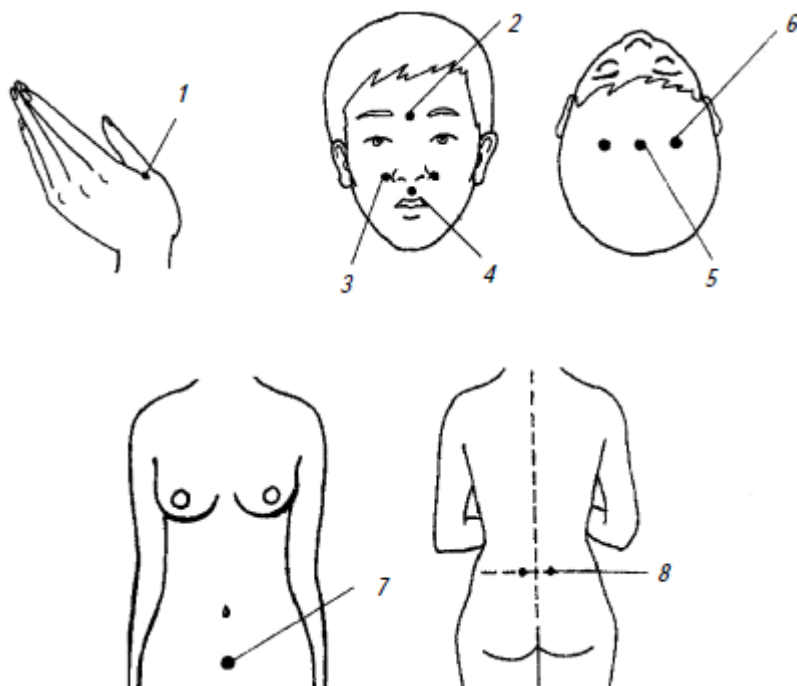
#### 2. Принимайте травяную ванну.

Сосновые почки – 20 г, полынь горькая (трава) – 20 г, шалфей лекарственный (трава) – 20 г, душица обыкновенная (трава) – 10 г, тимьян ползучий (трава) – 10 г, аир болотный (корни) – 10 г, тысячелистник обыкновенный (трава) – 10 г. 100 г сухого измельченного сбора залейте 3 л кипяченой воды, варите на слабом огне 5–7 минут, настаивайте 30–40 минут, процедите и вылейте в ванну

Принимать ванну следует при температуре 37–39 °С в течение 10–15 минут 3 раза в неделю.

Эта ванна действует успокаивающе, улучшает обменные процессы, укрепляет организм.

3. Освойте точечный самомассаж, который проводится по точкам, показанным на рис. 8, в течение 2 минут.



**Рис. 8. Точечный самомассаж при предменструальном синдроме**



Самомассаж делается кончиком большого или указательного пальца или суставом полусогнутого указательного пальца: в течение 5–6 с производят вращательные движения по часовой стрелке, углубляясь и надавливая на точку, затем «вывинчивают» палец против часовой стрелки, уменьшая постепенно силу давления также в течение 5–6 с. Затем, не отрывая палец от фиксируемой точки, данный цикл движений повторяют – в течение 1 минуты производят 2 входа и 2 выхода, каждый по 15 с.

Точка 1 (парная) находится у начала кожной складки между большим и указательным пальцами.

Точка 2 расположена между бровями по средней линии лица.

Точка 3 (парная) – у крыльев носа.

Точка 4 находится посередине между верхней губой и носом.

Точка 5 расположена на темени на том месте, где у грудных детей находится родничок.

Точка 6 (парная) находится на 2 см правее (левее) точки 5.

Точка 7 находится на 8 см ниже пупка.

Точка 8 (парная) расположена на гребне подвздошной кости.

4. Принимайте витаминно-минеральные комплексы (супрадин, центрум, комплевит, витатресс и др.).

Весьма эффективен в борьбе с ПМС препарат со сложным названием «Фарма-Мед Леди's формула Предменструальный синдром». Содержащееся в нем масло первоцвета вечернего обладает обезболивающим и противовоспалительным эффектами, успокаивает нервную систему и нормализует свертываемость крови. Бромелайн, получаемый из сердцевины ананаса, уменьшает головную боль и головокружение. Дягиль оказывает обезболивающее и успокаивающее действие, нормализует гормональный фон. Толокнянка, мята перечная и одуванчик снимают спазмы желудка и кишечника, улучшают обмен веществ, устраняют вздутие живота. Наряду с этими натуральными компонентами в состав препарата входят необходимые витамины и минералы. Противопоказаний и побочного действия у этого

лекарственного средства не выявлено. Принимается внутрь во время еды по 2 капсулы в день.

Также хорошо помогает в терапии ПМС регенерин – биологически активная пищевая добавка. При ее применении происходит восполнение дефицита витаминов В6 и Е, а также микроэлементов (цинка, магния); входящие в ее состав лекарственные растения – бурачник и соя – освобождают организм от токсинов; масло бурачника, соли магния и цинка восстанавливают гормональное равновесие. Противопоказаний и побочного действия у препарата нет. Принимается внутрь, независимо от приема пищи, по 1 капсуле 2 раза в день утром и вечером за 10 дней до ожидаемого начала менструации в течение трех менструальных циклов.

### **5. Выполняйте комплекс лечебной гимнастики (рис. 9).**

1. И.п. – стоя, ноги немного расставлены и слегка согнуты в коленях, руки на поясе. На вдохе напрячь ягодичы и «втянуть» таз, на выдохе вернуться в и.п. и расслабиться. Темп медленный. Повторить 8-10 раз.

2. И.п. – то же. На выдохе, расслабляя нижнюю часть тела, «поднять» таз вверх, задержаться в этом положении на 2–3 секунды, на вдохе вернуться в и.п. Темп медленный. Повторить 8-10 раз.

3. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Напрягая мышцы ног, выполнить круговые движения тазом сначала в одну, затем в другую сторону. Темп средний. Дыхание произвольное. Повторить 10–15 раз в каждую сторону.

4. И.п. – стоя, ноги широко расставлены и слегка согнуты в коленях, ладони прямых рук на бедрах. Выполнить качательные движения нижней частью тела, поднимая таз то вправо, то влево. Стопы должны быть плотно прижаты к полу, спина прямая. Темп медленный. Дыхание произвольное. Повторить 8-10 раз в каждую сторону.

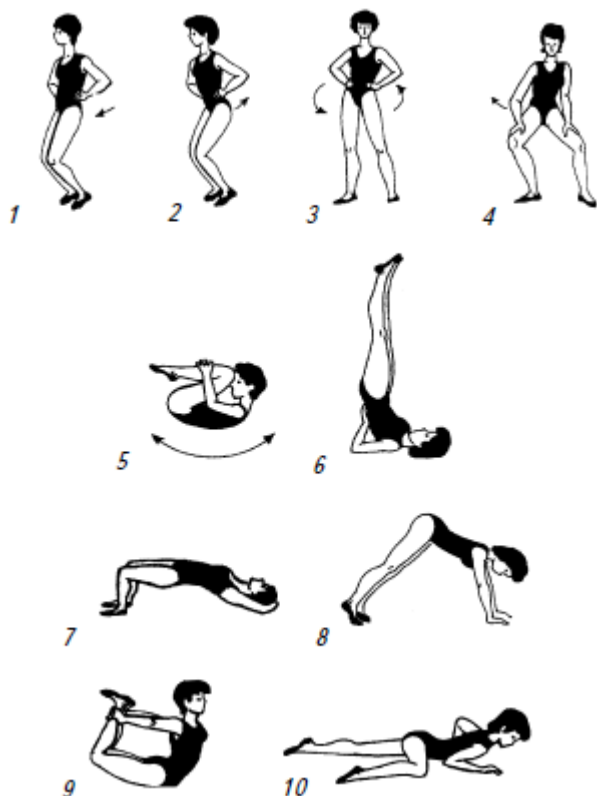
5. И.п. – лежа на спине, прямые ноги вместе, руки вдоль туловища. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их руками к груди, приподнять голову и лопатки от пола, касаясь лбом коленей. Выполнить 4–6 качательных движений вперед-назад. Затем вернуться в и.п. и расслабиться. Дыхание произвольное. Темп средний. Повторить 3–5 раз.

6. И.п. – то же. Выполнить стойку на лопатках (березка), поддерживая поясницу руками. Задержаться в этом положении на 5-10 секунд, плавно вернуться в и.п. и расслабиться. Темп медленный. Дыхание произвольное. Повторить 1–3 раза.

7. И.п. – лежа на спине, ладони согнутых рук под головой, ноги согнуты в коленях и расставлены на ширину стопы. На выдохе поднимать таз, широко разводя колени и втягивая внутрь задний проход, на вдохе вернуться в и.п. Темп медленный. Повторить 5–7 раз.

8. И.п. – стоя на четвереньках. Опираясь на руки, медленно выпрямить ноги в коленях. Постоять в образовавшемся «мостике» 5-10 секунд. Затем плавно вернуться в и.п. Темп медленный. Дыхание произвольное. Повторить 3–5 раз.

9. И.п. – лежа на животе, кисти согнутых рук под подбородком, прямые ноги вместе. Обхватить ладонями голеностопные суставы и покачаться вперед-назад, вправо-влево, напрягая все мышцы. Затем вернуться в и.п., расслабиться и несколько секунд лежать без движения, отдыхая. Темп средний. Дыхание произвольное. Повторить 4–6 раз.



**Рис. 9. Комплекс лечебной гимнастики при предменструальном синдроме**

10. И.п. – лежа на животе, ладони на уровне груди, руки согнуты в локтях, ноги разведены. Ползать по-пластунски в течение 1–2 минут.

**Примечание:** Предлагаемый комплекс лечебной гимнастики способствует также уменьшению, а в ряде случаев и исчезновению боли, которая возникает у некоторых женщин во время менструации внизу живота и в поясничной области, что обозначается медицинским термином «альгоменорея». Выполнять упражнения этим женщинам надо после очередной менструации и до наступления следующей, во время же «критических» дней гимнастику делать не следует.

### **Климактерический синдром**

Каймаке – слово греческое, обозначающее лестницу, и во времена Гиппократов никакого медицинского смысла в него не вкладывали. Но современные специалисты увидели несомненное сходство с лестницей многоступенчатой череды гормональных перемен, происходящих в организме женщины в период физиологического угасания функции половой системы.

Климактерический период – возрастной переходный этап жизни женщины между репродуктивным периодом и стойким прекращением гормональной функции яичников. У большинства женщин климактерический период наблюдается в возрасте 45–50 лет, являясь физиологическим процессом общей возрастной инволюции организма, и протекает без каких-либо болезненных проявлений. Однако у 25–30 % женщин появляется ряд симптомов, отягощающих естественное течение климакса. Этот симптомокомплекс и носит название климактерического синдрома. Проявляется он в виде эндокринно-обменных, вегетативно-сосудистых и нервно-психических нарушений, которые наблюдаются, как правило, в течение 1–2 лет, но могут длиться 5–6 лет и более.

Причины заболевания. Значительная роль в развитии климактерического синдрома принадлежит коре головного мозга (причем тяжелые проявления, как правило, возникают после эмоционального стресса), а также возрастным изменениям гипоталамуса, который ответственен за цикличность выделения гормонов. Гипоталамус отвечает за работу сердца, кровеносных сосудов, легких и других внутренних

органов. Именно из-за снижения деятельности гипоталамуса во время климакса нарушаются многие функции организма, могут появиться новые или обостриться хронические недуги, повышается хрупкость костей. Организм женщины страдает от нехватки прогестеронов и эстрогенов. Дело в том, что эстроген отвечает не только за половые функции, он участвует в терморегуляции, поддерживает эластичность кожи, укрепляет кости, защищает артерии от атеросклероза.

**Лечение.** Важная роль принадлежит диетотерапии. В климактерическом периоде обычно наблюдается склонность к ожирению, поэтому необходимо придерживаться малокалорийной диеты с ограничением углеводов, жиров животного происхождения, острых приправ (до 1,5 г), жидкости (до 1–1,5 л). Питание частое, дробное (5–6 раз в день).

**Витаминотерапия** проводится с учетом потребности организма женщины в витаминах, которая повышается в этом возрастном периоде. Широко применяются витамины С и Р, способствующие нормализации обменных процессов, витамин Е, усиливающий синтез холестерина и половых гормонов, витамины группы В, нормализующие трофику нервной ткани и метаболизм половых гормонов.

Наряду с медикаментозными средствами, диетотерапией в лечении климактерического синдрома широко используется **лечебная гимнастика**. Она направлена на улучшение функций нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем с целью предотвращения развития вегетоневротических реакций и на профилактику нарушений кровообращения и застойных явлений в органах малого таза. Примерный комплекс лечебной гимнастики приведен ниже.

#### **Чем вы можете себе помочь.**

1. Измените характер питания.

- Избегайте жирных блюд, ограничьте потребление сладкого.
- Ешьте побольше кисломолочных продуктов, фруктов и овощей.
- Отдавайте предпочтение рыбе и морепродуктам. Знайте, что японским женщинам, употребляющим большое количество рыбных продуктов, не знакомы болезненные проявления климакса.

- Введите в рацион сою. Учеными установлено, что она содержит вещества, необходимые для женского организма: изо-флавоны – биологически активные соединения, которые в организме превращаются в эстрогены, что облегчает протекание климактерического периода, а кроме того, препятствует возникновению гормонозависимых видов рака молочной железы, яичников, матки; железо – оно входит в состав гемоглобина, поэтому необходимо для профилактики возникновения анемии и ее симптомов – усталости, сонливости, невнимательности, низкой работоспособности.

- Употребляйте в пищу растения, содержащие фитогормоны, аналоги натуральных эстрогенов. Потребность в них удовлетворяют 3 чашки чая с липовым цветом или несколько веточек сельдерея в день.

- Выработку собственных эстрогенов в организме усиливает коктейль из 150 мл свежеотжатого морковного сока и 50 мл сливок. Такой напиток следует пить курсами – по 10 дней каждый месяц.

- По утрам принимайте 1–2 драже поливитаминов (ундевит, квадевит и др.) и дополнительно витамин Е, который прекрасно стимулирует гормональную функцию яичников.

2. Ежедневно обливайтесь прохладной водой.

3. Нормализуйте ночной сон. Спать необходимо не менее 9 часов.

4. Воспользуйтесь рецептами народной медицины.

- Ромашка аптечная (цветы) – 10 г, тысячелистник (трава) – 10 г, лапчатка гусиная (трава) – 10 г, чистотел (трава) – 5 г.

Одну столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, настаивать в термосе 30–40 минут, процедить. Пить небольшими глотками по 2 стакана настоя в день.

- Ежевика (листья) – 25 г, ясменник пахучий (трава) – 20 г, боярышник (цвет) – 10 г, пустырник (трава) – 20 г, сушеница болотная (трава) – 15 г.

Одну столовую ложку смеси заварить стаканом кипятка. Настаивать в термосе в течение 1 часа, процедить. Пить как чай 3 раза в день по стакану. Курс лечения 10 дней, через 7–10 дней прием настоя можно возобновить.

Народные целители уверяют, что уже через 10 дней приема такого чая значительно уменьшаются приливы, прекращается зуд тела, исчезает головная боль, появляется аппетит и крепкий сон.

- Боярышник кроваво-красный (плоды и цветки).

Три столовые ложки смеси из цветков и плодов заварить 3 стаканами кипятка, настаивать 2 часа в термосе, процедить. Настой принимать по 1 стакану 3 раза в день за 30 минут до еды или через 1 час после еды до исчезновения признаков заболевания и восстановления хорошего самочувствия.

- Вероника колосовидная или дубравная (трава).

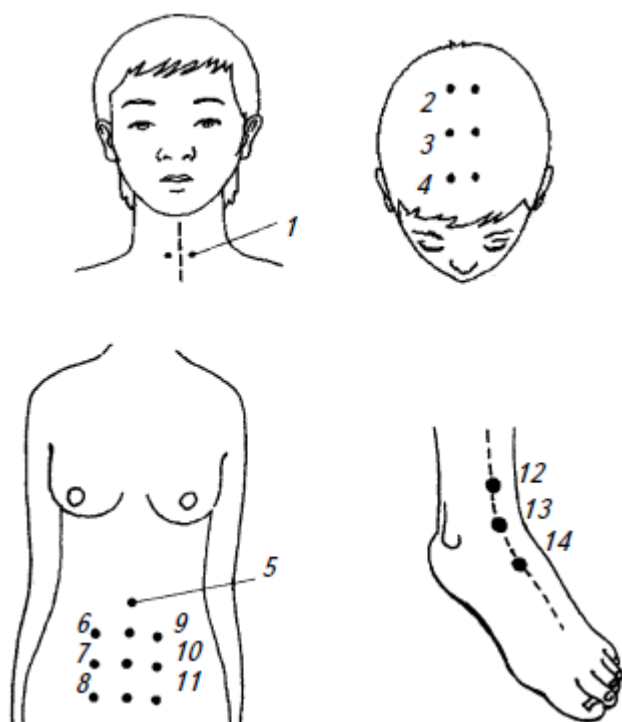
Одну столовую ложку сухой травы заварить 300 мл кипятка, настаивать в термосе 30–40 минут. Выпить половину приготовленного настоя за 10 минут до еды, а остальное – в перерывах между едой. Пить в день 600 мл настоя. Принимать до улучшения самочувствия.

- Смесь маточного молочка пчел с медом, приготовленного в соотношении 1:100, принимать 1–2 раза в день по 1/3–1/2 чайной ложки, держа во рту до полного растворения. Курс лечения – 4–6 недель.

- Ежевика (листья) – 25 г, боярышник I (плоды) – 10 г, пустырник (трава) – 20 г, I сушеница (трава) – 15 г.

Приготовить травяной чай из расчета 1 столовая ложка смеси на стакан кипятка. Пить 3 раза в день по 1 стакану. Этот чай значительно уменьшает число приливов.

- Шалфей (листья). Одну столовую ложку сухих листьев залейте стаканом кипятка, настаивайте в термосе 20–30 минут, процедите. Принимайте по 1/3 стакана через час после еды 3 раза в день. Этот настой хорошо помогает при излишней потливости.



**Рис. 10. Точки для самомассажа при климактерическом синдроме**

**5. Используйте точечный самомассаж.**

Массировать нужно точки, которые изображены на рис. 10, по успокаивающей методике воздействия: кончиком большого или указательного пальца или суставом полусогнутого указательного пальца: в течение 5–6 секунд производят вращательные движения по часовой стрелке, углубляясь и надавливая на точку, затем «вывинчивают» палец против часовой стрелки, уменьшая постепенно силу давления также в течение 5–6 секунд. Затем, не отрывая палец от фиксируемой точки, данный цикл движений повторяют – в течение 1 минуты производят 2 входа и 2 выхода, каждый по 15 секунд. Каждую точку рекомендуется массировать 2 минуты.

Парная точка 1 находится под щитовидной железой с левой и правой стороны соответственно. Чтобы ее найти, надо положить обе руки сзади на шею большими пальцами вперед. Затем слегка наклонить голову, расслабить мышцы шеи, легко воздействовать большими пальцами рук на обе точки одновременно.

Парные точки 2, 3, 4 расположены на макушке, на них следует оказывать более сильное воздействие.

Точка 5 (непарная) расположена в центре пупка.



Точки 6, 7, 8 (непарные) расположены по срединной линии тела между пупком и лобком.

Парные точки 9, 10, 11 расположены между пупком и лобком на ширине двух пальцев от срединной линии.

Парные точки 12, 13, 14 расположены на голени и голеностопном суставе, как показано на рисунке.

6. Занимайтесь физической культурой.

Каждое утро выполняйте комплекс лечебной гимнастики, а также совершайте пешие прогулки, катайтесь на лыжах, велосипеде, плавайте.

### **Комплекс лечебной гимнастики при климактерическом синдроме (рис. 11)**

1. И.п. – стоя, ноги вместе, руки опущены. На вдохе встать на носки, поднять, руки вверх и немного прогнуться назад (а), на выдохе встать на полную стопу, наклонить туловище вперед (параллельно полу), отводя руки назад (б). Вернуться в и.п. Повторить 2–4 раза. Темп медленный.

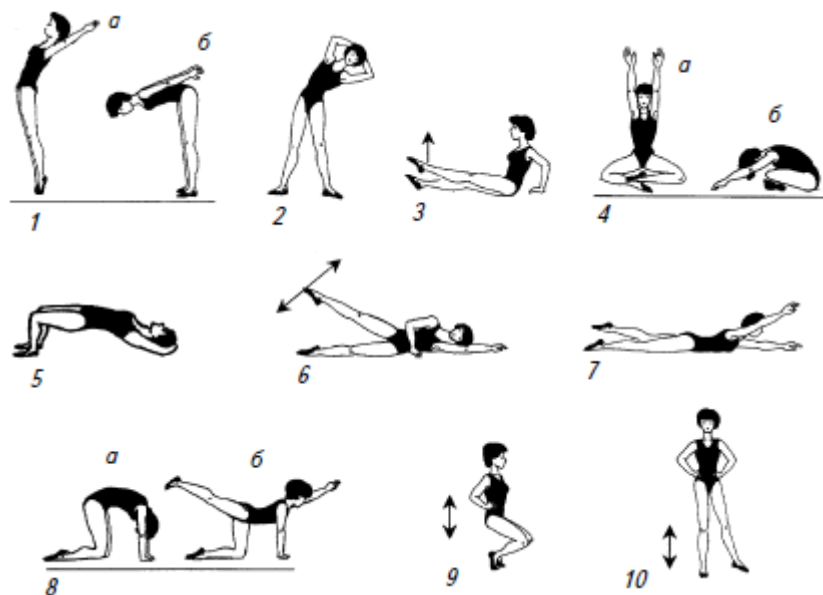
2. И.п. – стоя, ноги шире плеч, ладони на затылке. На выдохе наклонить туловище направо, на вдохе вернуться в и.п. Затем то же движение повторить налево. Выполнить 3–5 раз в каждую сторону. Темп средний.

3. И.п. – сидя на полу, опираясь на ладони согнутых рук, прямые ноги немного разведены. Поочередно поднимать то правую, то левую ногу стараясь с каждым разом поднять ее как можно выше. Повторить 4–8 раз каждой ногой. Темп средний. Дыхание не задерживать.

4. И.п. – сидя на полу, скрестив ноги, ладони на коленях («пугающе»). На вдохе поднять руки вверх и прогнуться назад (а), на выдохе наклониться глубоко вперед, стараясь коснуться пола предплечьями (б). Вернуться в и.п. Повторить 2–4 раза. Темп средний.

5. И.п. – лежа на спине, руки под головой, ноги согнуты в коленях. На вдохе поднять таз так, чтобы туловище и бедра были расположены на одной линии, одновременно напрягая мышцы промежности и ягодиц. На выдохе вернуться в и.п. Повторить 3–8 раз. Темп медленный.

6. И.п. – лежа на правом боку, правая рука вытянута вверх, левая – согнута в локтевом суставе, ладонь ее на полу перед грудью. Выполнить маховые движения левой ногой с максимальной амплитудой. Повторить упражнение правой ногой, лежа на левом боку. Выполнить 10–12 раз каждой ногой. Темп быстрый. Дыхание не задерживать.



**Рис. 11. Комплекс лечебной гимнастики при климактерическом синдроме**

7. И.п. – лежа на животе, руки вытянуты вперед, ноги вместе. На выдохе одновременно поднять левую руку и правую ногу, на вдохе вернуться в и.п. Затем то же движение выполнить другой рукой и ногой. Темп средний. Повторить 4–6 раз каждой рукой и ногой.

8. И.п. – стоя на четвереньках, голова опущена, спина выгнута дугой кверху (а). На вдохе одновременно поднять голову, левую руку и правую ногу и прогнуться в пояснице (б). На выдохе вернуться в и.п. Выполнить движение другой рукой и ногой. Повторить 2–4 раза. Темп медленный.

9. И.п. – стоя, ноги вместе, руки на поясе. Выполнить приседания, вставая на носки. С каждым разом стараться присесть все ниже, спину держать прямо. Повторить 6–10 раз. Темп средний.

10. И.п. – то же. Выполнить прыжки поочередно то на правой, то на левой ноге с отведением другой ноги в сторону, 20–40 с на каждой ноге. Темп средний. Дыхание свободное.

### **Глава 3. ГИМНАСТИКА ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ, В РОДАХ И В ПОСЛЕРОДОВОМ ПЕРИОДЕ**

Движение – кладовая жизни.

*Плутарх*

Когда-то считалось, что физические упражнения недопустимы для беременной женщины. Сегодня врачи и ученые, основываясь на данных многочисленных исследований, единодушны во мнении, что физкультура не только полезна, но и необходима беременным.

Систематические занятия гимнастикой улучшают самочувствие женщины, способствуют правильному течению беременности. Укрепляя здоровье матери, они благотворно влияют на формирование и развитие плода.

Гимнастика более чем в 2 раза уменьшает число преждевременных родов. В большинстве случаев у беременных женщин, занимающихся гимнастикой, роды протекают быстрее, чем у незанимающихся, послеродовой период проходит более благополучно, осложнения наблюдаются в 3–3,5 раза реже, чем у незанимавшихся.

Но прежде чем рассказать о методике лечебной гимнастики во время беременности и в послеродовом периоде, мне хочется поговорить о планировании рождения ребенка. Ведь сегодня во всем мире все большее число женщин начинает готовиться к рождению ребенка заранее.

Помните, что заботливое отношение к себе до и во время беременности сохранит здоровье не только вам, но и вашим детям, и даже детям ваших детей.

#### **Как родить здорового ребенка**

Планирование рождения ребенка дает наилучшие шансы на то, что он родится здоровым. Поэтому я и хочу рассказать, что нужно знать и как действовать, готовясь к зачатию.

1. **НАИБОЛЕЕ** благоприятный интервал между родами – 2 года, если роды проходили естественным путем, и не менее 3 лет, если было произведено кесарево сечение. В общей сложности рекомендуется рожать не более 3 раз.

## 2. ПРОЙДИТЕ тщательное медицинское обследование:

- Посетите стоматолога. Выполните заранее такие необходимые процедуры, как лечение, протезирование и рентгенография (если нужно) зубов.

- Посетите гинеколога. Лучше и безопаснее для будущего ребенка выявить и вылечить возможные заболевания именно сейчас, до беременности.

Если у вас раньше были проблемы с беременностью (выкидыши, преждевременные роды и т.п.), обсудите с врачом меры, которые должны быть приняты, чтобы не допустить повторения этих случаев.

Если у вас есть сомнения относительно болезней, передающихся половым путем, пройдите тесты на сифилис, гонорею и т. п., а если считаете необходимым, то и на ВИЧ.

Перед попыткой забеременеть также желательно сделать:

а) анализ крови для определения уровня гемоглобина с целью выявления анемии;

б) определение резус-фактора и группы крови;

в) анализ мочи на наличие белка и сахара.

Если в результате обследований будут выявлены какие-либо заболевания, следует полностью вылечиться до попытки забеременеть.

- Перед желанной беременностью вы должны быть уверены, что имеете иммунитет против краснухи. Устойчивость организма к этой болезни развивается либо после перенесенного (обычно в детстве) заболевания, либо после вакцинации. Если ребенком вы не переболели краснухой и не прививались против нее, необходимо сделать прививку за три месяца до попытки забеременеть.

- Обратитесь в генетическую консультацию, если в роду у вас или вашего мужа были случаи генетических нарушений (болезнь Дауна, фенилкетонурия, незаращение нёба и т. п.). Поводами для обращений за генетическим советом служат также супружество с близким родственником, проблемы с предыдущей беременностью (два и более выкидыша подряд, мертворождение, пороки развития и т. п.), длительный период бесплодия.

- Держите под контролем заболевания. Если вы больны сахарным диабетом, бронхиальной астмой или другим хроническим заболеванием, проконсультируйтесь со своим врачом по поводу будущей беременности и убедитесь, что ваше состояние находится под должным контролем.

- Проверьте безопасность всех прописанных и принимаемых вами и мужем лекарств. Некоторые лекарственные препараты могут препятствовать зачатию и (или) способны вызвать дефекты развития у плода. Если вы принимаете какие-либо лекарства, проконсультируйтесь у своего врача насчет их безвредности. От некоторых препаратов следует отказаться на месяц, от других – на три, а то и шесть месяцев перед началом попыток зачать ребенка. Весь этот период вплоть до окончания беременности (а иногда до отлучения ребенка от груди) должна использоваться безопасная заместительная терапия.

3. **СКОРРЕКТИРУЙТЕ** свой вес. Очень хорошо и для вас, и для ребенка, если вы «вступите» в беременность с нормальным весом. Достичь этого следует перед попыткой забеременеть, но разумной диетой, где снижение веса не превышает 2 кг в месяц. Формула для определения нормального веса следующая:  $\text{рост (см)} - 100 = \text{вес (кг)}$ .

Если в последнее время вы были на строгой диете и добились резкого снижения веса, то несколько месяцев до того, как вы попытаете забеременеть, отведите для восстановления организма после этой стрессовой ситуации.

Если вы страдаете или страдали расстройствами аппетита, такими, как отвращение к пище или, наоборот, – имеете «волчий» аппетит, если вы находитесь на какой-либо диете (овощной, диабетической и т. п.), обязательно сообщите об этом своему врачу.

4. **ПОЗАБОТЬТЕСЬ** о своей физической форме. Физические упражнения помогут вам сбросить лишние килограммы, укрепят мышцы, увеличат гибкость суставов и связок, улучшат психоэмоциональное состояние, что очень пригодится в период беременности и во время родов.

Следует помнить, что слишком интенсивные тренировки, сопровождающиеся значительным потоотделением, могут нарушить овуляцию, а если у вас нет овуляции, то вы не сможете забеременеть.

Если вы предпринимаете попытки зачатия, то исключите силовую гимнастику, упражнения с натуживанием, с большим напряжением мышц брюшного пресса, резкие наклоны, повороты и прыжки. Виды спорта, где возможны удары в живот, падения, также должны быть запрещены, так как все это может привести к самопроизвольному выкидышу в первые недели беременности.

#### 5. ИЗМЕНИТЕ рацион питания.

- Исключите острую, жирную и жареную пищу, крепкий чай. Черный чай лучше заменить зеленым или травяным.

- Ограничьте потребление кофеина. Имеются данные, что у женщины, которая ежедневно выпивает более одной чашки черного кофе или другого кофеинсодержащего напитка (например, колы) меньше шансов забеременеть. Неизвестно, вызвано ли это биологическим влиянием кофеина на процесс зачатия или же тем, что частое употребление кофеина является частью стрессового стиля жизни, снижающего вероятность зачатия.

- Потребляйте как можно больше овощей и фруктов.

- Дополнительно употребляйте витамины и микроэлементы, предназначенные для беременных. Исследования доказали, что использование женщинами витаминов (среди которых есть фолиевая кислота, магний и цинк) перед зачатием и на первых неделях беременности снижает риск выкидыша и уменьшает проявления токсикоза.

- Усовершенствуйте диету своего мужа, чем лучше питание мужа, тем здоровее его сперма. Диета супруга должна быть схожа с рационом питания при беременности – с большим содержанием витаминов (овощи, фрукты), молочных продуктов и орехов.

#### 6. ИЗБЕГАЙТЕ факторов, которые препятствуют возможности забеременеть или негативно влияют на плод.

- Не подвергайте себя без крайней необходимости рентгеновскому облучению. Если вы предпринимаете попытки забеременеть, то могли уже добиться успеха. Когда по медицинским показаниям нужно сделать рентгеновские снимки, сообщите врачу, лечащему вас, и технику, выполняющему процедуру, что вы беременны. Убедитесь, что у вас защищены половые органы и что применяются минимальные дозы.

- Остерегайтесь воздействия опасных химикатов. Некоторые химические вещества в больших дозах представляют опасность как для спермы, так и для яйцеклетки, что может препятствовать зачатию либо негативно влиять на зародыш, а затем на плод. Особенно это касается таких сфер труда, как медицина (стоматология, рентгенкабинеты), художественная фотография, транспорт, химическая прачечная, производство бытовой химии и т. п. Часто разумным бывает решение об изменении работы или принятие других мер предосторожности еще перед попыткой забеременеть.

- Избегайте электромагнитного излучения. Электромагнитные поля воздействуют на эмбрион в ранней стадии развития, в результате чего у беременных, работающих за компьютером, в 1,5 раза чаще случаются выкидыши, и у них рождаются дети с врожденными пороками в 2,5 раза чаще, чем у других женщин.

- Оцените свой метод контрацепции. Гормональные противозачаточные средства содержат риск (хотя и малый) для будущей беременности. Поэтому их прием должен быть прекращен за несколько месяцев до попытки забеременеть. Дайте вашей репродуктивной системе по меньшей мере два самопроизвольных цикла до того, как вы попытаетесь зачать ребенка. Внутриматочная спираль должна быть извлечена перед попытками оплодотворения.

Риск применения различных сперматозоидоподавляющих веществ до настоящего времени неясен, но, желая обеспечить максимальную безопасность, лучше всего от них отказаться за месяц-полтора до попыток забеременеть.

Безопасно пользоваться презервативом без сперматозоидоподавляющих веществ.

- Перестаньте принимать наркотики. Исследования доказали, что наркотические вещества способны предупредить беременность, а если она все же наступает, то они увеличивают риск выкидыша, недоношенности, уродств.

- Бросьте курить. Оба. Ученые Калифорнийского университета установили, что курение родителей во время беременности может привести к генетическим расстройствам, врожденным физическим дефектам (уродству) и онкологическим заболеваниям (включая лейкемию) ребенка.

- Ограничьте потребление алкоголя. Хотя коктейль или рюмка вина 1–2 раза в неделю не повредят вашей подготовке к беременности, старайтесь избегать большего количества спиртного. Когда вы захотите предпринять попытку зачатия ребенка, прекратите пить вообще.

Потребление мужем большого количества алкоголя перед попыткой зачатия может предупреждать беременность или вести к ее неблагоприятному окончанию (выкидышу, недоношенной беременности, порокам развития и уродствам плода).

- Осторожнее с ваннами. Вы должны забыть о горячих ваннах с того момента, как решите забеременеть. Для гигиенических целей лучше использовать душ.

Ваш муж должен также отказаться от горячих ванн непосредственно перед близостью с целью зачатия ребенка.

7. НАЧНИТЕ НАБЛЮДАТЬ за своим циклом. Ваш шанс забеременеть значительно выше, если вы совершаете сношения во время плодовой части цикла. Для этого вам нужно знать день наступления овуляции в менструальном цикле, который определяется температурным методом: начиная с 5-го дня от начала менструации, в одно и то же время утром, не вставая с постели, нужно измерять температуру во влагалище с помощью обычного медицинского термометра. Для более точного измерения температуры следует помещать градусник во влагалище не более чем на 4–5 см, предварительно обработав его спиртом или одеколоном; держать градусник нужно 5 минут. Тот день, когда кривая



температур опускается до самой низкой отметки, и считается днем овуляции. Измерения нужно производить на протяжении 2–3 циклов.

Для оплодотворения наиболее благоприятны четыре дня до и четыре дня после овуляции, а всего таких дней, включая день овуляции, девять.

Температурный метод хорош для женщин с регулярным менструальным циклом.

Если же цикл у вас нерегулярен, то вам пригодится домашний набор для определения овуляции. Получить информацию о наборе вы сможете у своего врача.

8. БЛАГОПРИЯТСТВУЕТ зачатию поза, когда мужчина лежит на женщине лицом к ней, активная роль при этом принадлежит мужчине, участие женщины в половом акте ограничено.

Подложив под таз женщины подушку или сложенное одеяло, можно улучшить проникновение спермы в шейку матки.

По окончании полового акта женщине следует полежать 15–20 минут (не принимать вагинальный душ) для обеспечения более долгого контакта спермы с шейкой матки.

9. НЕ НЕРВНИЧАЙТЕ. Из-за напряженности, «заикленности» на мыслях о зачатии у женщин нередко бывают затруднения с возникновением беременности.

Если вы уже беременны, не беспокойтесь. Очень часто женщина делает что-либо (несколько рюмок вина, рентгенограмма зуба и т. п.), о чем позже сожалеет, узнав, что беременна. Немногие женщины ведут себя, как беременные, с момента оплодотворения, а по-прежнему в большинстве своем в мире рождаются нормальные, здоровые дети.

### **Лечебная гимнастика во время беременности**

Во время беременности происходит ряд изменений физиологических функций, обусловленных развитием плода, перестройкой деятельности всего организма женщины. Лечебная гимнастика помогает адаптироваться к новым условиям, оказывая общеукрепляющее и профилактическое действие.

Так, у беременных женщин наблюдается высокое стояние диафрагмы и уменьшенная в связи с этим экскурсия грудной клетки, что ограничивает легочную вентиляцию. Выполнение упражнений на свежем воздухе увеличивает легочную вентиляцию, снижает гипоксию (недостаток кислорода в тканях) и усиливает обменные процессы, что весьма положительно сказывается на общем состоянии беременной женщины.

Растущий плод оказывает давление на сосуды брюшной полости, что затрудняет отток крови из нижних конечностей. Используемое во время занятий диафрагмальное дыхание усиливает венозный кровоток в сосудах брюшной полости, устраняя тем самым застойные явления.

У беременных женщин часто возникают проблемы со стулом, нередки запоры. Выполнение физических упражнений нормализует работу кишечника, устраняя эти неприятные явления.

Лечебная гимнастика укрепляет мышцы тазового дна и поэтому во время родов уменьшается опасность разрывов промежности. Сильные мышцы промежности предупреждают опущение тазового дна в послеродовом периоде, поэтому не возникает таких осложнений, как опущение влагалища, функциональное недержание мочи и прочее.

Правильное дыхание во время родов, которому женщины обучаются на занятиях гимнастикой в период беременности, способствует более легкому и быстрому их протеканию.

### **Показания и противопоказания к гимнастике у беременных**

Заниматься лечебной гимнастикой должны все женщины с нормально протекающей беременностью.

Противопоказаниями к применению гимнастики у беременных являются:

1. Острые лихорадочные состояния.
2. Гнойные процессы (в любых органах и тканях).
3. Декомпенсированные состояния при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
4. Прогрессирующие и деструктивные формы туберкулеза.

5. Остаточные явления недавно перенесенных воспалительных процессов в органах малого таза.

6. Выраженные токсикозы беременности (неукротимая рвота, отеки, нефропатия, преэклампсия, эклампсия).

7. Маточные кровотечения во время беременности.

8. Предлежание плаценты.

9. Многоводье.

10. Привычные выкидыши.

Выполнение физических упражнений должно быть прекращено при систематическом появлении схваткообразных болей после занятий.

### **Организация занятий**

При отсутствии противопоказаний заниматься гимнастикой следует ежедневно, с момента установления факта беременности.

Занятия должны проводиться в комнате с хорошим освещением, вентиляцией. Температура воздуха должна быть не ниже 18–20 °С, сквозняков быть не должно. Пол должен быть застелен ковром или дорожкой во избежание травматизма.

Для гимнастики беременным следует иметь одежду, не стесняющую движений, лучше из натуральных волокон. Заниматься желательно утром (хотя можно и в другое удобное для вас время). Перед занятиями необходимо выпить стакан чая и съесть бутерброд. Гимнастику не следует делать раньше, чем через 1–1,5 часа после приема пищи. По окончании занятий рекомендуются водные процедуры (душ, обтирание).

### **Методика гимнастики для беременных**

Рекомендуемая гимнастика для беременных не должна вызывать затруднений, так как входящие в нее физические упражнения соответствуют двигательным возможностям организма женщины в различные сроки беременности. Гимнастика эта проста для выполнения и включает три основных комплекса упражнений, соответственно трем физиологическим периодам беременности. Длительность занятий для беременных, не занимавшихся ранее гимнастикой, в первые 2 недели должна быть не более 15 минут. Начинать занятия необходимо с более

легких упражнений, комбинируя их с дыхательными упражнениями. Беременные женщины, уже знакомые с гимнастикой, могут заниматься в течение 20 минут, а при хорошем самочувствии – по 25–30 минут.

В первые 3–4 месяца беременности, когда матка наиболее возбудима (особенно в дни, соответствующие менструации), следует ограничить количество упражнений, исключив наиболее сложные, а также сократить время проведения занятий на 3–5 минут.

Каждая беременная, занимаясь гимнастикой, должна вести дневник самоконтроля, с помощью которого будет следить за своим состоянием, отмечая утомляемость, настроение, сон, аппетит. Форма дневника самоконтроля похожа на ту, что приведена в гл. 1 (табл. 4). Единственное отличие – у беременных в дневнике, конечно же, не будет данных о характере менструальной функции.

До и после занятий беременной следует подсчитать свой пульс в течение 15 секунд (либо на лучевой, либо на сонной артерии). Учащение пульса на 6–8 ударов указывает на правильную реакцию сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку.

После занятий гимнастикой должна ощущаться лишь приятная усталость при общем хорошем самочувствии.

При появлении во время занятий одышки немедленно следует обратиться к врачу.

Помимо занятий гимнастикой, беременной женщине нужно включить в общий режим дня прогулки вдали от автомагистралей, лучше всего в утренние часы при выходе на работу и в вечерние часы перед сном. Прогулки проводятся в медленном темпе с остановками для отдыха по мере надобности. Длительность прогулок – от одного до полутора часов. Во второй половине беременности расстояние для пеших прогулок необходимо сократить до 0,5–1 км, но пребывание на воздухе по возможности увеличить: зимой надо находиться на улице не менее 2 часов ежедневно, летом значительно больше.

Виды спорта и упражнения, связанные с большим напряжением, возможностью падения, быстрым бегом, прыжками и т. д. во время беременности противопоказаны (баскетбол, езда на велосипеде и др.).

### **Гимнастика в первом периоде беременности (1-16 недель)**

Этот период характеризуется сложной перестройкой организма женщины в связи с зачатием. Особую осторожность следует соблюдать при занятиях в сроки, соответствующие менструации (профилактика выкидыша). В этот период целесообразно уменьшить число повторений, исключить сложные упражнения и сократить время занятий на 5–7 минут.

#### **Цель занятий:**

1. Овладеть навыками полного дыхания.
2. Освоить технику произвольного напряжения и расслабления мускулатуры.
3. Обеспечить оптимальные условия для развития плода и связи его с материнским организмом.
4. Начать постепенную адаптацию сердечно-сосудистой системы матери к физической нагрузке.

### **Комплекс упражнений в первом периоде беременности (1-16 недель) (рис. 12)**

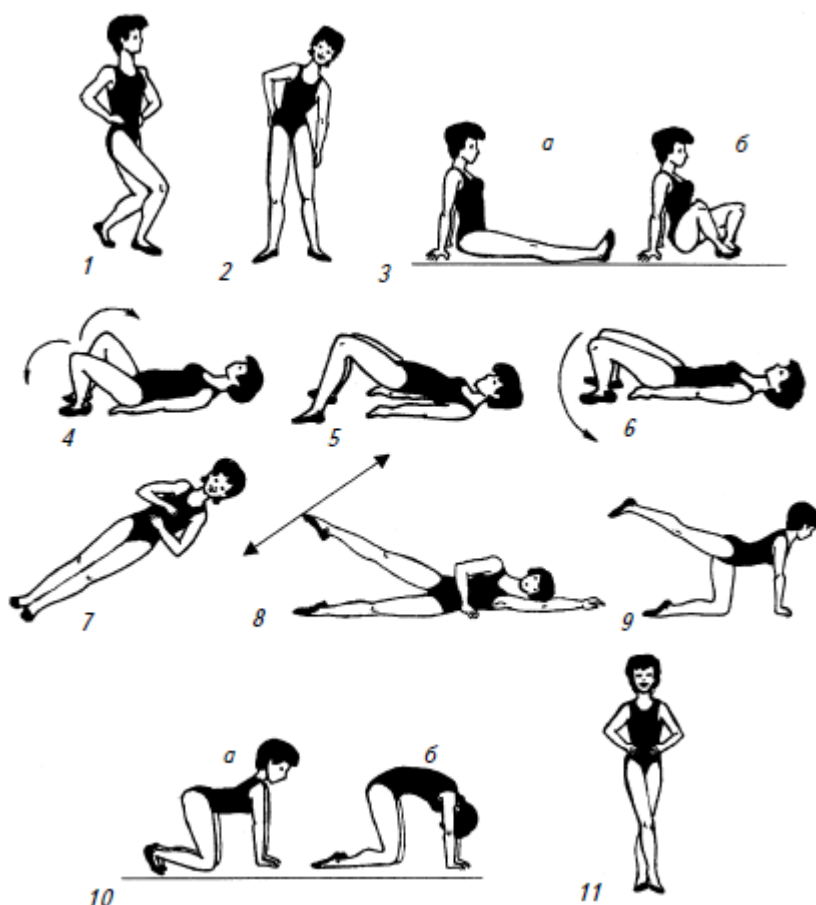
1. И.п. – стоя, руки на поясе. Походите в полуприседе в среднем темпе в течение 2–4 минут. Дыхание не задерживайте.
2. И.п. – стоя, руки вдоль тела, ноги на ширине плеч. Выполните наклоны туловища то в одну, то в другую сторону, скользя ладонями по боковой поверхности туловища («насос»). Темп средний. Дыхание свободное. Повторите упражнение 3–8 раз в каждую сторону.
3. И.п. – сидя на полу, ноги прямые, руки сзади ладонями упираются в пол (а). На выдохе согните ноги в коленях, на вдохе – разведите колени, соединив подошвы (б), и постарайтесь положить колени на пол. Выдох – соедините колени, вдох – вернитесь в и.п. Темп медленный. Повторите 3–7 раз.
4. И.п. – лежа на спине, ноги согнутые в коленях, руки вдоль туловища. На вдохе максимально разведите колени в стороны, на выдохе вернитесь в и.п. Темп медленный. Повторите 3–7 раз.

5. И.п. – то же. На вдохе поднимите таз и напрягите ягодицы, на выдохе – опустите таз и расслабьтесь. Темп медленный. Повторите 2–5 раз.

6. И.п. – то же. Наклоняйте сомкнутые колени поочередно то в одну, то в другую сторону. Темп медленный. Дыхание свободное. Повторите по 2–5 раз в каждую сторону.

7. И.п. – лежа на спине, ноги прямые, ладонь одной руки лежит на груди, другой – на животе. Подышите грудью: вдох – грудная клетка с лежащей на ней ладонью поднимается вверх, выдох – опускается. Живот с ладонью на нем должен при этом оставаться неподвижным. Темп средний. Повторите 3–4 раза.

8. И.п. – лежа на правом боку, правая рука вытянута вверх, ладонь согнутой левой руки – перед грудью. Левую ногу поднимите и отведите вперед, а затем назад. Темп средний. Дыхание свободное. Повторите 4–6 раз. То же выполните правой ногой, лежа на левом боку.



**Рис. 12. Комплекс упражнений в первом периоде беременности (1-16-я неделя)**

9. И.п. – стоя на четвереньках. Вдох – поднимите прямую ногу вверх. Выдох – вернитесь в и.п. То же другой ногой. Темп средний. Дыхание свободное. Повторите 3–5 раз каждой ногой.

10. И.п. – то же. На вдохе поднимите голову и прогнитесь в пояснице (а), на выдохе голову опустите, выгните спину дугой кверху (б) и расслабьтесь. Темп средний, движения плавные. Повторите 3–5 раз.

11. И.п. – стоя, руки на поясе. Походите окрестным шагом, ставя одну ногу перед другой, в среднем темпе в течение 1–2 минут. Дыхание не задерживайте.

### **Гимнастика во втором периоде беременности (17-31-я неделя)**

В этот период наблюдаются значительные изменения в функциональном состоянии женщины. В связи с увеличением размеров матки меняется угол наклона таза и женщина начинает испытывать в положении стоя значительное напряжение мышц спины, а иногда и боль.

Начиная с 12-й недели беременности постепенно возрастает венозное давление в сосудах нижних конечностей. Этому способствует более высокое давление в венах матки по сравнению с венами ног и постепенное сдавление растущей маткой вен таза, также затрудняющее отток крови из ног. С затруднением оттока венозной крови и связано появление отеков на ногах обычно в конце второго периода беременности. У некоторых беременных в этот период начинается расширение вен нижних конечностей.

#### **Цель занятий:**

1. Сохранение и развитие гибкости позвоночника и тазовых сочленений.
2. Борьба с застойными явлениями в нижних конечностях.
3. Стимуляция деятельности кишечника.
4. Укрепление мышц брюшного пресса.
5. Повышение эластичности мышц тазового дна.
6. Обеспечение хорошего кровоснабжения плода.

7. Увеличение адаптации сердечно-сосудистой системы к физической нагрузке.

**Особенности методики:**

1. В период самой напряженной работы сердца – с 26-й по 31-ю неделю – следует уменьшить общую физическую нагрузку за счет сокращения числа повторений и введения большего числа дыхательных упражнений и упражнений на расслабление мышц.

2. Начиная с 29-30-й недели нужно исключить упражнения с одновременным движением прямыми ногами.

3. У ряда женщин (около 11 %) при использовании и.п. лежа на спине в этот период возможно возникновение так называемого постурального гипотонического синдрома, развивающегося в данном положении вследствие сдавления маткой нижней полой вены и нервных сплетений. Проявляется он резким падением артериального давления, слабостью, потемнением в глазах, чувством дурноты. Беременным женщинам, испытывающим эти неприятные явления, следует заниматься полусидя, подложив под спину подушки либо одеяла (рис. 13, а). В и.п. на боку голова должна быть приподнята (рис. 13, б).



**Рис. 13. Исходное положение для занятий ЛГ во втором периоде беременности у женщин с постуральным гипотоническим синдромом:**

а – лежа на спине; б – лежа на боку

**Комплекс упражнений во втором периоде беременности (17-31-я неделя) (рис. 14)**

1. И.п. – стоя, руки на поясе. Ходьба на носках в течение 2–3 минут. Темп медленный. Дыхание свободное, ритмичное.

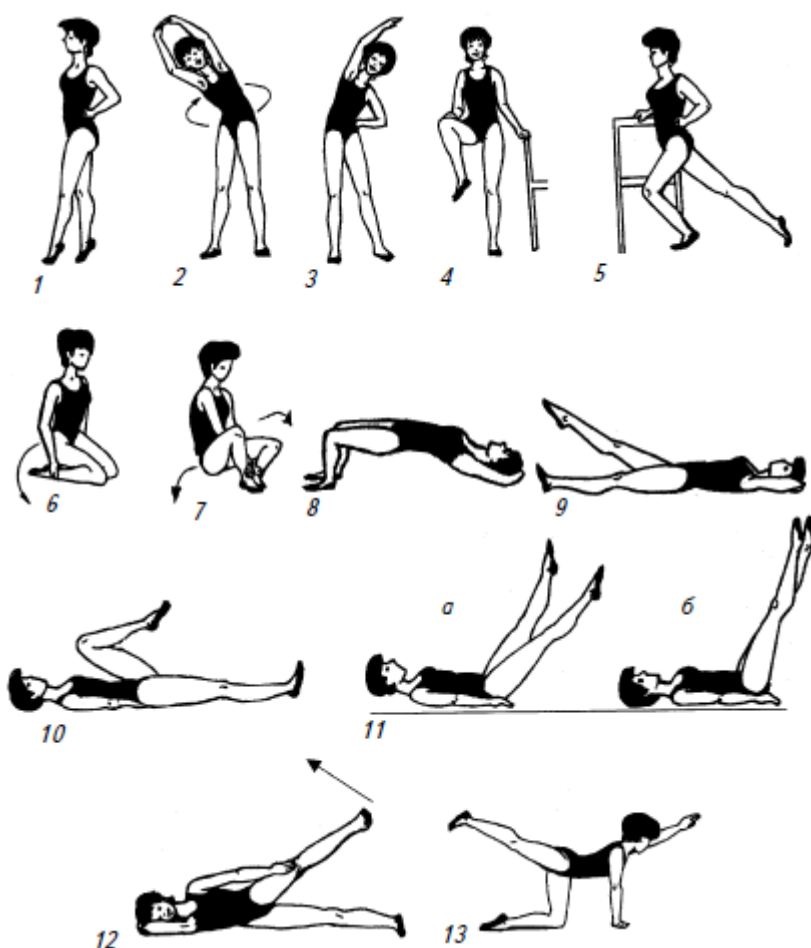
2. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки над головой сцеплены в «замок». Круговое движение корпусом вправо и влево. Повторите по 3–4 раза в каждую сторону. Темп средний. Дыхание свободное.



По окончании выполнения упражнения опустить руки вниз, слегка наклонить вперед корпус и покачать расслабленными руками вперед-назад, вправо-влево в течение 30 секунд.

3. И.п. – стоя, руки – на поясе, ноги на ширине плеч. На выдохе выполнить наклон корпуса влево с одновременным поднятием вверх правой руки. На вдохе – вернуться в и.п. То же упражнение выполнить вправо. Повторить 3–4 раза в каждую сторону.

4. И.п. – стоя, повернувшись левым боком к спинке стула и придерживаясь за нее левой рукой. Сгибая правую ногу в коленном суставе, поднять ее под прямым углом, с помощью руки отвести колено максимально в сторону. Затем вернуться в и.п. Повернувшись к стулу правым боком, выполнить упражнение левой ногой. Повторить 3–4 раза поочередно каждой. Дыхание не задерживать. Темп средний.



**Рис. 14. Комплекс упражнений во втором периоде беременности (17-31-я неделя)**

5. И.п. – стоя, повернувшись к спинке стула правым боком и придерживаясь за нее правой рукой, левая рука на поясе. Согнуть левую ногу в колене, отвести правую ногу максимально назад и принять положение глубокого выпада. Сделать несколько пружинящих движений вниз и вернуться в и.п. Затем повернуться к стулу левым боком и выполнить упражнение, сгибая правую ногу. Повторить 3–4 раза поочередно каждой ногой. Дыхание свободное. Темп средний.

6. И.п. – стоя на коленях, руки опущены вдоль туловища, ноги вместе. На выдохе сесть на пол слева от ног, опираясь на левую руку, на вдохе – вернуться в и.п. Повторить по 2–3 раза в каждую сторону. Темп средний.

7. И.п. – сидя на полу, ноги согнуты в коленях, стопы при помощи рук максимально приближены к ягодицам. На выдохе широко развести колени, стараясь достать пол, и соединить стопы. На вдохе вернуться в и.п. Повторить 4–6 раз. Темп медленный.

8. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки под головой. Поднимая таз вверх, развести колени; опуская таз, колени соединить. Повторить 4–5 раз. Темп медленный.

9. И.п. – лежа на спине, руки под головой, ноги прямые. Поочередное поднятие вверх прямых ног. Темп средний. Дыхание свободное. Повторить 4–6 раз каждой ногой.

10. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах, руки под поясницей. Поочередно каждой ногой выполнить круговые движения в тазобедренном и коленных суставах, имитируя езду на велосипеде. Повторить 4–6 раз каждой ногой. Дыхание не задерживать. Темп средний.

11. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги подняты под углом 80–90° к туловищу. На выдохе развести прямые ноги в стороны (а), на вдохе – скрестить их (б). Повторить 3–4 раза. Темп медленный.

12. И.п. – лежа на левом боку, левая рука под головой, правая – вдоль туловища, ноги вместе. Поднять вверх правую ногу и отвести максимально назад, не сгибая в колене; вернуться в и.п. То же, лежа на

правом боку. Повторить 3–5 раз каждой ногой. Дыхание свободное. Темп медленный.

13. И.п. – стоя на четвереньках. На вдохе поочередно поднимать прямую ногу вверх и назад и одновременно вытягивать вперед и вверх противоположную руку. На выдохе – вернуться в и.п. Корпус не сгибать. Выполнить поочередно каждой рукой и ногой 3–5 раз. Темп средний.

Завершая гимнастику, медленно, спокойно походить по комнате в течение 3–4 минут.

### **Замечания:**

1. Если вас беспокоит боль в пояснице, старайтесь несколько раз в день по 2–3 минуты ходить на четвереньках. В этом положении происходит разгрузка позвоночника, что и ведет к исчезновению боли. Кроме того, старайтесь работу по дому выполнять стоя на коленях, сохраняя спину прямой. Можно подметать пол и гладить белье (положив гладильную доску на пол), используя это положение.

2. Если вас беспокоят отеки ног, и вы заметили расширение вен на ногах, то обязательно сообщите об этом врачу, чтобы он назначил необходимое лечение. Носите лечебные колготы либо эластичные бинты. В течение дня старайтесь несколько раз придать ногам возвышенное положение, положив свернутое одеяло в ножной конец кровати (ноги должны быть подняты на 20–25 см).

3. Помните, что во время родов вам потребуется широко раздвигать ноги. Для этого выполняйте упражнение № 7 несколько раз в день. Вам нужно научиться доставать коленями до пола. Возможно, с первого раза это не получится. Но во время беременности благодаря действию гормонов тело становится гибче, и при регулярной тренировке вы научитесь выполнять это упражнение правильно. На первых порах можете, держась за лодыжки, придавливать колени к полу локтями. Спина должна быть прямой.

## **Гимнастика в третьем периоде беременности (32–40 недель)**

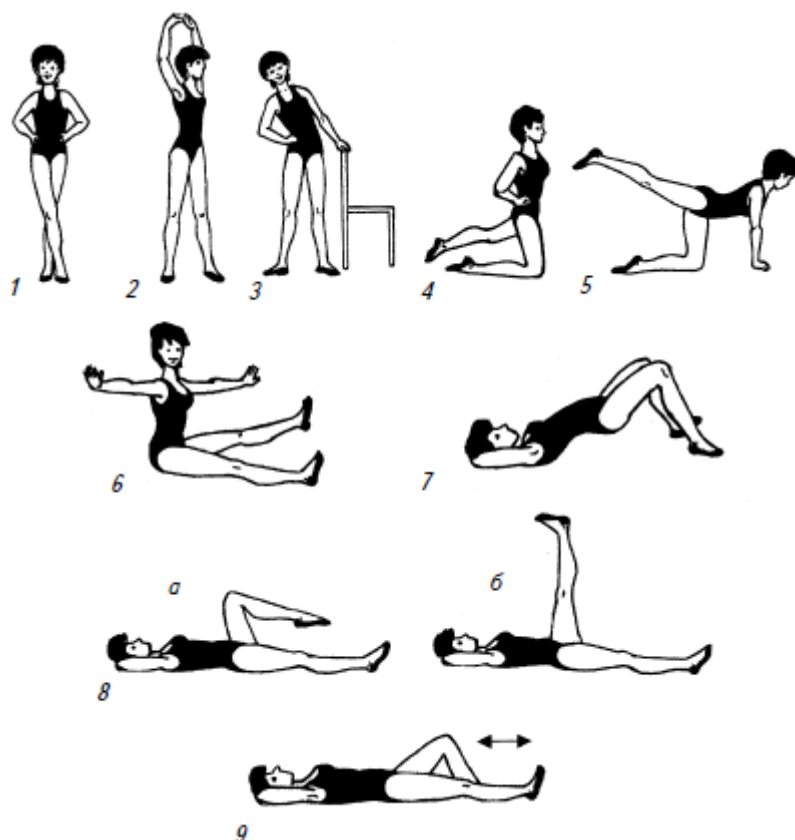
Этот период характеризуется быстрым ростом и развитием плода. Диафрагма максимально оттесняется кверху, селезенка и печень прижимаются к диафрагме увеличенной маткой. Большое напряжение испытывает сердечно-сосудистая и дыхательная системы.

### **Цель занятий:**

1. Улучшение дыхания и кровообращения.
2. Борьба с застойными явлениями.
3. Стимуляция деятельности кишечника.
4. Увеличение эластичности тазового дна.
5. Сохранение тонуса мышц брюшной стенки.
6. Увеличение подвижности крестцово-подвздошного сочленения, тазобедренных суставов, позвоночника.
7. Обучение дыханию во время схваток.

Во время декретного отпуска у женщин появляется больше свободного времени и можно уделять гимнастике не 15–20 минут, а полчаса и даже час. Ни в коем случае нельзя переутомляться, так как даже незначительные усилия могут вызвать сердцебиение, одышку, слабость. Хорошо повторять комплекс упражнений 2–3 раза в день, но не раньше, чем через полтора-два часа после еды.

## Комплекс упражнений в третьем периоде беременности (32–40 недель) (рис. 15)



**Рис. 15. Комплекс упражнений в третьем периоде беременности  
(32–40 недель)**

1. И.п. – стоя, руки на поясе. Походить обычным шагом, на носках, на наружной и внутренней стороне ступни, окрестным шагом. Темп медленный. На каждый вид ходьбы отвести 1–2 минуты. Дыхание не задерживать.

2. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу впереди сцеплены в «замок». Вдох – поднять руки вверх и немного повернуть корпус в сторону. Выдох – вернуться в и.п. Темп медленный. Повторить 3–4 раза. Спину в пояснице не прогибать.

3. И.п. – стоя левым боком к спинке стула и держась за нее левой рукой, ноги на ширине плеч. Выполнить наклоны корпуса вперед, вправо и назад. Повторить каждый наклон 2–4 раза. Затем повернуться к спинке стула правым боком и повторить упражнение. Темп средний. Дыхание произвольное.

4. И.п. – стоя на коленях, руки на поясе. Вдох – отставить ногу в сторону. Выдох – вернуться в и.п. Повторить 3–4 раза поочередно каждой ногой. Темп средний.

5. И.п. – стоя на четвереньках. Вдох – поднять прямую ногу вверх, выдох – вернуться в и.п. Повторить 3–4 раза поочередно каждой ногой. Темп средний.

6. И.п. – сидя на полу, ноги на ширине плеч, руки опущены. На вдохе поворачивать корпус с разведением прямых рук в стороны. На выдохе – вернуться в и.п. Темп средний. Повторить по 2–3 раза в каждую сторону.

7. И.п. лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки под головой. Вдох – поднять таз, выдох – опустить. Повторить 3–5 раз. Темп средний.

8. И.п. – лежа на спине, ноги прямые, руки под головой. На выдохе медленно согнуть ногу в коленном и тазобедренном суставах, привести колено к животу (а) и медленно выпрямить ногу вверх (б), на вдохе ногу опустить. Темп медленный. Повторить 3–4 раза каждой ногой.

9. И.п. – лежа на спине, руки под головой, одна нога прямая, другая согнута в коленном суставе. Попеременно сгибать одну и разгибать другую ногу в коленном суставе. Темп средний. Дыхание свободное. Повторить 5–6 раз каждой ногой.

Закончить комплекс упражнений следует медленной, спокойной ходьбой в течение 1–2 минут.

**Замечание:**

Включите в комплекс гимнастики упражнение 7, которое вы освоили во втором периоде беременности. Выполняйте его несколько раз в день. Не забывайте, что спина должна быть прямой, а колени лежать на полу.

## **Учимся правильному дыханию во время схваток**

Чтобы уметь расслабляться и успокаиваться во время родовых схваток, необходимо на третьем периоде беременности овладеть разными способами дыхания, такими как:

1. Поверхностное дыхание – оно поможет на пике сократительной активности матки.
2. Глубокое дыхание – оказывает успокаивающее действие, помогая в начале и в конце мышечных сокращений.
3. Резкий выдох – помогающий остановить потуги при неполностью раскрытой шейке матки.

Поверхностное дыхание (рис. 16)



**Рис. 16. Техника выполнения и контроля поверхностного дыхания**

Сядьте поудобнее и максимально расслабьтесь. Можно сесть на пол в позу «по-турецки», положив ладони расслабленных рук на колени.

Дышите через рот, заполняя воздухом только верхушки легких. Старайтесь, чтобы с каждым вдохом дыхание становилось все легче и легче.

Для контроля за правильностью выполнения упражнения, пусть кто-либо из близких (муж, подруга, мама и т. д.) положит ладони вам на лопатки и сообщает, чувствует ли он их движение или нет.

При правильном выполнении упражнения движение лопаток не ощущается.

## **Глубокое дыхание (рис. 17)**



**Рис. 17. Техника выполнения и контроля глубокого дыхания**

И.п. – то же. Сделайте глубокий вдох через нос так, чтобы воздух попал в нижние отделы легких. Затем сделайте медленный слабый выдох. Повторите 3–5 раз.

Для контроля ваш помощник должен положить ладони на нижние отделы легких.

При правильном выполнении упражнения он почувствует движение нижних ребер.

**Резкий выдох**

Сделайте 2 коротких вдоха, а затем очень длинный, шумный выдох через приоткрытый рот: «уф-уф-фу-у-у-у». Повторите 3–4 раза.

## **Лечебная гимнастика во время родов**

### **Течение и механизм родов**

Как известно, беременность длится 280 дней (40 недель), считая от первого дня последней менструации. Однако женщина может родить на 2 недели раньше или позже установленного срока. Если роды наступили в 37 недель беременности, они считаются срочными, т. е. наступившими в срок, так как ребенок, рожденный в это время, является доношенным. Поэтому женщина должна быть готова к наступлению родов уже после 37-й недели беременности.

Роды принято делить на три периода:

- 1) период раскрытия;
- 2) период изгнания;
- 3) последовый период.



Первый период родов, или период раскрытия, считается от начала родов до полного раскрытия шейки матки. Второй период, или период изгнания, длится от полного раскрытия шейки до рождения плода; третий, или последовый, период – от момента рождения плода до выделения последа. «Последом» называется детское место (плацента) вместе с околоплодными оболочками.

Лечебная гимнастика, а именно техника правильного дыхания, используемая во время родового акта, поможет женщине с меньшими физическими усилиями родить здорового ребенка.

### **Период раскрытия**

Прежде всего надо ответить на вопрос: каковы признаки начала родов?

Мы говорим о начале родов тогда, когда родовые схватки, т. е. сокращения матки, имеют более или менее регулярный характер. Следует помнить, что схватки нередко наблюдаются и в последние недели беременности; их называют предвещающими. Они не носят регулярного характера, и между ними имеются продолжительные промежутки времени. Иногда такие сокращения матки беременная совсем не ощущает, и их можно отметить, только приложив руки к животу. В некоторых случаях эти схватки могут вызывать ощущение напряжения или даже быть несколько болезненными. Тем не менее они являются только предвестниками родов и рассматривать их как начало родов не следует.

Начало родов характеризуется появлением регулярных схваток. Вначале схватки повторяются каждые 15–20 минут, затем через 10–15 минут и, наконец, через 1–2 минуты. Схватки вначале бывают непродолжительными, короткими (10–15 секунд), затем они удлиняются: от начала схватки, т. е. от начала сокращения матки, до ее расслабления проходит 40–60 секунд.

Схватки наступают и прекращаются произвольно. Усилием воли нельзя ни вызвать, ни прекратить схватки, ни удлинить их, ни укоротить.

С момента наступления первого периода беременная женщина носит название роженица.

Что же происходит в матке при сокращении ее мускулатуры и к чему эти сокращения ведут?

Во время схватки не все разделы матки одинаково сокращаются. В сущности, сокращается только тело матки; нижний ее сегмент и шейка матки не сокращаются, а только подвергаются растяжению. Этому растяжению способствует следующее обстоятельство. Во время схватки под влиянием сокращения стенок матки давление внутри нее резко увеличивается и передается на плодное яйцо. Плодное яйцо обладает очень большой упругостью благодаря околоплодным водам, заполняющим все пространство между околоплодными оболочками и плодом. Плодное яйцо может изменить форму, но в объеме, пока оболочки целы, уменьшиться не может. Нижняя часть матки – там, где начинается канал шейки, – устроена слабее, чем остальная ее часть, и поэтому сравнительно легко поддается давлению, которое на нее оказывает во время схватки упругое плодное яйцо. Она постепенно растягивается, и нижний полюс плодного яйца также постепенно вдавливаются в нее и в канал шейки (рис. 18).



**Рис. 18. Расширение шейки матки в силу давления, оказываемого плодным яйцом**

С каждой схваткой канал шейки раскрывается все сильнее и сильнее, головка плода все больше прижимается к входу в таз. В результате околоплодные воды разделяются на две части: на передние

воды, расположенные впереди головки, и задние воды. Нижняя часть оболочек вместе с передними водами образует нечто вроде клина, который вдвигается в канал шейки матки и с каждой схваткой раздвигает его, способствуя таким образом раскрытию шейки. Края шейки, сначала толстые и малоподатливые, постепенно истончаются, становятся податливыми. Наружный зев шейки матки раскрывается постепенно, так что может пропустить вначале один палец, потом два, три, четыре и, наконец, полностью раскрывается и больше не определяется. Обычно в это время оболочки разрываются и воды изливаются. Путь к изгнанию плода становится открытым. Этим заканчивается первый период родов.

Продолжительность первого периода родов колеблется в значительных пределах в зависимости от силы, длительности и частоты схваток. В среднем у первородящих он длится 14–18 часов, а у повторнородящих – 6–10 часов.

Общее состояние роженицы в периоде раскрытия почти не изменяется: под влиянием схваток (мышечная работа) пульс лишь несколько учащается и температура незначительно повышается.

Артериальное давление во время схваток немного повышается, а в паузах между ними обычно возвращается к исходному состоянию. Эти колебания давления не ощущаются и не сопровождаются никакими неприятными явлениями.

### **Как должна вести себя роженица в течение первого периода родов**

Роды требуют значительной затраты мышечной силы, поэтому роженица должна избегать излишних движений и напряжений, которые могут помешать правильному течению родов. Это не значит, что она нуждается в полном покое. Роженице следует применять те физические приемы, которым она была обучена во время беременности и которые способствуют правильному и безболезненному течению родов.

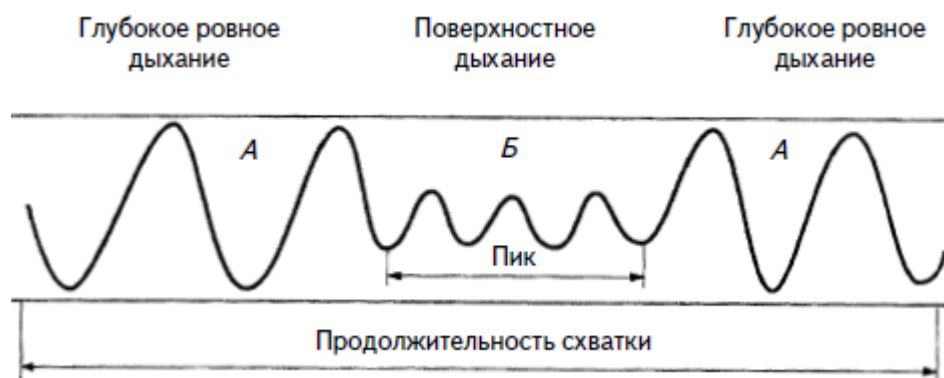
- Роженица может вставать с кровати и осторожно прохаживаться. После отхождения вод этого делать не следует.

- Если в периоде раскрытия у роженицы появляется стремление тужиться, то от этого необходимо воздержаться. В противоположность схваткам, потуги могут быть подавлены усилием воли роженицы.

Натуживание в периоде раскрытия не способствует ускорению родов, а ведет только к утомлению женщины.

- В периоде раскрытия необходимо следить за мочеиспусканием и не допускать переполнения мочевого пузыря (переполненный мочевой пузырь мешает матке сокращаться). Поэтому роженица должна чаще мочиться.

- Чтобы успокоиться и отвлечь свое внимание от схваток, роженице надо сосредоточиться на дыхании (рис. 19).



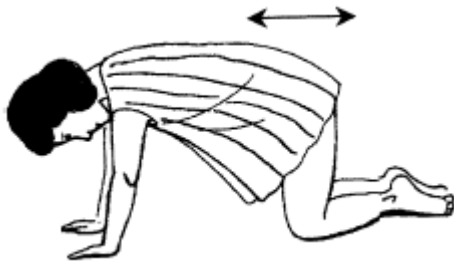
**Рис. 19. Дыхание в первом периоде родов**

В начале и в конце схватки надо дышать глубоко и ровно, вдыхая носом и выдыхая ртом (А).

Когда схватка достигнет своего пика, следует перейти на поверхностное дыхание, делая и вдохи, и выдохи через рот (Б). Дышать долго этим способом не следует, так как может закружиться голова.

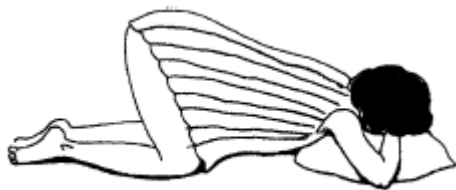
- Реагировать надо лишь на идущую схватку, не думать о последующей.

- Во время схватки удобно стоять на четвереньках на кровати (рис. 20), при этом спину держать прямо и двигать тазом вперед и назад. Это уменьшает боль в пояснице.



**Рис. 20. Положение во время схваток в первом периоде родов**

- Между схватками роженице необходимо расслабляться. Из рекомендованного выше положения (стоя на четвереньках) «надо опустить корпус, согнув руки в локтевых суставах, и положить голову на подушку (рис. 21).



**Рис. 21. Положение для расслабления и отдыха между схватками**

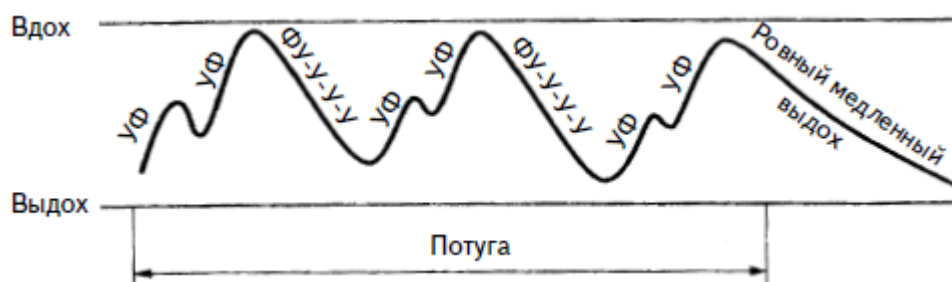
- Не следует также забывать, что во время родов роженица тратит много сил, поэтому ей необходимо питание. Пища должна быть легкоусвояемой, обязательно наличие сахара или сладких блюд, так как мышцы во время работы потребляют большое количество сахара.

Самое трудное время родов – конец первого периода, когда схватки становятся сильными и продолжительными, а интервалы между ними сокращаются до минуты. Очень часто на пике схватки возникает желание, натужившись, вытолкнуть плод. Но делать это раньше времени, когда шейка матки еще полностью не раскрылась, нельзя, так как может возникнуть отек шейки матки, что затруднит роды.

**Если начинаются преждевременные потуги, роженице следует:**

- встать на колени, согнуть в локтевых суставах руки и голову положить на подушку (рис. 21), таз должен быть приподнят – это затруднит выталкивание плода;

- дышать, как показано на рис. 22, делая два коротких вдоха через рот и один длинный выдох также через рот: «уф, уф, фу-у-у-у». Когда позывы к потугам прекратятся, надо сделать медленный ровный выдох.



**Рис. 22. Дыхание для остановки потуг в первом периоде родов**

### **Второй период родов**

Во втором периоде (периоде изгнания) к сокращениям матки присоединяются сокращения брюшного пресса – так называемые потуги.

Что собой представляют потуги, чем они вызываются и к чему ведут?

В конце периода раскрытия головка плода значительной своей частью или даже полностью находится в полости малого таза, она производит давление на стенки влагалища, клетчатку и мышцы, расположенные в тазу. В толще их находятся многочисленные нервные сплетения, и давление головки на эти сплетения вызывает ощущение позыва на низ. Потуги в периоде изгнания возникают непроизвольно вслед за схваткой. Под влиянием схватки давление на нервные сплетения в тазу усиливается, что вызывает почти непреодолимую потребность тужиться.

Роженица на короткое время задерживает дыхание, благодаря чему грудобрюшная преграда (диафрагма) уплощается и одновременно напрягает брюшную стенку. В результате этого в брюшной полости возникает значительное повышение давления, которое передается на матку и затем через матку на плод. Таким образом, в периоде изгнания плод находится под действием двух сил – силы сокращения матки и силы потуг. С окончанием схватки давление уменьшается, и потуги прекращаются. Наступает пауза, во время которой женщина отдыхает. С новой схваткой возобновляется и потуга.

Потуги, как было указано, возникают непроизвольно. Однако роженица может подавить их усилием воли. Она может также заставить себя потужиться вне схватки, усилием воли сокращая брюшные мышцы.

В периоде изгнания плод совершает ряд поступательных и вращательных движений. Совокупность этих движений и составляет то, что называется механизмом родов.

Я изложу механизм родов, который встречается в подавляющем большинстве случаев, а именно тогда, когда плод лежит в матке головкой вниз, причем головка его согнута, а затылок и спинка в начале родов обращены к боковой стенке матки (чаще к левой).

С началом периода изгнания головка сгибается еще больше, так что ниже всего оказывается затылок плода. В таком сильно согнутом состоянии головка проходит весь родовый канал (рис. 23).



**Рис. 23. Начало второго периода родов. Сгибание головки**

По мере того как головка продвигается по родовому каналу, она совершает вращательное движение, и затылок постепенно с левой или правой стороны перемещается кпереди, а когда головка опускается к выходу из тазового канала, затылок оказывается обращенным прямо вперед (рис. 24 и 25).



**Рис. 24. Второй период родов – продвижение головки, совершающей вращательное движение, по тазовому каналу**



**Рис. 25. Второй период родов – головка опустилась к выходу из тазового канала**

Область затылка плода упирается в нижний край передней стенки таза – в так называемое лонное сочленение, и головка, постепенно разгибаясь, начинает прорезываться через половую щель (рис. 26 и 27).



**Рис. 26. Второй период родов – начало разгибания головки**



**Рис. 27. Второй период родов – головка родилась**

Такой механизм родов является наиболее благоприятным, так как головка проходит через родовые пути своей наименьшей окружностью и между ней и тазом устанавливаются наиболее удачные пространственные соотношения.



Вслед за головкой рождается туловище. Благодаря тому, что полая щель уже была растянута объемистой головкой, плечики проходят через нее почти без затруднения. За плечиками уже совершенно легко рождается и все туловище.

Период изгнания у первородящих продолжается 2–3 часа, у повторнородящих – 1/2 – 1 час.

Каково состояние и самочувствие роженицы во время второго периода родов? Поскольку второй период родов характеризуется энергичными сокращениями матки и потужной деятельностью, роженица испытывает довольно выраженное физическое напряжение; лишь в паузах между потугами наступает кратковременный отдых. Пульс напрягается, и артериальное давление повышается, иногда выступает пот на лице, как при выполнении тяжелой физической работы.

### **Как должна вести себя роженица во втором периоде родов**

Чувствуя позыв к потуге, следует глубоко вдохнуть и, слегка наклонившись вперед, задержать дыхание. Между потугами надо делать глубокие успокаивающие выдохи. Механизм дыхания изображен на рис. 28.



Рис. 28. Дыхание во втором периоде родов

В момент схватки натуживаться надо исподволь, плавно.

- Необходимо стараться расслабить тазовое дно так, чтобы чувствовать, как оно опускается.
- Не нужно пытаться контролировать кишечник и мочевой пузырь.
- Надо стараться полностью расслабляться между схватками, беречь силы для потуг.

### **Третий период родов**

Последовый период длится от момента рождения ребенка до выделения последа. Сразу после рождения ребенка матка находится в состоянии умеренного сокращения и значительно уменьшается в объеме. Уменьшение матки в объеме обычно ведет к отделению детского места (плаценты) от стенки матки. Детское место, поскольку оно уже не связано с маткой, вследствие своей тяжести опускается книзу, во влагалище, увлекая за собой оболочки. При отделении детского места, естественно, возникает некоторая кровопотеря, которая обычно не превышает 200 миллилитров (около стакана).

После кратковременного перерыва вновь начинаются схватки, менее сильные и продолжительные, чем схватки в первом и во втором периоде родов. Достаточно нескольких схваток, чтобы отделившийся послед вышел наружу. Часто все же для этого роженице необходимо потужиться.

В течение 2–4 часов после рождения последа женщина, которую теперь называют родильница, должна находиться в родильном зале под наблюдением акушерки. Если все обстоит благополучно, родильницу переводят в послеродовое отделение.

С выхождением последа кончаются роды и начинается послеродовый период.

### **Лечебная гимнастика в послеродовом периоде**

Послеродовый период начинается с момента рождения последа и продолжается 6–8 недель. В этот период происходит обратное развитие (инволюция) матки и других органов и тканей, в которых возникли изменения в связи с беременностью и родами. Исключением являются молочные железы, их функция достигает максимального развития именно после родов.

Оказывая общее воздействие, физические упражнения способствуют укреплению организма и усиливают его сопротивляемость заболеваниям. Это обстоятельство очень важно для родильницы: чем лучше общее состояние ее здоровья, тем правильнее будет протекать послеродовой период, тем успешнее будет происходить вскармливание

ребенка грудью. Количество осложнений в послеродовом периоде у женщин, занимающихся физическими упражнениями, меньше, чем у не занимающихся. Но этим не исчерпывается роль лечебной гимнастики в послеродовом периоде.

Во время беременности и родов наибольшие изменения происходят в половых органах, и в первую очередь в матке, поэтому в послеродовом периоде особое значение имеет ликвидация этих изменений – обратное развитие половых органов. Значительному растяжению во время беременности подвергается брюшная стенка, а во время родов – тазовое дно; их упругость постепенно восстанавливается в течение послеродового периода. Если в силу тех или иных причин упругость брюшной стенки и тазового дна не восстановится в достаточной степени, то у женщины может развиться в последующем опущение внутренних органов, неправильное положение и опущение матки. Доказано, что физические упражнения в послеродовом периоде способствуют более быстрому обратному развитию половых органов и восстановлению упругости брюшной стенки и тазового дна. Наконец, после родов, особенно в первые дни, создаются условия, которые ведут к застою венозной крови в брюшной и тазовой полости, а также к понижению деятельности мочевого пузыря и кишечника. Все эти явления возникают в связи с тем, что после родов снижается внутри-брюшное давление, брюшная же стенка оказывается расслабленной и растянутой. Кроме того, матка, хотя и уменьшившаяся в объеме, еще не сократилась до нормы, что затрудняет венозное кровообращение в тазу, а также нарушает в известной мере деятельность кишечника.

После родов в первые дни роженица нуждается в максимальном отдыхе и должна сохранять спокойное положение в постели. Однако это имеет и свою отрицательную сторону. Пребывание в постели, особенно длительное, понижает деятельность органов и мышц. В связи с тем, что при покое уменьшается работа мышц, венозный застой у роженицы увеличивается (работа мышц, как известно, усиливает венозное кровообращение). Лечебная гимнастика устраняет эти явления. Поэтому

в послеродовом периоде физические упражнения совершенно необходимы.

**Цель занятий:**

1. Улучшить функцию сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
2. Повысить окислительно-восстановительные процессы в тканях, усилить обмен веществ в организме.
3. Нормализовать деятельность кишечника и мочевого пузыря.
4. Укрепить мышцы брюшного пресса и тазового дна.
5. Активизировать деятельность центральной нервной системы, способствуя улучшению сна и аппетита.
6. Не допустить возникновения послеродовых осложнений (пневмоний, тромбофлебита и т. п.).
7. Улучшить психоэмоциональное состояние родильницы.

При нормальном течении родов и раннего послеродового периода гимнастику назначают на 2-е сутки после родов.

**Противопоказания к гимнастике:**

1. Лихорадочное состояние.
2. Слабость в связи с большой потерей крови и тяжелыми родами.
3. Нефропатия.
4. Эклампсия в родах.
5. Разрывы промежности 3-й степени.

Швы на промежностях после разрывов не являются противопоказанием к проведению гимнастики. В этих случаях в течение 5 дней исключаются упражнения с разведением ног.

Показаниями к назначению гимнастики родильницам с эндометритом, тромбофлебитом следует считать снижение температуры до нормальной и отсутствие болей.

Гимнастику в послеродовом периоде следует проводить ежедневно в утренние часы, но не ранее чем через 1–1,5 часа после еды. К этому времени родильница успеет отдохнуть после кормления и бывает предварительно осмотрена врачом или акушеркой.

### **Комплекс упражнений на 2-3-й сутки после родов (рис. 29)**

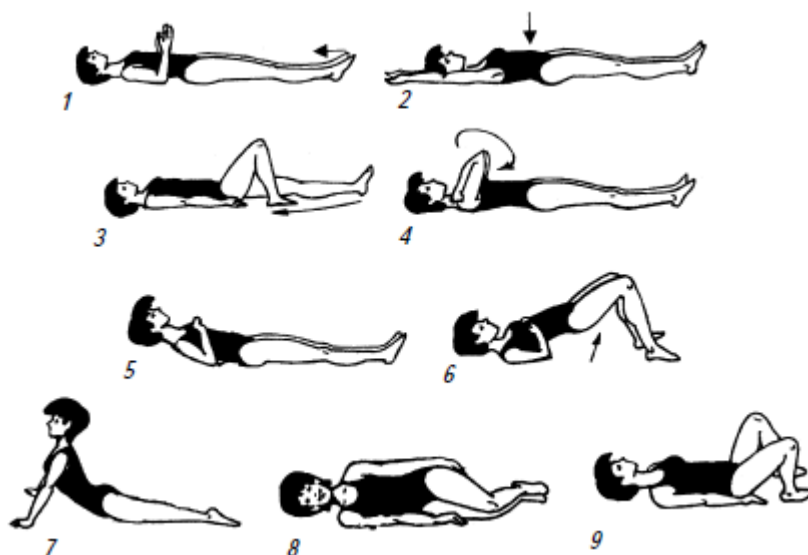
1. И.п. – лежа на спине, ноги вместе прямые, руки поставлены на локти, пальцы выпрямлены и разведены. Одновременно сжать пальцы в кулак и согнуть стопы. Затем вернуться в и.п. Повторить 4–6 раз. Темп медленный.

2. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги вместе. На вдохе одновременно поднять руки через стороны вверх и втянуть живот, на выдохе вернуться в и.п. Повторить 3–4 раза. Темп медленный.

3. И.п. – то же. Поочередно сгибать ноги в коленных суставах, скользя стопой по постели. Повторить 3–5 раз каждой ногой. Темп медленный. Дыхание свободное.

4. И.п. – лежа на спине, ноги вместе, кисти рук к плечам. Выполнить круговые движения в плечевых суставах вперед, затем назад с максимальной амплитудой. Повторить 3–4 раза в каждую сторону. Темп медленный.

5. И.п. – лежа на спине, руки согнуты в локтевых суставах, ноги вместе. Опираясь на согнутые в локтевых суставах руки, поднять голову и плечи. Повторить 2–3 раза. Темп медленный.



**Рис. 29. Комплекс упражнений на 2-3-й сутки после родов**

6. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки – в локтевых суставах. Опираясь на стопы, локти и лопатки, поднять таз – вдох, на выдохе – вернуться в и.п. Повторить 2–3 раза. Темп медленный.

7. И.п. – лежа на животе, ноги вместе, руки согнуты в локтях, кисти лежат на уровне плеч на постели. На вдохе поднять голову и плечи, прогибаясь в пояснице, на выдохе – вернуться в и.п. Повторить 2–3 раза. Темп медленный.

8. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги прямые. Выполнить поворот туловища без помощи рук поочередно то вправо, то влево. Повторить 2–3 раза в каждую сторону. Темп медленный. Дыхание свободное.

9. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленных суставах. Выполнить разведение колен в стороны и сведение их. Повторить 4–5 раз. Темп медленный. Дыхание свободное.

**Замечание:**

При разрывах промежности упражнение № 9 заменяется наклонами согнутых колен поочередно то в одну, то в другую сторону.

***Комплекс упражнений на 4-5-е сутки после родов (рис. 30)***

1. И.п. – лежа на спине, ноги вместе прямые, руки поставлены на локти, пальцы выпрямлены и разведены. Одновременно сжать пальцы рук в кулак и согнуть стопы. Повторить 4–6 раз. Темп медленный. Дыхание свободное.

2. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги вместе. Выдох – одновременно согнуть обе ноги в коленных суставах, скользя стопами по постели. Вдох – возвращение в и.п. Повторить 3–4 раза. Темп медленный.

3. И.п. – лежа на спине, ноги вместе, кисти к плечам. Круговые движения в плечевых суставах с максимальной амплитудой вперед, затем назад. Повторить 4–5 раз в каждую сторону. Темп средний. Дыхание свободное.

4. И.п. – лежа на спине, руки на поясе, ноги вместе и немного согнуты. На выдохе сесть на кровать без помощи рук. На вдохе – вернуться в и.п. Повторить 3–4 раза. Темп средний.

5. И.п. – лежа на спине, руки согнуты в локтевых суставах, ноги – в коленных. Опираясь на стопы, локти, лопатки, поднять таз на вдохе. Выдох – вернуться в и.п. Повторить 3–4 раза. Темп средний.

6. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги вместе. Глубокий вдох через нос, втянув живот, и полный выдох через приоткрытый рот. Темп медленный. Повторить 2–3 раза.

7. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленных суставах. Вдох – разведение колен в стороны, выдох – смыкание колен. Повторить 4–5 раз. Темп средний.

**Замечание:**

При разрывах промежности упражнение № 7 заменяется наклонами сомкнутых колен то в одну, то в другую сторону.

8. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги вместе. Повороты туловища вправо, затем влево с помощью рук. Повторить 3–4 раза в каждую сторону. Темп медленный. Дыхание свободное.

9. И.п. – лежа на спине, руки под поясницей, ноги согнуты в коленях. Выполнить движения обеими ногами одновременно, имитируя езду на велосипеде. Повторить 5–6 раз. Темп средний. Дыхание свободное.

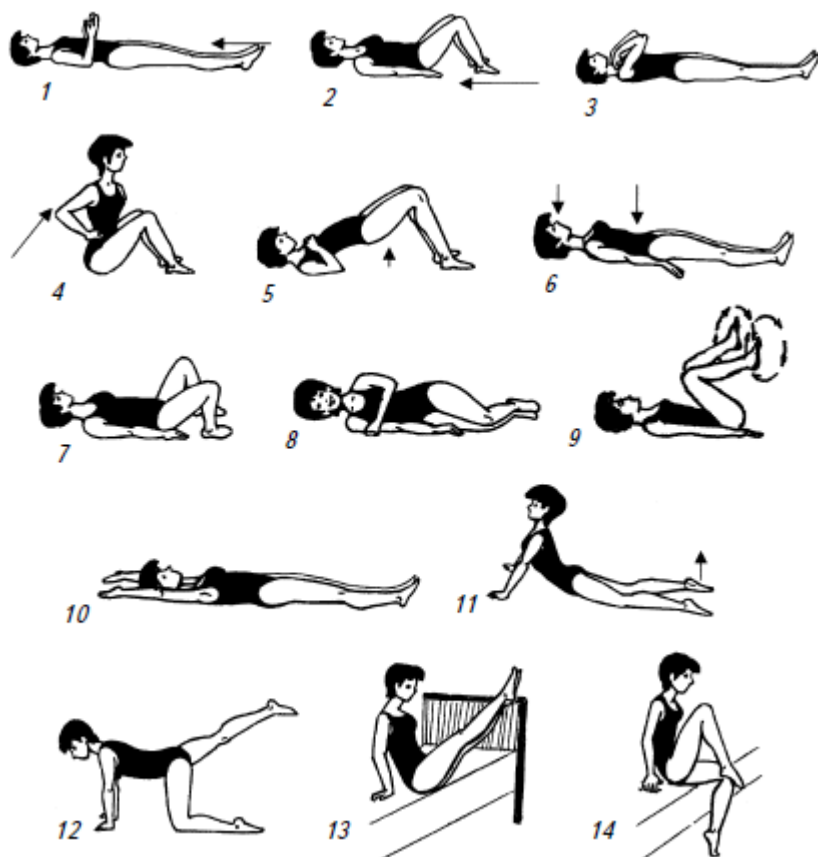
10. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги вместе. Вдох – поднять руки через стороны вверх, выдох – вернуться в и.п.

11. И.п. – лежа на животе, руки согнуты в локтевых суставах, ладони лежат на уровне груди, ноги вместе. Вдох – приподнять голову, плечи и одну ногу, прогибаясь в пояснице. Выдох – вернуться в и.п. Повторить 3–4 раза. Темп средний.

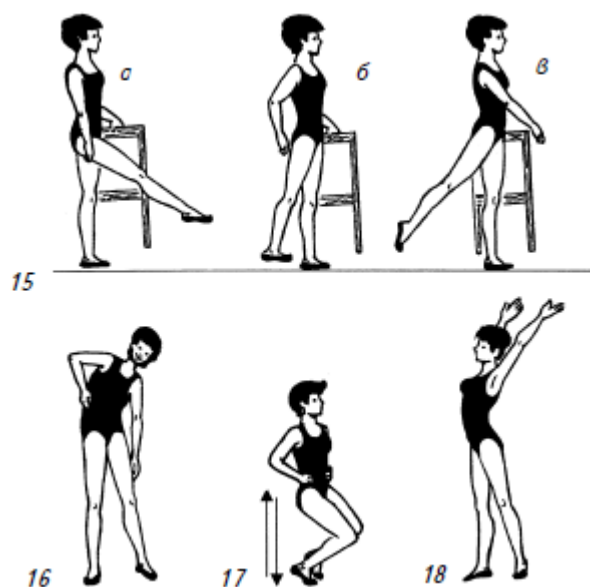
12. И.п. – стоя на четвереньках. Поочередное поднятие одной ноги назад и вверх. Повторить 4–5 раз каждой ногой. Темп средний. Дыхание свободное.

13. И.п. – сидя на кровати, ноги вытянуты, руки за спиной опираются на постель. Перенесение ног на правый край кровати, затем на левый. Повторить 3–4 раза в каждую сторону. Темп средний. Дыхание свободное.

14. И.п. – сидя на кровати, ноги стоят на полу, руки за спиной опираются на кровать. Поочередно поднимать колени к груди, оттягивая носки. Повторить 5–6 раз. Темп медленный. Дыхание свободное.



**Рис. 30. Комплекс упражнений на 4-5-е сутки после родов**  
**Комплекс упражнений на 6-13-е сутки после родов (рис. 31)**



**Рис. 31. Комплекс упражнений на 6-13-е сутки после родов**

Чаще всего этот комплекс упражнений выполняют уже дома, поскольку при неосложненных родах и послеродовом периоде выписывают из роддома на 5-е сутки.



Упражнения № 1-14 те же, что и в предыдущем комплексе, который выполняется на 4-5-е сутки после родов.

15. И.п. – стоя боком у стула, придерживаясь рукой за его спинку. Отвести прямую ногу вперед (а), в сторону (б) и назад (в). Затем вернуться в и.п. Повторить 4–5 раз каждой ногой. Темп средний. Дыхание свободное.

16. И.п. – стоя, руки вдоль туловища, ноги на ширине плеч. Выдох – наклон туловища в сторону с одновременным скольжением рук вдоль туловища («насос»), вдох – вернуться в и.п. Повторить 2–3 раза в каждую сторону. Темп средний.

17. И.п. – стоя, руки на поясе, ноги вместе. Глубокие приседания на носках, спину держать прямо. Повторить 3–4 раза. Темп средний. Дыхание свободное.

18. И.п. – стоя, руки вдоль туловища, ноги вместе. Вдох – поднять руки через стороны вверх и потянуться, выдох – вернуться в и.п. Повторить 3–4 раза. Темп медленный.

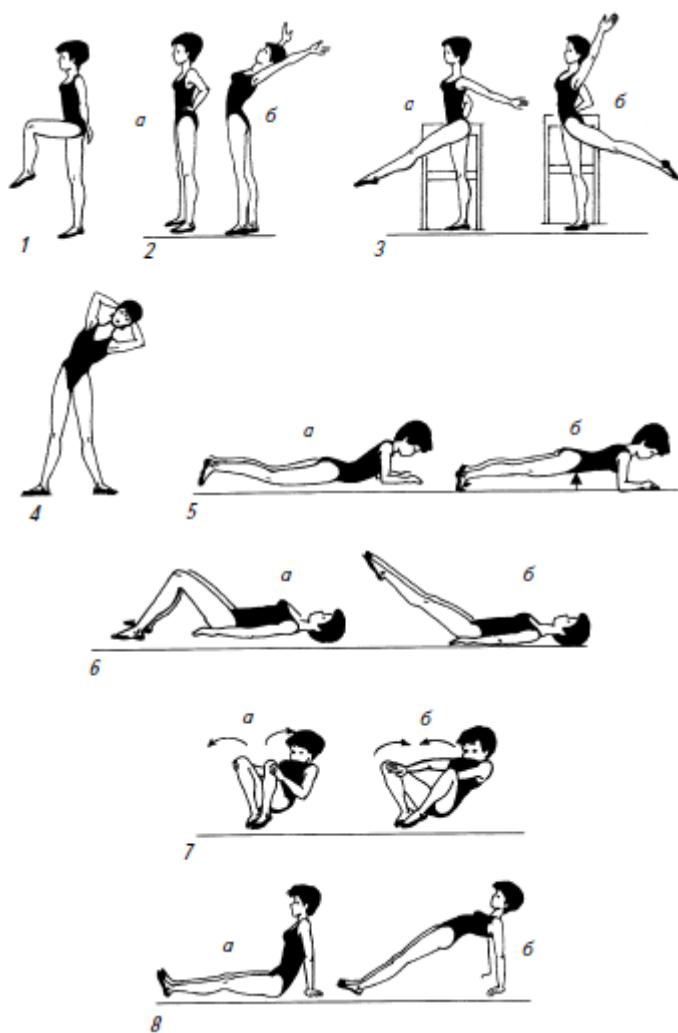
### **Комплекс упражнений на 3-5-й неделе послеродового периода (рис. 32)**

1. И.п. – стоя, руки опущены. Походить по комнате, высоко поднимая колени, в среднем темпе в течение 30–40 секунд, туловище и руки расслаблены, дыхание свободное.

2. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе (а). На вдохе развести руки в стороны и прогнуть туловище (б). На выдохе вернуться в и.п. Темп средний. Повторить 3–5 раз.

3. И.п. – стоя правым боком у спинки стула и придерживаясь за него правой рукой. Поднять левую ногу вперед и отвести левую руку назад (а), затем отвести левую ногу назад и поднять левую руку вверх (б); вернуться в и.п., приставив ногу и опустив руку вдоль туловища. Темп средний. Дыхание свободное. Повторить 3–4 раза. Затем проделать то же правой рукой и ногой, держась за спинку стула левой рукой.

4. И.п. – стоя, ноги немного шире плеч, ладони поднятых рук на затылке. На выдохе выполнить наклон в сторону, на вдохе вернуться в и.п. Темп средний. Повторить 2–4 раза в каждую сторону.



**Рис. 32. Комплекс упражнений на 3–5-й неделе послеродового периода**

5. И.п. – лежа на животе, ноги вместе, упор на предплечья (а). Поднять все туловище, опираясь на носки, ладони и предплечья (б), затем вернуться в и.п. и расслабиться. Темп медленный. Повторить 3–4 раза. Дыхание не задерживать.

6. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленях (а). Выпрямляя ноги, поднять их, не прикладывая большого усилия, так, чтобы угол подъема составил не более  $45^\circ$  (б). Темп медленный. Повторить 3–6 раз. Дыхание свободное.

7. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, ладони на наружной поверхности колен. Развести колени в стороны, противодействуя руками этому движению, голову слегка приподнять (а).

Затем, перенеся ладони на внутреннюю поверхность колен, свести колени вместе, противодействуя этому движению руками (б). Темп медленный. Повторить 4–8 раз. Дыхание свободное.

8. И.п. – сидя на полу, с опорой на руки, ноги вместе (а). Опираясь на руки и стопы, поднять таз, выпрямиться так, чтобы туловище и ноги составляли прямую линию (б), затем вернуться в и.п. и расслабиться. Темп медленный. Повторить 3–5 раз. Дыхание свободное.

### **Комплекс упражнений на 6-8-й неделе послеродового периода (рис. 33)**

1. И.п. – стоя, руки на поясе. Походить по комнате в умеренном темпе сначала на носках, затем на пятках, внутренних и, наконец, наружных сводах стоп. Спину держать прямо. На каждый вид ходьбы должно отводиться не менее 15–20 секунд. Дыхание свободное.

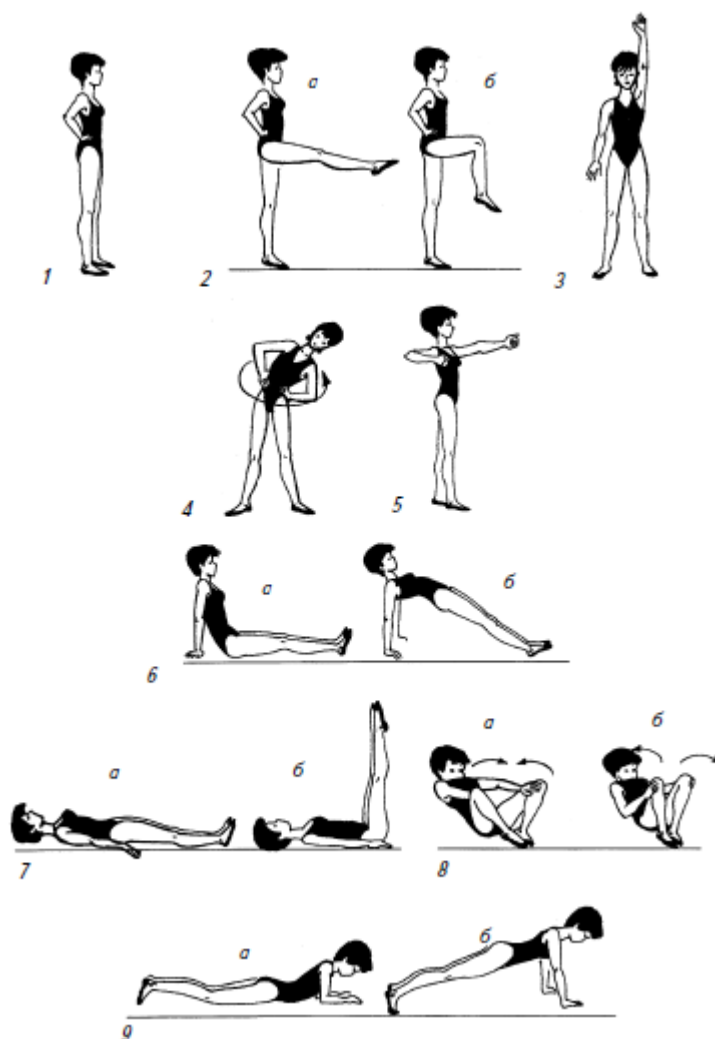
2. И.п. – то же. Поднять прямую ногу вперед (а), затем согнуть ее в колене (б) и опустить, спину при этом держать прямо. То же движение выполнить другой ногой. Темп средний. Повторить 4–8 раз каждой ногой. Дыхание свободное.

3. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Вдох – поднять левую руку вверх и слегка прогнуть туловище. Выдох – вернуться в и.п. То же движение выполнить, поменяв положение рук. Темп средний. Повторить 2–4 раза.

4. И.п. – то же, руки на поясе. Выполнить круговые движения туловищем. Темп средний. Повторить 3–5 раз в каждую сторону. Дыхание свободное.

5. И.п. – стоя, ноги немного шире плеч, руки согнуты в локтях. Вытянуть правую руку вперед, повернув туловище влево, вернуться в и.п. Темп средний, повторить попеременно 2–3 раза каждой рукой.

6. И.п. – сидя на полу с опорой на руки, ноги вместе (а). Опираясь на руки и стопы, поднять таз, выпрямиться так, чтобы туловище и ноги составляли прямую линию (б), затем вернуться в и.п. и расслабиться. Повторить 4–6 раз. Дыхание свободное.



**Рис. 33. Комплекс упражнений на 6–8-й неделе послеродового периода**

7. И.п. – лежа на полу, руки вдоль туловища, ноги вместе (а). Поднять прямые ноги вверх на выдохе (б), на вдохе вернуться в и.п. Темп медленный. Повторить 3–6 раз.

8. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, ладони на наружной поверхности колен. Развести колени в стороны, противодействуя руками этому движению, голову слегка приподнять (а). Затем, перенеся ладони на внутреннюю поверхность колен, свести колени вместе, противодействуя этому движению руками (б). Темп медленный. Повторить 6–10 раз. Дыхание свободное.

9. И.п. – лежа на животе, упор на предплечья (а). Поднять туловище и приподнять ноги, опираясь на ладони и носки (б), затем вернуться в и.п. Темп средний, повторить 3–7 раз. Дыхание свободное.

## **Лечебная гимнастика после кесарева сечения**

Кесарево сечение – это родоразрешающая хирургическая операция, входе которой сначала рассекается передняя брюшная стенка роженицы, затем – стенка ее матки, после чего плод извлекается наружу через эти разрезы.

Слово «кесарь» – греческая форма латинского «цезарь» (монарх, властелин). Некоторые историки полагают, что название операции имеет прямое отношение к самому Гаю Юлию Цезарю. Согласно легенде, мать будущего римского императора умерла во время родовых схваток. Перепуганным акушерам ничего не оставалось делать, как взять острые ножи и вскрыть чрево беременной: они надеялись спасти хотя бы ребенка. На их счастье, операция прошла успешно, и на свет появился великий монарх. С тех пор такие операции якобы и прозвали «кесаревым сечением».

По другой версии, название операции может быть связано с тем, что в годы правления Цезаря был впервые принят закон, который в обязательном порядке предписывал в случае смерти роженицы спасать ребенка: рассекать брюшную стенку и матку и извлекать плод.

Первое кесарево сечение на живой женщине с благополучным исходом провели только в 1500 г. Отличился швейцарец Якоб Нюфер, который зарабатывал на жизнь, кастрируя хряков. Когда его беременной жене не смогли помочь тринадцать опытных повивальных бабок, он выпросил у городского совета разрешение на операцию и собственноручно сделал супруге кесарево сечение. Все прошло удачно – жена и ребенок были спасены.

В современном акушерстве кесарево сечение – наиболее часто производимая операция. Частота ее в последние годы достигает 10–20 % от общего числа родов.

## **Послеродовой период у женщин после кесарева сечения**

Течение послеродового периода у женщин, перенесших оперативное родоразрешение, имеет некоторые особенности по сравнению с женщинами, родившими через естественные родовые пути.

Во время выхода из наркоза возможны такие неприятные ощущения, как тошнота, головокружение, головные боли. Кроме того, операционная рана в первое время также может быть источником болевых ощущений. К неприятностям можно отнести также необходимость постельного режима в первое время (1–2 сутки, на 3 сутки после операции разрешается ходить), необходимость мочиться через катетер, введенный в мочевой пузырь (совсем недолго), большее, чем обычно, количество назначаемых лекарств и анализов, запоры и некоторые гигиенические ограничения – влажный туалет вместо полноценного душа (до снятия швов).

### **Цель занятий:**

1. Профилактика возможных осложнений (гипостатическая пневмония, атония кишечника, тромбозы).
2. Улучшение общего и местного крово- и лимфообращения.
3. Восстановление нарушенного наркозом механизма дыхания.
4. Повышение психоэмоционального тонуса.

Лечебная гимнастика после кесарева сечения назначается через 3–4 часа после операции. Упражнения выполняются в исходном положении лежа на спине и лежа на боку. В течение первых суток после операции комплекс упражнений надо повторять многократно – 6–8 раз.

### **Комплекс упражнений после кесарева сечения – 1-е сутки**

1. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги вместе. Сгибание пальцев рук в кулак. Темп средний. Дыхание произвольное. Повторить 6-10 раз.

2. И.п. – то же. Отвести руку в сторону – вдох, вернуться в и.п. – выдох. Повторить 1–2 раза каждой рукой.

3. И.п. – то же. Сгибание и разгибание стоп. Повторить 6-10 раз. Темп средний. Дыхание произвольное.

4. И.п. – то же. Поднять руку вверх, коснуться подушки, – вдох, опустить – выдох. Повторить 1–2 раза каждой рукой. Темп медленный.

5. И.п. – то же. Поочередное сгибание ног в коленных суставах, скользя стопой по постели. Темп медленный. Дыхание произвольное. Повторить 4–6 раз каждой ногой.

6. И.п. – лежа на левом боку, левая рука под головой, правая – вдоль туловища, ноги прямые. Поднять правую руку вверх, коснуться подушки, – вдох, опустить – выдох. Повторить 1–2 раза. Темп медленный.

7. И.п. – то же. Отвести правую ногу вперед, затем вернуться в и.п. Темп медленный. Повторить 2–4 раза.

8. И.п. – то же. Отвести правую руку назад, повернув туловище, – вдох, вернуться в и.п. – выдох.

9. И.п. – лежа на правом боку, правая рука под головой, левая – вдоль туловища, ноги прямые. Поднять левую руку вверх, коснуться подушки – вдох, опустить – выдох. Повторить 1–2 раза. Темп медленный.

10. И.п. – то же. Отвести левую ногу вперед, затем вернуться в и.п. Темп медленный. Повторить 2–4 раза.

11. И.п. – то же. Отвести левую руку назад, повернув туловище, – вдох, вернуться в и.п. – выдох.

При 4–5 повторении комплекса добавить следующие упражнения:

12. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги прямые. На выдохе приподнять голову, коснувшись подбородком грудины, и втянуть живот, на вдохе вернуться в и.п. Повторить 2–3 раза. Темп медленный.

13. И.п. – то же, пальцы рук сцеплены «в замок». Вдох – отвести руки в стороны, выдох – вернуться в и.п. Повторить 2–4 раза.

14. И.п. – лежа на левом боку. Выдох – подтянуть правую ногу к животу, вдох – вернуться в и.п. Повторить 2–4 раза. Повторить упражнение, лежа на правом боку.

### **Комплекс упражнений после кесарева сечения – 2-е сутки**

В этот период к предыдущему комплексу добавляются упражнения в исходном положении сидя с опущенными ногами:

15. И.п. – сидя на краю кровати. Сгибание, разгибание ног в коленных суставах. Повторить 4–6 раз каждой ногой.

16. И.п. – то же. На выдохе подтянуть колени к груди, помогая руками, на вдохе вернуться в и.п. Повторить 2–3 раза каждой ногой.

17. И.п. – то же. На вдохе развести руки в стороны, на выдохе втянуть живот и вернуться в и.п. Повторить 2–3 раза.

### **Комплекс упражнений после кесарева сечения – 3-14-е сутки (рис. 34)**

1. И.п. – лежа на спине, ноги вместе прямые, руки поставлены на локти, пальцы выпрямлены и разведены. Одновременно сжать пальцы в кулак и согнуть стопы. Затем вернуться в и.п. Повторить 4-16 раз. Темп медленный.

2. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги вместе. На вдохе одновременно поднять руки через стороны вверх и втянуть живот, на выдохе вернуться в и.п. Повторить 2–4 раза. Темп медленный.

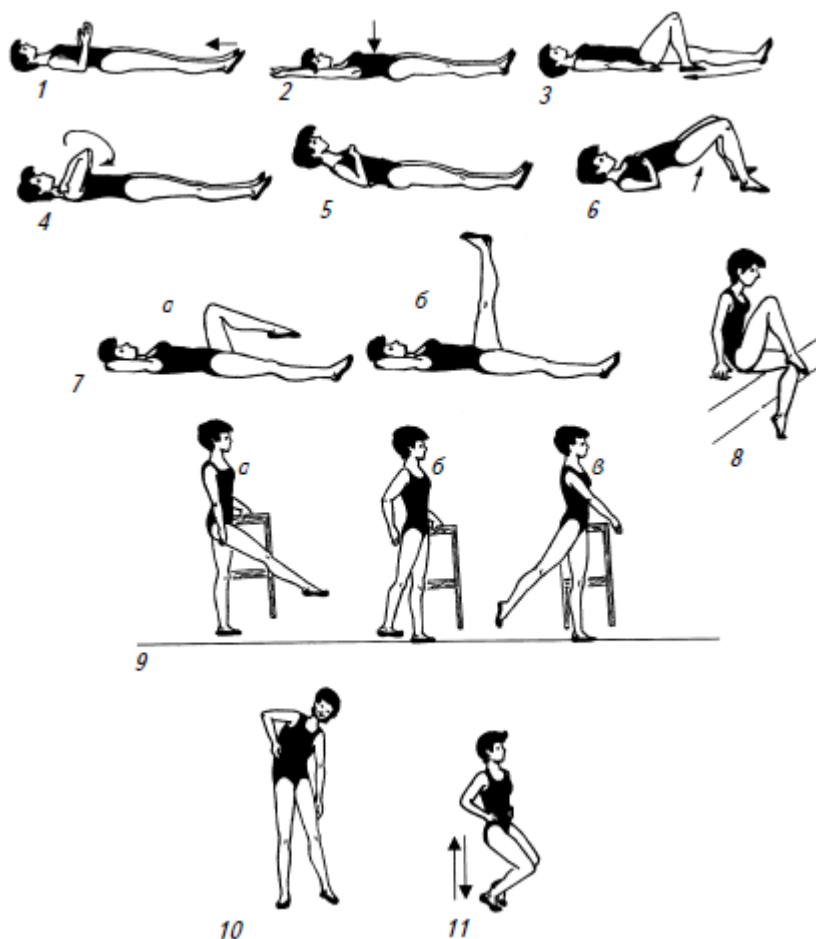
3. И.п. – то же. Поочередно сгибать ноги в коленных суставах, скользя стопой по постели. Повторить 3-12 раз каждой ногой. Темп медленный. Дыхание свободное.

4. И.п. – лежа на спине, ноги вместе, кисти рук к плечам. Выполнить круговые движения в плечевых суставах вперед, затем назад с максимальной амплитудой. Повторить 3-12 раз в каждую сторону. Темп медленный.

5. И.п. – лежа на спине, руки согнуты в локтевых суставах, ноги вместе. Опираясь на согнутые в локтевых суставах руки, поднять голову и плечи. Повторить 2–8 раз. Темп медленный.

6. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки – в локтевых суставах. Опираясь на стопы, локти и лопатки, поднять таз – вдох, на выдохе – вернуться в и.п. Повторить 2–6 раз. Темп медленный.





**Рис. 34. Комплекс упражнений после кесарева сечения – 3-14-е сутки**

7. И.п. – лежа на спине, ноги прямые, руки под головой. На выдохе медленно согнуть ногу в коленном и тазобедренном суставах, привести колено к животу (а) и медленно выпрямить ногу вверх (б), на вдохе ногу опустить. Темп медленный. Повторить 3–8 раз каждой ногой.

8. И.п. – сидя на кровати, ноги стоят на полу, руки за спиной опираются на кровать. Поочередно поднимать колени к груди, оттягивая носки. Повторить 3–8 раз каждой ногой. Темп медленный. Дыхание свободное.

9. И.п. – стоя боком у стула, придерживаясь рукой за его спинку. Отвести прямую ногу вперед (а), в сторону (б) и назад (в). Затем вернуться в и.п. Повторить 4–8 раз каждой ногой. Темп средний. Дыхание свободное.

10. И.п. – стоя, руки вдоль туловища, ноги на ширине плеч. Выдох – наклон туловища в сторону с одновременным скольжением рук вдоль

туловища («насос»), вдох – вернуться в и.п. Повторить 2–3 раза в каждую сторону. Темп средний.

11. И.п. – стоя, руки на поясе, ноги вместе. Глубокие приседания на носках, спину держать прямо. Повторить 3-12 раз. Темп средний. Дыхание свободное.

***Комплекс упражнений после кесарева сечения – 3-5-я неделя (рис. 35)***

1. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги вместе. Выдох – одновременно согнуть обе ноги в коленных суставах, скользя стопами по постели. Вдох – возвращение в и.п. Повторить 3–8 раз. Темп медленный.

2. И.п. – лежа на спине, руки на поясе, ноги вместе и немного согнуты. На выдохе сесть на кровать без помощи рук. На вдохе – вернуться в и.п. Повторить 3-10 раз. Темп средний.

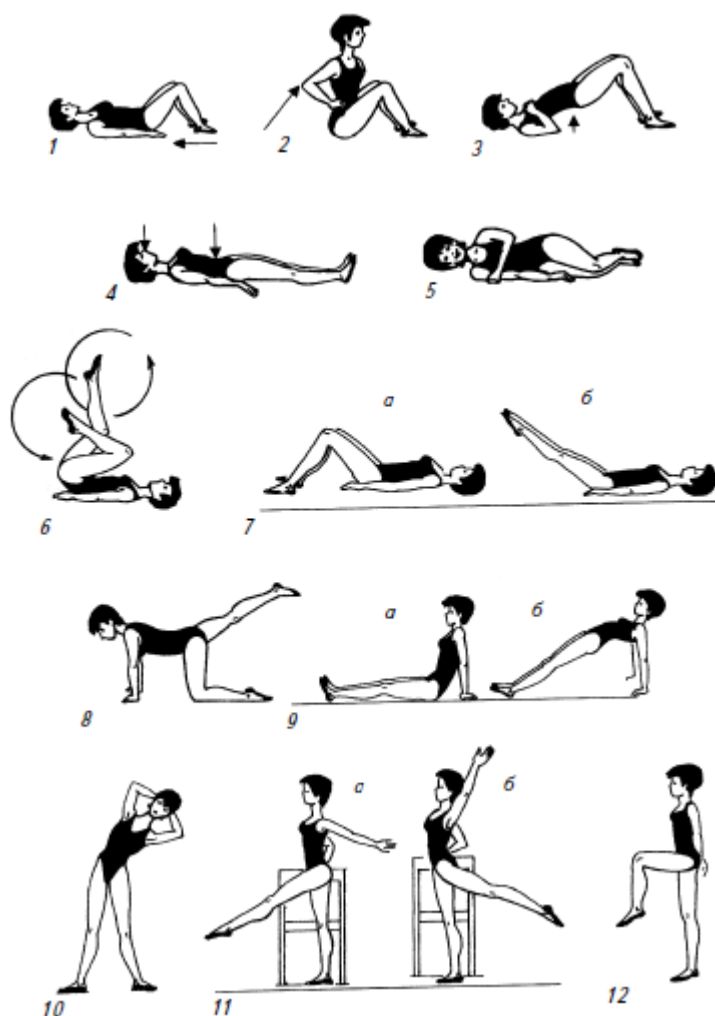
3. И.п. – лежа на спине, руки согнуты в локтевых суставах, ноги – в коленных. Опираясь на стопы, локти, лопатки, поднять таз на выдохе. Вдох – вернуться в и.п. Повторить 3–4 раза. Темп средний.

4. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги вместе. Глубокий вдох через нос, втянув живот, и полный выдох через приоткрытый рот. Темп медленный. Повторить 2–3 раза.

5. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги вместе. Повороты туловища вправо, затем влево с помощью рук. Повторить 3–4 раза в каждую сторону. Темп медленный. Дыхание свободное.

6. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленях. Выполнить движения обеими ногами одновременно, имитируя езду на велосипеде. Повторить 5–6 раз. Темп средний. Дыхание свободное.

7. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленях (а). Выпрямляя ноги, поднять их, не прикладывая большого усилия, так, чтобы угол подъема составил не более 45° (б). Темп медленный. Повторить 3–6 раз. Дыхание свободное.



**Рис. 35. Комплекс упражнений после кесарева сечения – 3–5-я неделя**

8. И.п. – стоя на четвереньках. Поочередный подъем прямых ног на выдохе, на вдохе вернуться в и.п. Темп средний. Повторить 3–8 раз каждой ногой.

9. И.п. – сидя на полу, с опорой на руки, ноги вместе (а). Опираясь на руки и стопы, поднять таз, выпрямиться так, чтобы туловище и ноги составляли прямую линию (б), затем вернуться в и.п. и расслабиться. Темп медленный. Повторить 3–5 раз. Дыхание свободное.

10. И.п. – стоя, ноги немного шире плеч, ладони поднятых рук на затылке. На выдохе выполнить наклон в сторону, на вдохе вернуться в и.п. Темп средний. Повторить 2–4 раза в каждую сторону.

11. И.п. – стоя правым боком у спинки стула и придерживаясь за него правой рукой. Поднять левую ногу вперед и отвести левую руку назад (а), затем отвести левую ногу назад и поднять левую руку вверх

(б); вернуться в и.п., приставив ногу и опустив руку вдоль туловища. Темп средний. Дыхание свободное. Повторить 3–6 раз. Затем проделать то же правой рукой и ногой, держась за спинку стула левой рукой.

12. И.п. – стоя, руки опущены. Походить по комнате, высоко поднимая колени, в среднем темпе в течение 30–40 секунд, туловище и руки расслаблены, дыхание свободное.

На 6-8-й неделе послеродового периода женщинам после кесарева сечения рекомендуется тот же комплекс упражнений, что и женщинам, родившим естественным путем (рис. 33).

## **Глава 4. ГИМНАСТИКА ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ФИГУРЫ**

Сила побеждает силу, красота побеждает всех.

*Лопе де Вега*

Во все времена главными ценителями женской красоты были мужчины. Первым из них (по древнегреческой мифологии) был сын троянского царя Парис. Зевс поручил ему рассудить спорящих между собой о красоте богинь Геру, Афину и Афродиту. «Яблоко раздора» с надписью «прекраснейшей» Парис передал Афродите, а соперницы впоследствии уличили ее в употреблении губной помады и пудры...

Скульпторы Древней Эллады провозгласили свои каноны красоты. Лисипп, к примеру, принял за эталон идеальной фигуры такую, в которой высота головы (в качестве модуля) укладывалась бы по высоте 8 раз. При этом тело должно было иметь мягкие и округлые формы.

Один из хроников XVI столетия приводит свою, довольно оригинальную и совершенно нестандартную формулу женской красоты: в ней все кратно числу три. По его мнению, у красивой женщины должны быть:

Три белые – кожа, зубы, руки.

Три черные – глаза, брови, ресницы.

Три красные – губы, щеки, ногти.

Три длинные – тело, волосы, руки.

Три широкие – грудная клетка, лоб и расстояние между бровями.

Три маленькие – зубы, уши, ногти.

Три узкие – рот, плечо, ступня.

Три округлые – руки, торс, бедра.

Три тонкие – пальцы, волосы, губы.

В аристократических салонах XVI в. как идеальные воспринимались фигуры с маленькой изящной головкой, узкими плечами, тонкой гибкой талией, округлой линией бедер.

Эстетический идеал красоты русской женщины из народа связывался с высокой статной фигурой, величественной осанкой, плавной лебединой походкой.

Наше время тоже выработало идеал красоты. Его составляющими являются стройность, легкость и грациозность движений, хорошая осанка, свободная и изящная манера держаться, спортивность и энергичность.

Как видим, каждая эпоха имела свои представления о привлекательной внешности, о прекрасном физическом облике человека. Но несмотря на то, что представление о красивой фигуре достаточно изменчиво, идеалы наших дней во многом совпадают с канонами прошлых лет.

Древние геометры вывели, например, правило «золотого сечения», которое соблюдается в искусстве, архитектуре, при оформлении книжных страниц и т. п. У идеально сложенного человека большинство частей его тела имеют такие пропорции «золотого сечения»: меньшая часть так относится к большей, как большая к их общей величине. Например, локтевой сгиб делит в «золотом сечении» руку так же, как и колено делит ногу.

Вот примерные соотношения при пропорциональном телосложении:

- окружность шеи вдвое больше окружности запястья и вдвое меньше окружности талии;
- окружность бедра в 1,5 раза больше окружности голени;
- окружность голени примерно равна окружности шеи (у женщин) и окружности напряженного бицепса у мужчин;
- окружность грудной клетки в состоянии покоя не менее  $1/2$ , а объем талии не более  $1/2$  роста.

Всем известны квадрат и круг Леонардо да Винчи: силуэт пропорционально сложенного человека, стоящего с разведенными в стороны руками и ногами, можно вписать в квадрат; не меняя положения центра тяжести, силуэт человека вместе с квадратом можно вписать в окружность.

В V в. до н. э. древнегреческий скульптор Поликлет установил следующие соотношения идеальной фигуры:

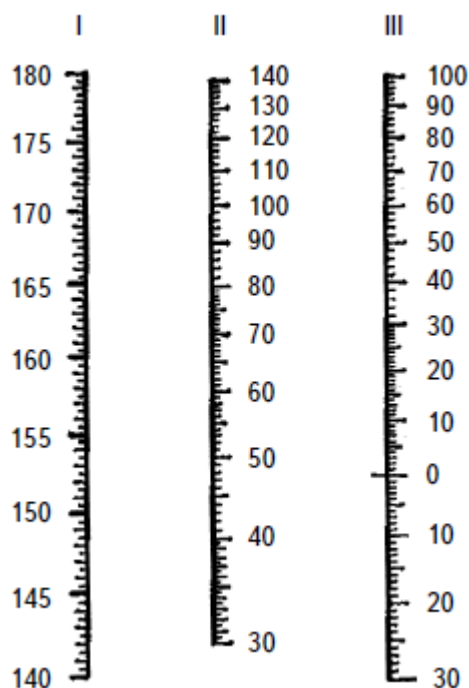
- длина лица составляет  $1/10$  длины тела;
- головы –  $1/8$ ;

- головы и шеи – 1/6;
- расстояние от макушки головы до сосков – У роста;
- ширина распростертых рук равна длине тела.

Наряду с гармонией пропорций тела необходимо также соответствие веса и роста. Проверить, имеется ли у вас избыток веса, поможет простая формула:

..Вес в килограммах разделите на рост в дециметрах (1 дм = 10 см)  
 Результат деления: 5,3–4,4 – чрезмерный вес, 3,1–2,8 – недостаточный вес, 4,3–3,2 – норма.

Интересную, на мой взгляд, программу, показывающую отклонение реального веса от веса идеального, составили кандидат медицинских наук В.А. Гришко и доктор технических наук С.Б. Борисов (рис. 36). Шкала I означает рост, шкала II – массу тела, шкала III – показывает отклонение от идеального веса.



**Рис. 36. Номограмма отклонения веса реального от веса идеального**

(по В.А. Гришко и С.Б. Борисову): I – рост; II – масса тела; III – отклонение от идеального веса

А. Соедините линейкой цифру роста и точку «ноль» шкалы III, тогда на шкале массы тела (II) вы найдете цифру идеального веса.

Б. Соединив значения роста (I) и реального веса (II), вы определите процент отклонения от идеала на шкале III.

Итак, идеалы телесной красоты различных эпох не совпадают. Но как бы ни отличалась египетская царица Нефертити от античной Венеры Милосской, прекрасная флорентинка Симонетта от таитянских красавиц Гогена, великолепные пышнотелые женщины, воспетые Рубенсом, от тренированного спортивного типа нашей современницы – в их облике обязательно присутствует определенная гармония, взаимное соответствие всех черт и пропорций. «Любая женщина хороша тем, что она от природы женщина, – считает известный модельер Энне Бурда. – Нужно лишь умело подчеркнуть свои достоинства». Все женщины имеют шансы быть красивыми и привлекательными. Необходимо ежедневно ухаживать за собой и тренировать свое тело, а как это делать, вы узнаете, прочитав эту главу.

### **Исправьте сутулую спину**

Сутулая спина портит и старит женскую фигуру. Причинами развития этого дефекта осанки чаще всего являются длительное неправильное (согнутое) положение во время работы и занятий, плохое освещение рабочего места, близорукость, привычка стоять сгорбившись. С годами происходят дистрофические изменения в опорно-двигательном аппарате человека, и сутулость увеличивается, может даже возникнуть так называемый старческий горб.

***Восстановить правильную осанку девушкам и женщинам любого возраста помогут следующие упражнения (рис. 37):***

1. И.п. – стоя, ноги вместе, кисти рук на затылке (а). На вдохе выпрямить руки вверх, отводя их назад ладонями наружу; одновременно отставить назад на носок левую ногу, прогнувшись в верхней части спины (б). На выдохе вернуться в и.п. То же – отставляя назад правую ногу. Повторить 6-16 раз.

Упражнение можно усложнить тем, что ногу сзади на носок не ставить, а поднимать ее назад повыше.

2. И.п. – стоя на расстоянии шага от стены, прислонившись к ней спиной, согнутые руки под головой (а). На вдохе опереться о стену



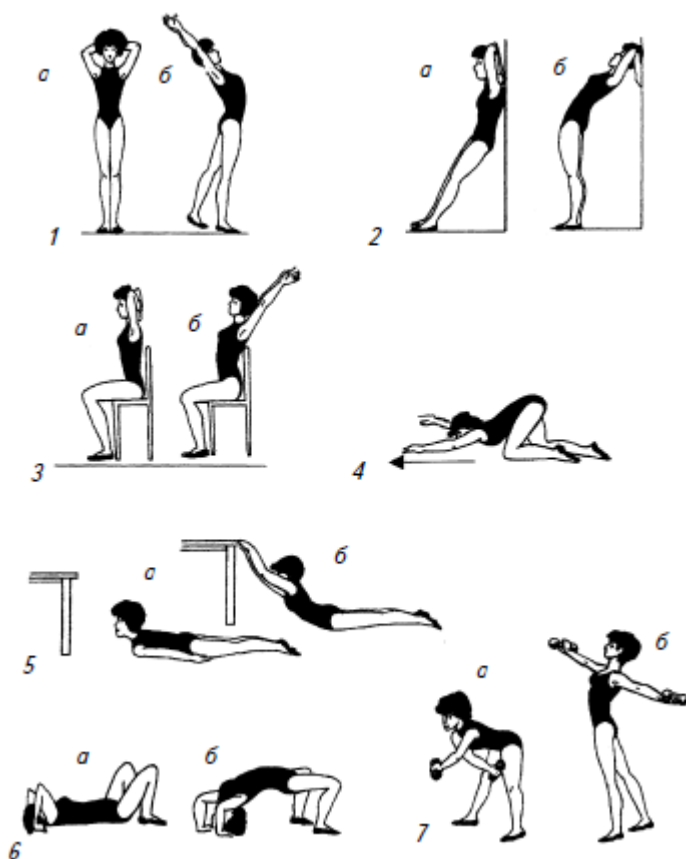
затылком и максимально прогнуть спину (б). На выдохе вернуться в и.п. Повторить 6-20 раз. Во время прогиба ноги не сгибать.

3. И.п. – сидя на стуле со спинкой, руки за головой (а). На вдохе выпрямить руки вверх и прогнуться, касаясь лопатками спинки стула (б). На выдохе вернуться в и.п. Повторить 6-20 раз.

Усложнить упражнение можно, держа в руках гантели весом до 3 кг.

4. И.п. – стоя на коленях, прижавшись грудью к полу, прямые руки лежат на полу, спину прогнуть. Мелкими шажками медленно передвигаться вперед, скользя руками по полу. Дыхание не задерживать. Выполнить 20–50 таких «шагов».

5. И.п. – лежа на животе возле стола, ноги вместе, руки вдоль туловища (а). Приподнять туловище, одним взмахом перенести прямые руки на край стола и «зацепиться» за него (б), пауза – вдох. Вернуться в и.п., пауза – выдох. Повторить 6-16 раз.



**Рис. 37. Упражнения для исправления сутулой спины**

6. И.п. – лежа на спине, согнутыми в локтях руками опереться в пол возле головы (ладонями вниз, пальцы направлены к ногам), ноги согнуть в коленях и расставить на ширину плеч (а). Сделать «мост» с опорой на лоб, руки и ноги (б) – выдох, вернуться в и.п. – вдох. Повторить 3-10 раз.

Упражнение легче выполнять на мягкой подстилке.

7. И.п. – стоя, ноги шире плеч, туловище наклонить вперед, руки скрещены перед грудью, смотреть вперед (а). Выпрямить туловище, развести руки в стороны, прогнуть спину (б) и сблизить лопатки – вдох. Вернуться в и.п. – выдох. Повторить 8-20 раз.

Для усложнения упражнения можно взять в руки гантели весом до 3 кг.

### **Замечания:**

1. Упражнения следует выполнять не менее 5 раз в неделю, а лучше ежедневно. Результаты от регулярных занятий вы увидите через 3–4 месяца.

2. Женщинам, склонным к повышению артериального давления, не рекомендуется выполнять упражнения с гантелями и упражнение № 6.

3. Если ваша работа связана с длительным пребыванием в положении сидя, то необходимо каждые 1,5–2 часа работы несколько раз менять позу, отдыхать, откинувшись на спинку стула (по 2–3 минуты), ходить. Во время пауз для отдыха будет весьма полезным выполнение упражнений № 1, 2, 3 из предложенного комплекса.

4. Сидеть и стоять следует выпрямившись. Чтобы это контролировать, на спину вдоль позвоночника рекомендуется периодически наклеивать лейкопластырь: при сгибании спины он натягивается, что сигнализирует о нарушении осанки.

5. Необходимо следить, чтобы высота письменного стола и стула соответствовала вашему росту. Идеальный, с точки зрения медицины, стул должен отвечать следующим требованиям: спинка стула выше плеч, сиденье – жесткое и ровное, высота сиденья должна равняться длине голени (если стопы не достают до пола, то надо под ноги ставить скамейку), глубина сиденья – не более 4/5 длины бедра.

Требования к столу для письменной работы: крышка стола должна находиться на уровне согнутой руки; под столом должно быть место для вытянутых ног, поскольку положение ног надо время от времени менять: согнуть – вытянуть.

### **Позаботьтесь о руках**

Каждая женщина старается тщательно ухаживать за лицом. Но не следует забывать, что руки также нуждаются в заботе, причем постоянной, а не от случая к случаю. Плохо ухоженные руки – с сухой, морщинистой кожей, мозолями, дряблыми мышцами – старят женщину, придают неопрятный вид.

Чтобы суставы рук были подвижными, гибкими, а мышцы сильными, выполняйте следующие упражнения (рис. 38):



**Рис. 38. Упражнения для мышц и суставов рук**

1. И.п. – стоя, ноги вместе, руки в стороны. Выполнить круговые движения в плечевых суставах. Темп медленный. Повторить 6–8 раз вперед, затем назад.

2. И.п. – стоя, ноги шире плеч, руки разведены в стороны. Выполнить круговые движения в локтевых суставах с максимальной амплитудой. Темп средний. Повторить 6–8 раз в каждую сторону.

3. И.п. – стоя, ноги вместе, корпус наклонить вперед. Выполнить руками движения, как при плавании кролем. Повторить 8-10 раз. Темп средний.

4. И.п. – стоя, ноги вместе, правую руку поднять, левую опустить. Отводить руки как можно дальше назад легкими рывковыми движениями. Затем поменять положение рук. Повторить 8-10 раз. Темп средний.

5. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, в руках полотенце (платок, скакалка). Вытянуть руки вперед (а), затем поднять над головой и опустить назад за лопатки, не сгибая в локтевых суставах (б). Затем также медленно вернуть руки в и.п. Постепенно сокращая расстояние между кистями рук, вы будете увеличивать подвижность плечевого сустава. Повторить 4–6 раз.

6. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Прижмите локти к туловищу и медленно, с напряжением сгибайте руки в локтевых суставах. Чтобы создать самосопротивление, согните кисти в кулак. Это упражнение можно выполнять и с гантелями весом до 2 кг, оно укрепляет двуглавую мышцу плеча. Повторить 8-10 раз.

7. И.п. – стоя в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтевых суставах (а). Сожмите кисти в кулаки и отведите руки назад, постепенно выпрямляя их (б). Сделайте секундную паузу и вновь медленно согните руки в локтях. Повторите 8-10 раз. Темп медленный, не допуская маховых движений.

Можно использовать отягощения до 2 кг (гантели, напульсники). Это упражнение тренирует трехглавые мышцы плеч, которые с возрастом становятся дряблыми и отвисают.

8. И.п. – стоя, ноги вместе, руки с гантелями опущены. Сделайте вдох и разведите руки в стороны-вверх, делая выдох, вернитесь в и.п. Повторите 4–6 раз. Темп медленный.

9. И.п. – то же, руки с гантелями разведены в стороны. Сделайте вдох и отведите руки назад; делая выдох – сведите руки перед грудью. Следите, чтобы руки сохраняли горизонтальное положение. Повторите 4–6 раз. Темп медленный.

Гимнастика необходима и для кистей рук. Предлагаемые упражнения можно выполнять сидя и стоя (рис. 39). Они помогут вам предотвратить морщины и снять усталость от работы.

1. Сжать руки в кулаки (а), затем разжать и максимально с напряжением развести пальцы в стороны друг от друга (б). Повторить 6–10 раз в среднем темпе.

2. Сжатыми в кулак кистями выполнить круговые вращения в лучезапястных суставах сначала в одну, затем в другую сторону. Повторить 4–8 раз в каждую сторону в медленном темпе с максимальной амплитудой.



**Рис. 39. Упражнения для кистей рук**

3. С силой прижать прямые пальцы рук друг к другу (а), затем, напрягая мышцы, развести их (б). Повторить 8–10 раз в медленном темпе.

4. Поочередно соединять с подушечкой большого пальца пальцы рук. Желательно выполнять упражнение одновременно двумя руками. Повторить движение каждым пальцем 4–10 раз в медленном темпе.

5. В и.п. сидя согнуть руки в кулаки, локти положить на бедра. Скользя по коленям, выполнить отведение и приведение в лучезапястных суставах (движения наружу и внутрь бедра). Повторить 4–10 раз в среднем темпе.

### **Упражнения для красивого бюста**

По данным статистики, каждая третья европейская женщина оценивает форму своего бюста как далеко не идеальную. Правда, непонятно, о каких идеалах идет речь; например, итальянская школа классической живописи канонизировала грудь тяжелую, отвисшую; а

глаз японца радует маленькая грудь – всего лишь намек. Следовательно, то, что составляет предмет вашего недовольства, для иных служит предметом восхищения.

Однако одним женщинам хочется увеличить объем груди, другим – уменьшить; женщинам, закончившим кормить ребенка, хочется укрепить ослабленную грудь. Мало кто из дам знает, что внешний вид груди зависит от развития грудной клетки и ее мышц. Поэтому для сохранения красивого бюста помимо правильного ухода необходимы физические упражнения.

Если вы хотите увеличить грудь, вам нужны упражнения, которые укрепляют грудные мышцы и одновременно улучшают осанку. Укрепляя мышцы грудной клетки, вы тем самым укрепляете и соединительную ткань молочных желез, что делает грудь более упругой. Следует подчеркнуть, что если при маленькой груди вы не носите бюстгальтер постоянно (во всяком случае современная мода этого не требует, да и медицина с ней согласна), то при занятиях гимнастикой, в «критические» дни, во время беременности надевать его необходимо.

Если вы стремитесь уменьшить грудь, то сделать это весьма трудно, однако определенных результатов можно достичь, уменьшив слой подкожного жира в области грудной клетки – путем снижения веса тела с помощью разумного питания и, конечно же, с помощью упражнений.

Если вы хотите укрепить ослабленные мышцы груди (после сгонки веса или кормления ребенка), то вам поможет комплекс упражнений, приведенный ниже. Будущие, а также кормящие мамы должны носить бюстгальтер постоянно – даже спать следует в нем, чтобы не испортилась форма груди. При этом очень важно, чтобы бюстгальтер поддерживал, но не поднимал груди, не сближал и не отдалял их друг от друга. Сохранение упругости и привлекательности груди зависит только от вас, вашей воли и стремления достичь желаемого результата.

### **Комплекс упражнений для укрепления мышц груди (рис. 40)**

1. И.п. – стоя, ноги вместе, согнутые в локтях руки перед грудью, ладони соединены. С силой упирайтесь ладонями друг в друга, сохраняя напряжение в течение 7-10 секунд. Затем расслабьте руки. Повторите 10–12 раз. Темп медленный, дыхание не задерживайте.

2. И.п. – то же, в опущенных руках гантели (весом не более 2 кг). Маховым движением поднять руки вверх (а) и отвести назад; затем наклониться вперед, вытягивая руки вперед (б), и маховым движением снова отвести назад (в). Вернитесь в и.п. Повторите 8-10 раз. Темп средний, дыхание свободное.

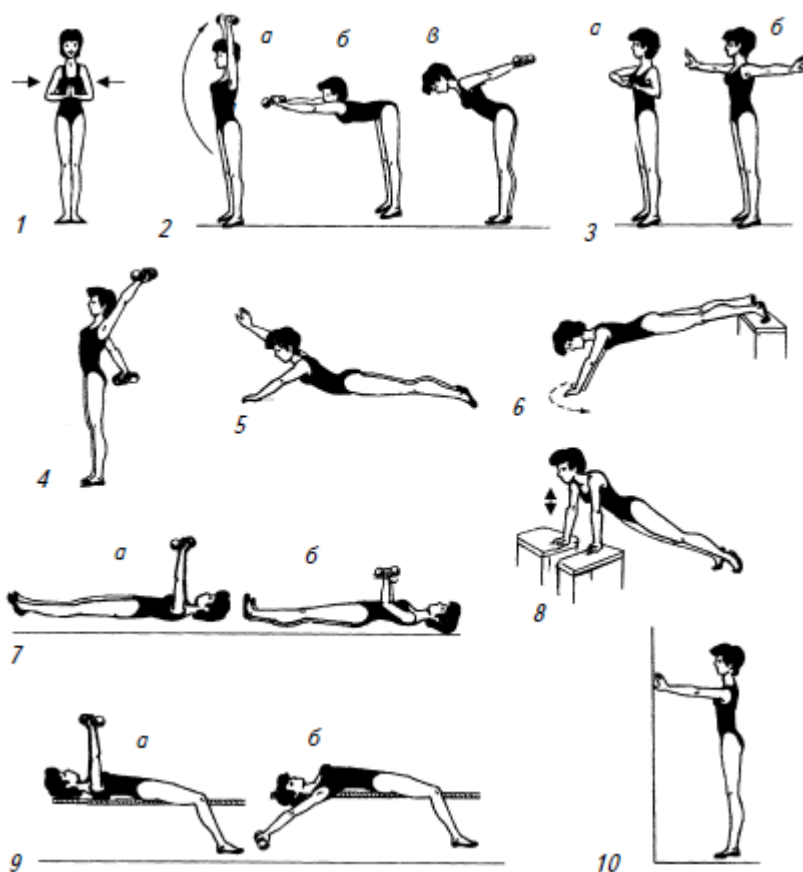
3. И.п. – то же, согнутые в локтях руки перед грудью (а). Медленно, словно преодолевая сопротивление, разведите руки в стороны (б), затем вернитесь в и.п. Повторите 15–20 раз. Дыхание свободное.

4. И.п. – то же, что в упражнение 2. Одновременно выполните мах правой рукой вверх, а левой назад, прогибая спину. Затем поменяйте положение рук. Повторите 8-10 раз. Темп средний, дыхание не задерживайте.

5. И.п. – лежа на животе, в упоре на прямые руки ноги вытянуты. Поочередно поднимайте руки вперед-вверх. Повторите 6–8 раз.

6. И.п. – то же, ноги прямые, стопы на возвышении (например, на скамеечке). Передвигайтесь на руках по дуге влево, затем вправо. Повторите 2–3 раза. Темп медленный, дыхание свободное.

7. И.п. – лежа на спине, ноги вместе. Возьмите лежащие за головой гантели, вытяните руки вверх (а) и сгибайте и разгибайте их в локтях (б). Повторите 12–15 раз. После минутного отдыха повторите упражнение.



**Рис. 40. Упражнения для укрепления мышц груди**

8. И.п. – лежа на животе, ноги вытянуты, упор прямыми руками на два табурета. Выполняйте отжимания между табуретами как можно ниже; спина прямая, локти разводите в стороны. Повторите 10–12 раз. После минутного отдыха, выполните упражнение еще раз.

9. И.п. – лежа на спине на кушетке (гимнастической скамейке) ноги слегка согнуты в коленях, стопы на полу, голова на краю кушетки; в обеих руках гантели. Поднимайте руки с гантелями вверх (а), затем отводите их как можно дальше назад, за голову, не сгибая в локтях (б). При поднимании рук – вдох, при опускании – выдох. Повторите 10–12 раз. После минутного отдыха выполните упражнение еще раз.

10. И.п. – стоя лицом к стене (на расстоянии шага), ноги на ширине плеч, ладони прямых рук упираются в стену. Сгибайте и разгибайте руки, разводя локти в стороны. Повторите 12–15 раз. Темп медленный, дыхание не задерживайте.

Замечание. Кормящие мамы могут приступать к корригирующей гимнастике только тогда, когда ребенок отказался от груди, иначе



процесс лактации (образования молока) уменьшится. Кроме того, установлено: если кормящая женщина занимается интенсивно гимнастикой (а для коррекции груди нужны силовые упражнения), то ее молоко приобретает горький привкус и ребенок начинает от него отказываться. Грудное молоко не заменит ни одно питание, именно оно делает детей здоровыми и сильными. В связи с этим, немного подождите, пока ваш малыш подрастет, и тогда займитесь собой. Поверьте, результаты не обманут ваших ожиданий.

### **Тест «Нужны ли вашему бюсту физические упражнения?»**

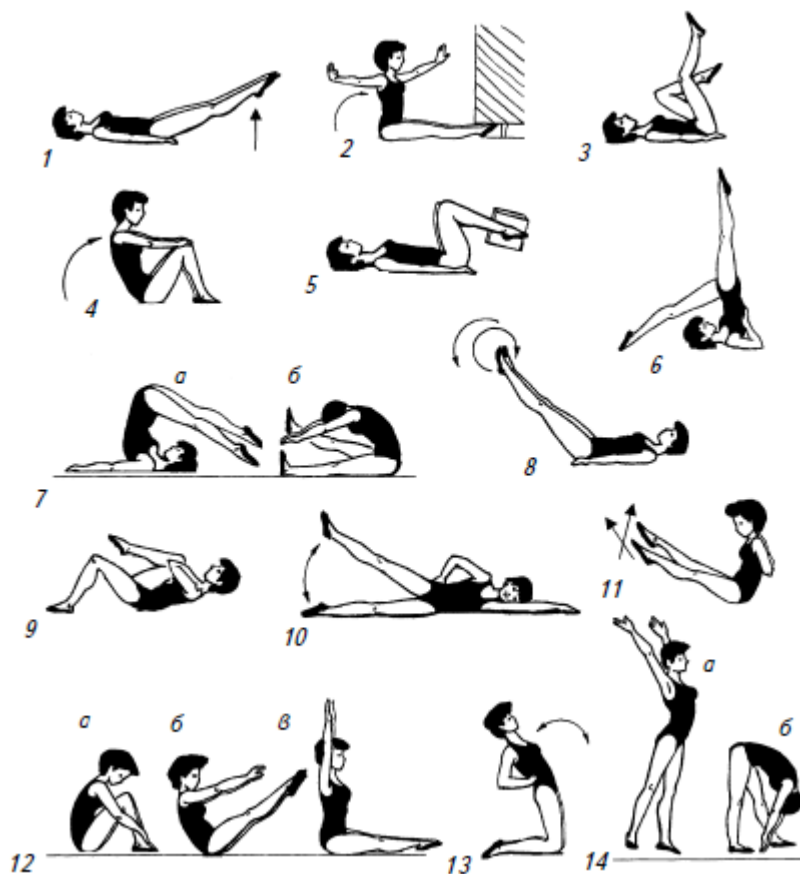
Поместите карандаш в складку под грудью. Если он упадет – значит, ваша грудь в хорошей физической форме. Если же карандаш остается в складке – немедленно приступайте к выполнению комплекса упражнений для укрепления мышц груди.

Отнюдь не каждая женщина является счастливой обладательницей «двух полных лун» или «двух нежных персиков». Но высшая мудрость как раз и состоит в умении принять себя такой, какая есть, и правильно распорядиться тем, чем наградила вас природа. Не огорчайтесь и не комплексуйте по поводу очень маленького или, наоборот, массивного бюста. Полюбите свою грудь, научитесь за ней правильно ухаживать, красиво ее носить, укрепите ее гимнастикой – и она поможет вам проложить дорогу к сердцу любого мужчины.

### **Избавьтесь от животика**

Как известно, мода постоянно меняется. В том числе – и на пропорции женского тела. Когда-то было модно иметь широкие бедра и большой бюст; потом появилась мода на узкие бедра и почти плоскую грудь. И вот что интересно: в соответствии с модой женщины то полнели, обретая пышные формы, то худели. Что же касается живота, то в Европе он никогда не был в моде. И если вы хотите иметь стройную фигуру, надо позаботиться об укреплении мышц брюшного пресса.

Вот несколько упражнений, которые помогут вам в этом (рис. 41).



**Рис. 41. Упражнения для укрепления мышц живота**

**1.** И.п. – лежа на спине, ноги прямые, руки вдоль туловища, ладони касаются пола. Поднимите ноги так, чтобы угол подъема не превышал 30–45°, и задержитесь в этом положении на 5–7 секунд, затем медленно опустите ноги. Повторите 8-10 раз. Темп медленный, дыхание не задерживайте.

**2.** И.п. – то же, пальцами ног зацепитесь за край дивана или шкафа, руки вытянуты за головой. Выполнив энергичный мах руками вперед, перейдите в положении сидя. При этом старайтесь не отрывать пятки от пола. Выпрямите спину и разведите руки в стороны. Медленно вернитесь в и.п. Повторите 6–8 раз.

**3.** И.п. – то же, что в упражнении 1. Поднимите ноги вверх и выполняйте ими движения, как при езде на велосипеде. Выполните 4–6 таких движений, затем и вернитесь в и.п. Повторите 6–8 раз. Темп медленный, дыхание равномерное.

**4.** И.п. – то же, ноги согнуты в коленях, стопы на полу. Приподнимите верхнюю часть туловища, коснитесь руками коленей и сразу же

вернитесь в и.п. Повторите 8-10 раз. При поднимании туловища – выдох, при возвращении в и.п. – вдох.

**5.** И.п. – то же, согнутые ноги на весу, между ступнями зажата книга (или на щиколотки надеты манжеты-утяжелители). Поднимайте и опускайте голени, удерживая ноги на весу. Повторите 10–12 раз.

**6.** И.п. – стойка на лопатках («березка»), поддерживая руками спину. Как можно дальше отведите назад правую ногу, стараясь коснуться пальцами пола за головой. Повторите 4–6 раз. То же левой ногой.

**7.** И.п. – то же, руки вытянуты. Отведите назад ноги и постарайтесь пальцами коснуться пола как можно дальше за головой (а). Затем медленно опустите ноги и перейдите в положение сидя; ноги разведите в стороны; наклонитесь вперед, стараясь коснуться вытянутыми вперед руками пола как можно дальше (б). Повторите 3–4 раза.

**8.** И.п. – лежа на спине, ноги прямые, руки вдоль туловища, ладони касаются пола. Поднимите ноги (угол подъема 30–45°) и описывайте ногами круги (колени не сгибайте). Темп средний. Дыхание не задерживайте. Повторите 6–8 раз в одну сторону и столько же в другую.

**9.** И.п. – то же, ноги согнуты в коленях, стопы на полу, кисти к плечам. На выдохе приподнять одновременно голову, лопатки и правую ногу стараться левым локтем достать правое колено. На вдохе вернуться в и.п. Выполнить то же правым локтем и левой ногой. Повторить 8-12 раз в среднем темпе.

**10.** И.п. – лежа на боку, ноги прямые; одна рука вытянута за головой, другая, согнутая в локте, – на поясе. На выдохе поднимите ногу вверх, не сгибая в колене, на вдохе опустите. Повторите 8-15 раз. Темп средний. То же выполните, лежа на другом боку.

**11.** И.п. – сидя на полу, слегка откинувшись назад, ноги подняты как можно выше; руки, согнутые в локтях, за спиной. Выполняйте скрестные движения прямыми ногами («ножницы»). Повторите 10–12 раз.

**12.** И.п. – сидя на полу в положении согнувшись, обхватив колени руками и касаясь ладонями щиколоток (а). Одновременно вытяните ноги и руки вперед-вверх (б); опустите ноги, поднимите руки вверх и потянитесь (в); затем вернитесь в и.п. Повторите 4–6 раз.

**13.** И.п. – стоя на коленях, руки вдоль туловища. На вдохе наклоните туловище назад; спина прямая, подбородок приподнят. На выдохе вернитесь в и.п. Повторите 8-10 раз.

**14.** И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. На вдохе поднимите руки вверх и потянитесь (а), на выдохе наклонитесь вперед, стараясь достать пол (б). Повторите 6-12 раз.

Многие женщины сетуют, что, когда они делают гимнастику для укрепления мышц брюшного пресса, живот при этом не становится упругим, а сохраняет свой отвисший вид.

Чаще всего причина этого заключается в неправильной осанке при увеличении поясничного изгиба позвоночника. Внешне это проявляется подчеркнутым выпячиванием таза кзади (отсюда название этого дефекта осанки – седлообразная спина), отвисшим животом и, как правило, утолщенной и укороченной талией.

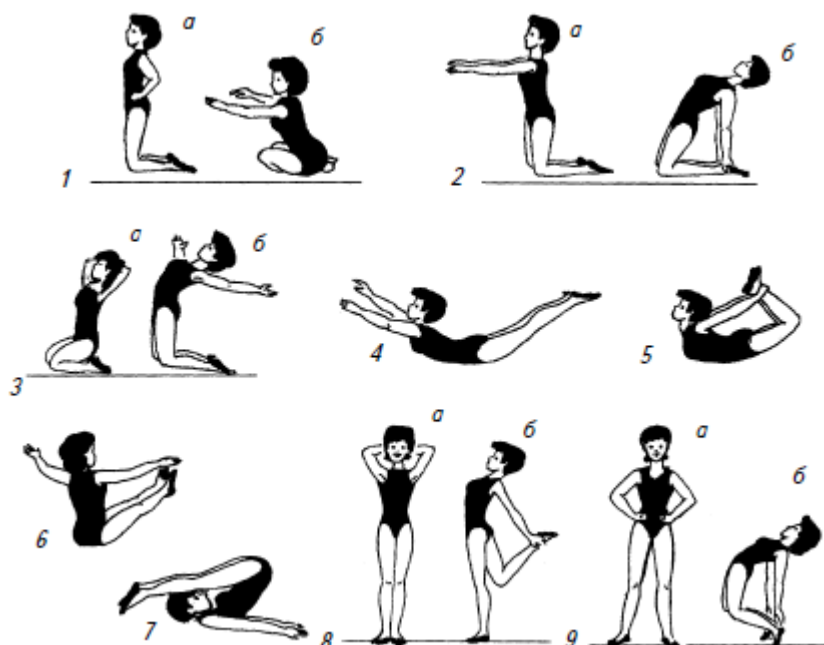
Этот дефект осанки может сформироваться у женщин в детстве, а может возникнуть и во взрослом возрасте. Причинами формирования седлообразной спины у девочек являются: раннее сидение и вставание на ножки, слабость костной системы на почве перенесенного рахита. У взрослых женщин осанка деформируется во время беременности, когда увеличивается угол наклона таза и, как следствие, поясничный изгиб позвоночника.

В этом случае, чтобы устранить отвисший живот, необходимо восстановить правильную осанку, а для этого уменьшить угол наклона таза. С этой целью нужно (помимо укрепления мышц брюшного пресса) растянуть мышцы-сгибатели и укрепить мышцы-разгибатели тазобедренных суставов; растянуть задние связки нижнегрудного и поясничного отделов позвоночника и мышцы поясничной области.

***Предлагаемые упражнения (рис. 42) решат поставленные задачи и помогут добиться желанной цели – сделать живот плоским.***

1. И.п. – стоя на коленях, руки на поясе (а). На выдохе сесть на пол слева от ног, вытянув руки вперед (б). На вдохе вернуться в и.п. Затем сесть вправо от ног. Повторить 6-10 раз. Темп средний.

2. И.п. – стоя на коленях, руки вытянуты вперед (а). На вдохе отклониться назад так, чтобы прямыми руками можно было «захватить» стопы (пятки) (б). Задержаться в этом положении 7-10 секунд. На выдохе – вернуться в и.п. Темп медленный. Повторить 4-12 раз.



**Рис. 42. Упражнения для коррекции седлообразной спины**

3. Из и.п. – стоя на коленях, сесть на пятки, руки за головой (а). Вдох – поднявшись с пяток и выдвигая таз вперед, сильно разогнуть тазобедренные суставы и развести руки в стороны ладонями вверх (б). Выдох – вернуться в и.п. Повторить 6-10 раз. Темп средний.

4. И.п. – лежа на животе, руки под головой, ноги вместе. На выдохе одновременно приподнять над полом прямые ноги, голову, плечи, грудь и вытянуть вперед и вверх руки. На вдохе – вернуться в и.п. Повторить 3–9 раз. Темп средний.

5. И.п. – лежа на животе, ноги вместе, руки в стороны ладонями вниз. Согнуть обе ноги в коленных суставах и захватить стопы руками, приподняв голову и плечи. Задержаться в этом положении 5-10 секунд. Повторить 5-12 раз. Темп средний. Дыхание свободное.

6. И.п. – лежа на спине, руки вдоль тела ладонями вниз, ноги вместе. На выдохе одновременно приподнять от пола прямые ноги и туловище, руки вытянуть в стороны. Задержаться в этом положении 5-15 секунд. На вдохе – вернуться в и.п. Повторить 4-12 раз. Темп средний.

7. И.п. – то же. На выдохе поднять прямые ноги вверх и опустить их за головой, стараясь коснуться носками пола. На вдохе – вернуться в и.п. Повторить 4-10 раз. Темп медленный.

8. И.п. – стоя, ноги вместе, руки за головой (а). На вдохе – согнув правую ногу в коленном суставе, захватить правую стопу за спиной обеими руками и отвести правое бедро назад (б). На выдохе – вернуться в и.п. То же выполнить другой ногой. Туловище стараться не сгибать. Повторить 4–8 раз каждой ногой. Темп средний.

9. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе (а). На выдохе, стоя на носках и сгибая ноги в коленных суставах, прогнуться, стараясь коснуться пяток пальцами рук (б). На вдохе – вернуться в и.п. Повторить 4–8 раз. Темп средний.

### **Сделайте талию тонкой**

Тонкая талия – одна из главных особенностей, отличающих женскую фигуру от мужской. Согласно канонам красоты, в пропорционально сложенной фигуре: окружность талии должна быть не более  $\frac{1}{2}$  роста и в 2 раза больше окружности шеи.

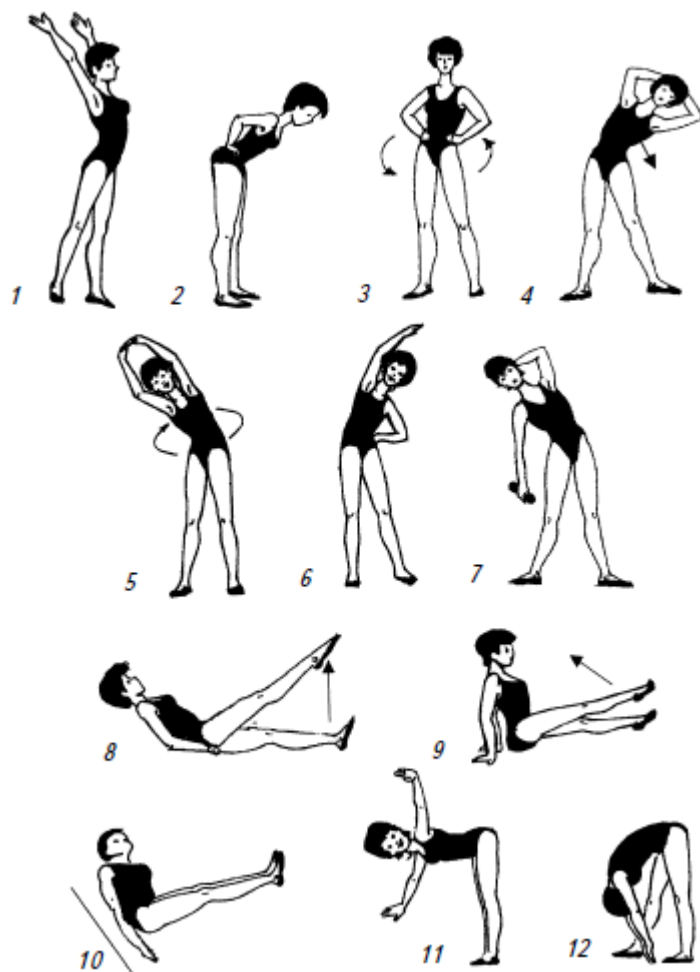
Если ваша талия превышает норму, то вам помогут следующие упражнения (рис. 43):

1. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Плавно поднимите руки вверх, одновременно поворачивая корпус и голову влево. Затем так же плавно вернитесь в и.п. То же с поворотом вправо. Следите затем, чтобы бедра и ноги оставались неподвижными. Повторите 8-12 раз в каждую сторону.

2. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе, туловище наклонено вперед. Оставляя ноги неподвижными, выполните вращение туловища слева направо, а затем справа налево. Темп средний. Дыхание свободное. Повторите 8-12 раз в каждую сторону.

3. И.п. – стоя, ноги на ширине ступни, руки на поясе. Оставляя неподвижной верхнюю часть тела, выполните круговые движения тазом и бедрами (как будто вы вращаете телом обруч) слева направо, затем справа налево. Темп средний. Дыхание свободное. Повторите 10–20 раз в каждую сторону.

4. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, ладони на затылке. Выполните пружинящие наклоны влево, затем вправо. Повторите 6-12 раз в каждую сторону. Темп средний. Дыхание свободное.



**Рис. 43. Упражнения для тонкой талии**

5. И.п. – то же, руки сцеплены «в замок» и подняты вверх. Оставляя ноги неподвижными, выполните вращение туловища с максимальной амплитудой слева направо, а затем справа налево. Темп средний. Дыхание свободное. Повторите 8-12 раз в каждую сторону.

6. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поднять правую руку вверх и выполнить наклон влево, вернуться в и.п. Затем выполнить наклон вправо, поменяв положение рук. Повторить 8-10 раз в каждую сторону. Темп средний. Дыхание не задерживать, ноги в коленях не сгибать.

7. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, левая рука за головой, в опущенной правой руке гантеля (до 2 кг) или толстая книга. Выполните

наклоны вправо, затем влево. Темп средний. Дыхание свободное. Повторите 10–12 раз в каждую сторону. Переложите гантелю (книгу) в другую руку и повторите упражнение.

8. И.п. – сидя на полу, ноги прямые. Наклоните корпус назад и обопритесь на локти. Поочередно поднимайте то правую, то левую ногу на высоту 20–25 см от пола. Темп быстрый. Дыхание свободное. Повторить 15–20 раз каждой ногой.

9. И.п. – сидя на полу, прямые ноги немного разведены, опора на ладони прямых рук. Поднять правую ногу на 30–40 см и завести ее максимально налево (стараться достать пол), колени не сгибать. То же другой ногой. Темп средний. Дыхание свободное. Повторить 6–10 раз каждой ногой.

10. И.п. – лежа на спине, подняв ноги вертикально вверх, руки вдоль тела. Опускайте ноги максимально влево (доставайте пол), затем вправо. Тело должно оставаться неподвижным. Темп средний дыхание свободное. Повторите 10–15 раз в каждую сторону.

11. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны, туловище наклонено вперед так, чтобы корпус был параллельно полу, голова поднята. Оставляя ноги неподвижными, выполните поворот корпуса и головы вправо, затем влево. Темп средний. Дыхание свободное. Повторите 10–12 раз в каждую сторону.

12. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. На выдохе сделать глубокий наклон вперед, стараясь достать носок левой ноги, на вдохе вернуться в и.п. То же выполнить, наклоняясь к правой ноге. Темп средний. Повторить 3–5 раз в каждую сторону.

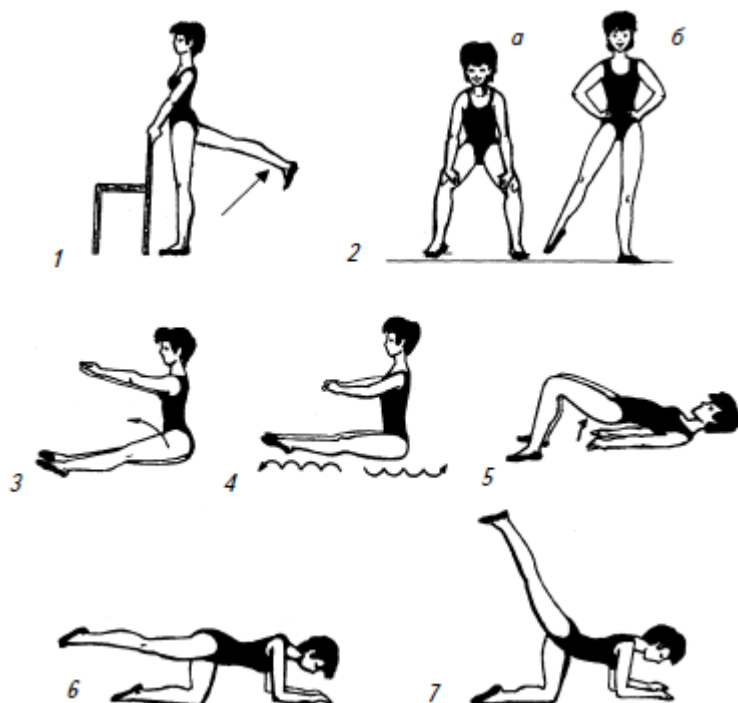
### **Укрепите ягодичы**

Одной из «проблемных» зон женщины являются, конечно же, ягодичы, которые с возрастом не только обвисают, но и обрастают лишним жирком, лишая их обладательниц возможности чувствовать себя комфортно в джинсах и в коротких юбках.

Вновь вы сможете гордиться этой частью тела, если будете выполнять предлагаемые вам упражнения, потому что ягодичные мышцы снова станут упругими и подтянутыми (рис. 44).



1. И.п. – стоя прямо, придерживаясь руками за опору (спинка стула). На вдохе сделайте энергичный мах левой ногой назад, на выдохе вернитесь в и.п. Затем выполните мах правой ногой. Спину держите прямо, ногу в колене не сгибайте. Повторите 8-15 раз каждой ногой.



**..Рис. 44. Упражнения для укрепления ягодичных мышц**

2. И.п. – стоя, ноги широко расставлены. Присядьте так, чтобы таз был слегка выше коленей, ладони положите на бедра (а). Плавно поднимаясь, перенесите тяжесть тела на левую ногу, выпрямляя ее в коленном суставе, прямую правую ногу отведите в сторону (б). Затем вернитесь в и.п. Повторите 8-15 раз каждой ногой.

3. И.п. – сидя на полу, ноги вместе, прямые руки вытянуты вперед. Поочередно поднимайте (отрывайте от пола) как можно выше то левую, то правую ногу, не сгибая ее в коленном суставе. Следите за тем, чтобы руки и спина оставались при этом прямыми. Повторите 6-12 раз каждой ногой.

4. И.п. – то же, но руки слегка согнуты в локтевых суставах. Напрягая мышцы ног и ягодиц, выполните 6–8 «шагов» вперед и столько же назад. Спину старайтесь держать прямо. Повторите по 3–7 раз вперед и назад.

5. И.п. – лежа на спине, руки вдоль тела ладонями вниз, ноги расставлены на ширину ступни и согнуты в коленях. На вдохе, напрягая ягодицы, поднимите таз как можно выше и удержитесь в этом положении 5–7 секунд. На выдохе вернитесь в и.п. и расслабьтесь. Повторите 5–7 раз.

6. И.п. – стоя на четвереньках, раздвинув колени на ширину бедер и опираясь на предплечья. Не выпрямляя ступни, поднимите прямую левую ногу до положения, параллельного полу, задержитесь в этой позе 5–7 секунд, затем вернитесь в и.п. Выполните упражнения другой ногой. Старайтесь не задерживать дыхание и не менять положение спины. Повторите 6–8 раз каждой ногой.

7. И.п. – то же. Поставьте прямую левую ногу на носок, затем поднимите ее назад как можно выше. Задержитесь в этом положении 5–7 секунд. Вернитесь в и.п. То же – другой ногой. Повторите 6–8 раз каждой ногой.

### **Упражнения для коррекции формы ног**

#### **Если бедра слишком худые**

Это еще не трагедия, но когда мышцы слишком слабые и вялые, расстояние между ногами увеличивается. Этот дефект особенно часто встречается у молодых девушек, отличающихся хрупким телосложением.

Рекомендую вам упражнения, которые помогут устранить этот небольшой дефект (рис. 45).

1. И.п. – упор присев (а). Прыжком меняйте положение ног, вынося назад то правую, то левую ногу (б). Повторите 8-10 раз.

2. И.п. – стоя в выпаде влево, правая нога вытянута в сторону; руки согнуты в локтях, ладони на затылке (а). Меняя положение ног, переносите тяжесть тела попеременно то на одну, то на другую ногу (б). Повторите 8-10 раз.

3. И.п. – присев, ноги вместе, руки на поясе. Прыжком поочередно выносите прямые ноги вперед (танец вприсядку). Повторите 10–12 раз.

4. И.п. – стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. Присядьте на носках, не разводя колени в стороны, поднимите руки вверх; вернитесь в и.п. Повторите 10–12 раз.



...

Рис. 45. Упражнения для худых бедер

5. И.п. – присев, ноги вместе, руки вытянуты вперед (а). Опуститесь на колени, прогибаясь назад и отводя поднятые руки назад-вверх (б); вернитесь в и.п. Повторите 8-10 раз.

6. И.п. – сидя «по-турецки», руки свободно разведены в стороны (а). С помощью рук поднимитесь и перейдите в положение стоя; ноги скрестно, руки опущены (б). Разведите руки в стороны и вернитесь в и.п. (в). Повторите 4–6 раз.

Когда вы освоите это упражнение, переходите из положения сидя в положение стоя без помощи рук.

7. И.п. – стоя в выпаде вправо, вытянув левую ногу в сторону, руки в стороны. Прыжком поменяйте положение ног. Повторите по 3–5 раз в каждую сторону.

8. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, согнутые руки за спиной (ладони на бедрах). Передвигая стопы одновременно навстречу друг другу, соедините их. Повторите 10–20 раз.

Упражнение выполнить довольно трудно, но оно очень эффективно для ликвидации большого расстояния между ногами.

9. И.п. – стоя, ноги слегка врозь, зажав между щиколотками небольшой резиновый мяч, руки на поясе. Сосчитав до четырех, сильно сожмите мяч; на счет «пять» расслабьте мышцы. Повторите 10–20 раз.

Это упражнение можно выполнять и сидя – например, перед телевизором.

### **Если бедра слишком массивные («галифе»)**

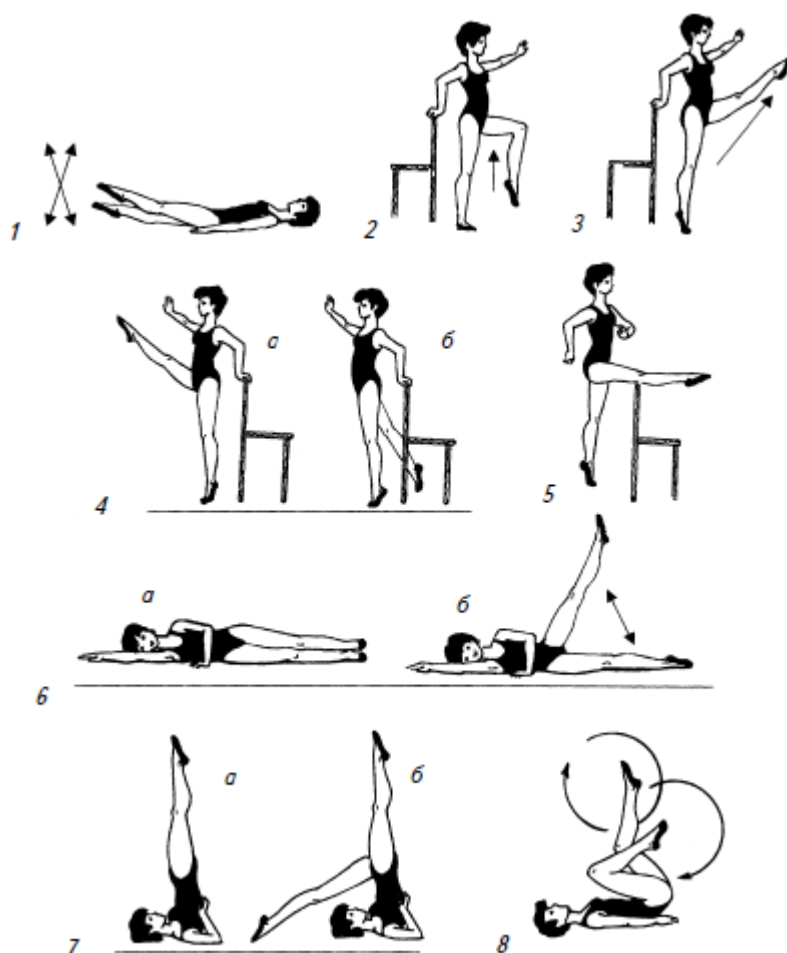
Сразу должна предупредить, что «увеличить» бедра гораздо проще, чем «уменьшить». Поэтому каждое упражнение надо повторять значительно чаще и в быстром темпе, да и заниматься, конечно же, необходимо систематически. Через неделю результаты еще не будут заметны, но через месяц-другой ваши усилия непременно увенчаются успехом.

***Итак, упражнения, которые помогут вам уменьшить бедра (рис. 46).***

1. И.п. – лежа на спине, прямые ноги приподняты, руки вдоль туловища, мышцы совершенно расслаблены. В быстром темпе выполняйте скрестные движения ногами («ножницы»). Повторите 30–40 раз. Помните о расслабленных мышцах и о темпе. Можно сделать один перерыв на отдых.

2. Стоя спиной к спинке стула, держась за нее правой рукой, ноги вместе, левая рука отведена в сторону. Согните в колене левую ногу; вернитесь в и.п. То же правой ногой. Повторите 20–30 раз каждой ногой.

3. И.п. – то же. Выполняйте махи прямой левой ногой, резко вынося ее вперед-вверх. Затем, поменяв положение рук, делайте то же правой ногой. Повторите по 20–30 раз каждой ногой.



**Рис. 46. Упражнения для массивных бедер**

4. И.п. – то же. Но опорной является левая рука. Выполняйте махи правой ногой вперед-вверх (а), сразу после маха отводя ногу назад (б); затем вернитесь в и.п. То же левой ногой. Повторите по 15 раз каждой ногой.

5. И.п. – стоя лицом к спинке стула на расстоянии 30–40 см от него, ноги вместе, руки в стороны. Поднимите правую ногу и перенесите ее через спинку стула; вернитесь в исходное положение. Выполняйте перенос ноги плавно, круговым движением; тяжесть тела во время упражнения переносится на носок опорной ноги. Повторите по 10–12 раз каждой ногой.

6. И.п. – лежа на правом боку, прямые ноги сомкнуты, правая рука вытянута, левая согнута в локте и упирается ладонью в пол перед грудью (а). Поднимите левую ногу (б) и опустите. Темп быстрый, дыхание произвольное, амплитуда максимальная. Повторите 20–30 раз. То же на левом боку правой ногой.

7. И.п. – стойка на лопатках («березка») (а). Отводя поочередно ноги за голову, старайтесь коснуться пальцами стоп пола (б). Повторите 7–9 раз каждой ногой.

Упражнение сложное, но эффективное для устранения жировых отложений на бедрах, талии, а также для улучшения работы кишечника.

8. И.п. – лежа на спине, ноги приподняты и согнуты в коленях, руки вытянуты вдоль туловища. В максимально быстром темпе крутите «педали велосипеда»: мышцы ног должны быть совершенно расслаблены. Повторите 40–60 раз.

Помните: тем, кто хочет уменьшить бедра, противопоказаны упражнения на носках, приседания и напряжение мышц. Рекомендуются самомассаж и массаж бедер с помощью массажера (от колена вверх).

### **Если икры слишком худые и слабые**

В этом случае вам помогут следующие упражнения (рис. 47).

1. И.п. – стоя, ноги шире плеч, руки на поясе (а). Поднимитесь на носки, поднимая руки через стороны вверх (б), слегка присядьте, разворачивая колени в стороны (вперед не наклоняйтесь!) (в) и, снова приподнимаясь на носки (г), вернитесь в и.п. (д). Повторите 15–20 раз.

2. И.п. – присев на носках, руки вверх (а). Энергично оттолкнувшись, подпрыгните вверх (б); вернитесь в и.п. Повторите 10–12 раз.

3. И.п. – стоя перед стулом (со стороны сидения), руки опущены, ноги вместе. Поднимите левую ногу на стул, сгибая ее в колене и перенося на нее тяжесть тела; спину держите прямо. Вернитесь в и.п. То же правой ногой. Повторите по 10 раз каждой ногой.

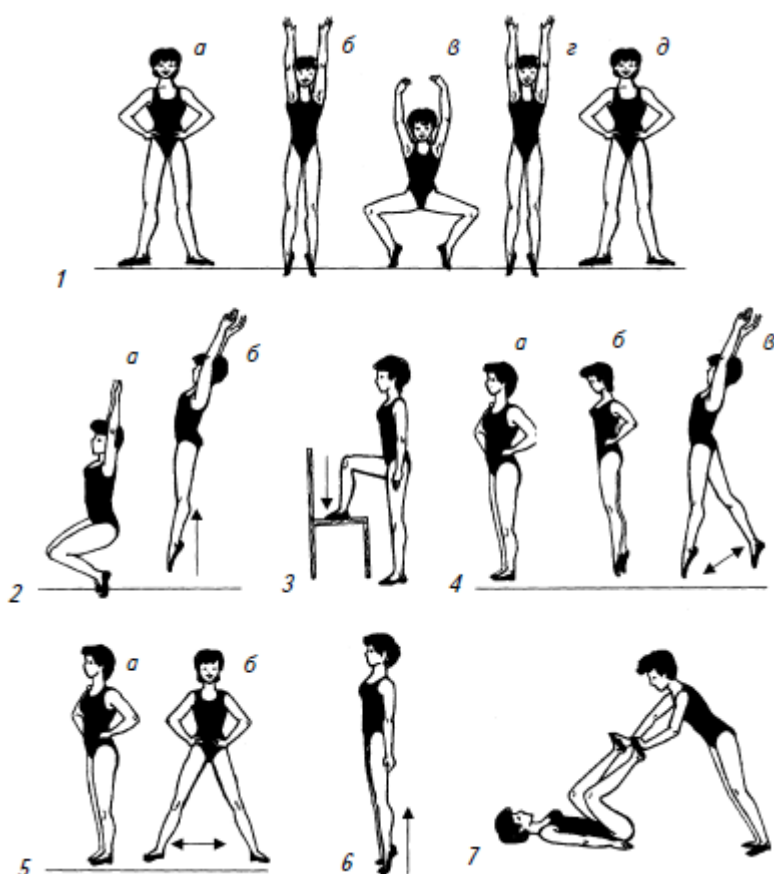
4. И.п. – стоя, ноги вместе, руки на поясе (а). Выполните два прыжка на носках (б), затем прыжок с прогнутой спиной, вытянув вверх руки и расставив ноги на ширину плеч (в). Повторите 6–8 раз.

5. И.п. – стоя, ноги вместе, руки на поясе (а). Легким прыжком разведите ноги врозь (б); повторными прыжками разведите ноги все шире. Затем также прыжками вернитесь в и.п. Повторите 10–12 раз. Постарайтесь каждый раз подпрыгивать все выше.

6. И.п. – то же, руки опущены. Приподнимайтесь на носках и опускайтесь на всю ступню. Повторите 30–40 раз.

7. Упражнение с партнером (попросите подругу или кого-нибудь из домашних помочь вам). И.п. – лежа на спине, ноги вытянуты, руки вдоль туловища. Поднимите ноги вверх, согнув их в коленях. Партнер стоит лицом к вам (со стороны ног) и упирается ладонями в ваши подошвы. Выполняйте движения ногами как при езде на велосипеде; партнер должен создавать руками сопротивление. Дышите равномерно. Выполняйте это упражнение по 5-10 минут ежедневно.

Помните, что икры хорошо развивают занятия танцами, а также спортивные игры – теннис и настольный теннис. Если у вас есть велосипед, старайтесь как можно больше ездить на нем – и ваши икры приобретут прекрасную форму.



**Рис. 47. Упражнения для слабых икр**

### **Если икры слишком мускулистые**

В этом случае рекомендуются массаж и плавание, которые способствуют расслаблению мышц. Вам необходимы также упражнения и спортивные игры, в которых почти не используются подскоки, прыжки или бег на носках. Однако, хочу предупредить вас, что излишняя мускулистость ног устраняется с трудом.

Помните, что красивые ноги – это ваше оружие «массового поражения» сильного пола. Так проявите терпение и настойчивость, регулярно выполняйте рекомендованные упражнения – и вы будете владеть этим «оружием».

### **Учитесь ходить красиво**

В понятие «красота» входят не только приятная внешность и хорошая фигура, но и легкая походка. Стать стройнее помогают занятия танцами, гимнастика, тренировки в тренажерном зале. Но даже добившись желаемых результатов, рано пожинать лавры королевы красоты. Достоинства фигуры надо уметь красиво «преподнести» – т. е. научиться красиво и изящно двигаться.

Правильно и красиво ходить совсем не просто. Знаете ли вы, что уже в начале XIV в. появились трактаты о так называемой механике человеческой походки, а к концу века вышел гигантский труд в 5 томах «Человек и его походка». Но не только ученые интересовались проблемами человеческой походки – с точки зрения механики движений, анатомии и физиологии. В 1833 г. вышла в свет книга великого французского писателя Оноре де Бальзака «Теоретические выкладки на тему человеческой походки», которая написана со знанием дела и большим чувством юмора. Бальзак пишет, что уже открыты законы движения небесных тел, написаны книги о приливах и отливах морей и океанов, но почти никто не занимается исследованием такой интересной и важной темы, как человеческая походка.



## **Как же надо ходить?**

1. При ходьбе ваше тело должно держаться прямо, бедра и плечи неподвижны, не покачивайте ими.

2. Следите за тем, чтобы плечи не опускались, а голова не качалась из стороны в сторону.

3. Руки слегка согните в локтях.

4. Ставьте стопу прямо, почти не выворачивая пальцы наружу. Сначала земли касается пятка или каблук; при этом пальцы надо не тянуть вверх, а только слегка приподнимать.

5. Ходите средним шагом, соответственно своему росту.

6. При постановке ноги колено должно быть выпрямлено.

Шаг должен быть легким, пружинистым и довольно быстрым.

Самая красивая походка – «след в след», когда носок одной ноги ставится позади пятки другой. Такую походку по праву называют «немой музыкой».

В школе манекенщиц, например, ноги ученицы слегка связывают на высоте 15 см от коленей. Этим достигается двойной результат: ученица вынуждена идти маленькими шагами, а ее туловище слегка отклоняется назад, чтобы сохранить равновесие.

Сделать бедра неподвижными при ходьбе вам поможет следующее упражнение:

Встаньте прямо, возьмитесь обеими руками за гимнастическую палку, находящуюся у вас за спиной на уровне бедер. Походите с палкой в течение 5-10 минут. Палка будет препятствовать движению бедер при ходьбе. Кроме того, это упражнение способствует втягиванию живота и выпрямлению спины.

Чтобы овладеть идеальным шагом, сделайте следующее: дома перед зеркалом прочертите на полу мелом прямую линию или протяните ленту, прикрепив ее к полу кнопками. Пройдите вдоль этой линии несколько раз, наблюдая за своей походкой в зеркале. Затем подойдите к стене, находящейся напротив зеркала, и обопритесь о нее спиной: затылок, лопатки, ягодицы, икры и пятки должны касаться стены; живот втяните; ноги в коленях не сгибайте, носки слегка разведите. Сохраняя

эту осанку, отойдите от стены и начинайте ходить вдоль начерченной вами линии идеальным шагом, который состоит из пяти этапов.

**Первый этап:** правая нога движется вперед, носок вытянут. Движение идет от бедра, которое остается неподвижным. Вес тела покоится на левой ноге.

**Второй этап:** легко поставьте пятку правой ноги на проведенную на полу линию, носок слегка отведен в сторону. Расстояние между пяткой правой ноги и носком левой ноги (ваш шаг) должно быть равно длине вашей стопы. Более длинный шаг сделает вашу походку развинченной, а более короткий испортит осанку.

**Третий этап:** как только пятка коснется пола, перенесите вес вашего тела с левой ноги на правую ногу.

Четвертый этап: сразу после этого начинается движение вперед левой ноги, оно выполняется точно так же, как и движение правой ноги.

Пятый этап: легко поставьте пятку левой ноги на линию. Ваши руки красиво согнуты и слегка покачиваются в такт ходьбе: правая рука движется синхронно с левой ногой, а левая рука с правой ногой.

Если вы заметите движение бедер или плеч, покачивание головы, повторяйте упражнение до тех пор, пока эти недостатки походки полностью не исчезнут.

Первые 7-10 дней выполняйте это упражнение босиком, затем в туфлях на высоких каблуках. Помните! Босиком или в обуви, большие пальцы ваших ног должны сгибаться на последнем этапе каждого шага, давая толчок.

Овладение идеальным шагом пойдет быстрее, если это упражнение вы будете выполнять под музыку вальса. Ходьба в ритме вальса сделает вашу походку грациозной независимо от вашей воли.

А теперь еще **несколько специальных упражнений для формирования легкой и красивой походки** (рис. 48).

### **1. Шаг на месте, не отрывая ног от пола.**

И.п. – стоя, ноги на ширине стопы, руки свободно опущены. Приподнимите пятку левой ноги, не отрывая пальцы от пола. На счет «раз» опустите пятку, на счет «два» поднимите правую пятку. Нога с

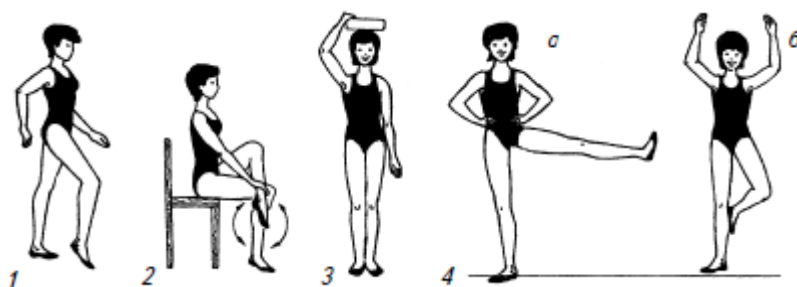
приподнятой пяткой должна быть согнута в колене, а другая нога сильно выпрямлена. Руки, согнутые в локтях, слегка двигаются в такт «шагам». Упражнение выполняется в быстром темпе.

## **2. Круговые движения стопой.**

И.п. – сидя на стуле, положив ногу на ногу. Стопой свободной ноги описывайте широкие круги – по 4 раза влево и вправо. Затем поменяйте положение ног.

## **3. Ношение тяжести на голове.**

Положите на голову (на макушку) какой-нибудь тяжелый предмет, например мешочек с песком весом около 400 г, и несите, поддерживая поочередно то правой, то левой рукой в течение 5-15 минут. Спина должна быть прямой, подбородок приподнятым. Вместо мешочка можно положить на голову книгу, но результат будет хуже, так как мешочек позволяет выпрямить голову, а под действием книги вытягивается подбородок и сжимаются мышцы шеи, что не способствует грациозной посадке головы.



**Рис. 48. Упражнения для формирования красивой походки**

Это великолепное упражнение! Вспомните женщин Востока, которые идут с кувшином на голове – тоненькие и прямые, как тростинки. Именно такое бытовое упражнение делало их фигуры безукоризненно стройными.

## **4. Упражнения для сохранения равновесия.**

а) И.п. – стоя, ноги вместе, руки на поясе. Поднимите голову и расправьте плечи. Медленно отведите в сторону прямую ногу и задержитесь в этой позе, не напрягаясь на 10–15 секунд. То же другой ногой. Повторите по 3–4 раза каждой ногой.

Выполняйте это упражнение до тех пор, пока не почувствуете, что легко удерживаете равновесие, а затем усложните его.

б) Сгибая отведенную в сторону ногу в колене, коснитесь подошвой колена опорной ноги и плавно поднимите руки через стороны вверх. Спину держите прямо, голову не опускайте. Задержитесь в этой позе на 10–15 секунд. Затем поменяйте положение ног.

Повторите по 3–4 раза каждой ногой.

Для современной женщины очень важно научиться красиво и правильно ходить. У всех у нас мало свободного времени, и поэтому ходьба – самый доступный вид физической нагрузки, хорошая разминка перед рабочим днем. Не правда ли, приятно пройтись по свежему воздуху? Но это еще полезно для вашего организма: работают почти все мышцы, вентилируются легкие, активизируется кровообращение. Полезны и пешие прогулки перед сном (хотя бы в течение получаса) для снятия усталости, восстановления подвижности в мышцах и суставах, улучшения обменных процессов.

Первоначально выработка навыка правильной и красивой походки потребует от вас терпения и сосредоточенности. Однако постепенно отдельные элементы движения будут выполняться автоматически. Чем раньше вы осознаете необходимость работы над собой, тем более ощутимыми будут результаты.

## **Глава 5. ГИМНАСТИКА, КОТОРАЯ ВСЕГДА С НАМИ**

Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь.

*Гиппократ*

О пользе физических упражнений сегодня знают все, хотя многие, к сожалению, лишь теоретически. Когда же я спрашивала женщин (и проходящих на врачебный прием, и подруг), почему они не занимаются гимнастикой, а только сетуют на плохое самочувствие и недостатки фигуры, то видела их удивленные глаза и слышала в ответ:

«Где же мне взять время? Я и так к вечеру с ног валюсь, чуть живая дохожу до кровати».

Я надеюсь, что данная глава поможет женщинам найти в течение дня несколько минут для выполнения физических упражнений с целью сохранения красоты, улучшения самочувствия, фигуры и, конечно же, здоровья.

### **Гимнастика в постели**

Как вы просыпаетесь по утрам? Как известно, по утрам спится особенно сладко, но многие резко прерывают свой сон, вскакивают по первому звонку будильника, и поэтому начинают новый день не в лучшем настроении.

Обратите внимание на новорожденного или маленького ребенка, у которого сохранились здоровые инстинкты. Как малыш просыпается? Сначала у него подрагивают веки, под еще сомкнутыми веками начинают вращаться глазки, потом ребенок открывает один глаз, другой и снова закрывает оба. Затем он потягивается, поворачивает голову, переворачивается на живот или спину, глубоко вздыхает и зевает, поскольку его организму требуется побольше воздуха для начала активной жизнедеятельности.

Многие матери очень любят наблюдать за своими детьми, но это их ничему не учит. Естественные движения ребенка – потягивания, перевороты, зевания – являются физиологически обусловленными и

необходимыми для активизации обмена веществ после ночного сна, в течение которого вся деятельность организма протекала замедленно.

Предлагаю вашему вниманию упражнения, которые можно делать в постели. Эта гимнастика, выполненная лежа, хорошо влияет на работу сердца, сосудов, является тонизирующей для мышц спины, груди и брюшного пресса. После ночного отдыха такая зарядка помогает организму настроиться на работу в более трудных условиях, когда тело находится в вертикальном положении.

Итак, заслышав звон будильника, не вскакивайте, а уберите подушку из-под головы и приступайте к упражнениям, выполнять которые нужно в спокойном темпе (рис. 49).

1. Потягивание. Само название говорит, что надо делать. Лежа на спине, вытяните ноги, сильно выпрямляя колени и ступни, касаясь пальцами ног края постели. Одновременно вытяните руки над головой, выпрямляя пальцы и сильно напрягаясь. Затем полностью расслабьтесь, опустив руки вдоль тела. Повторите 3–4 раза.

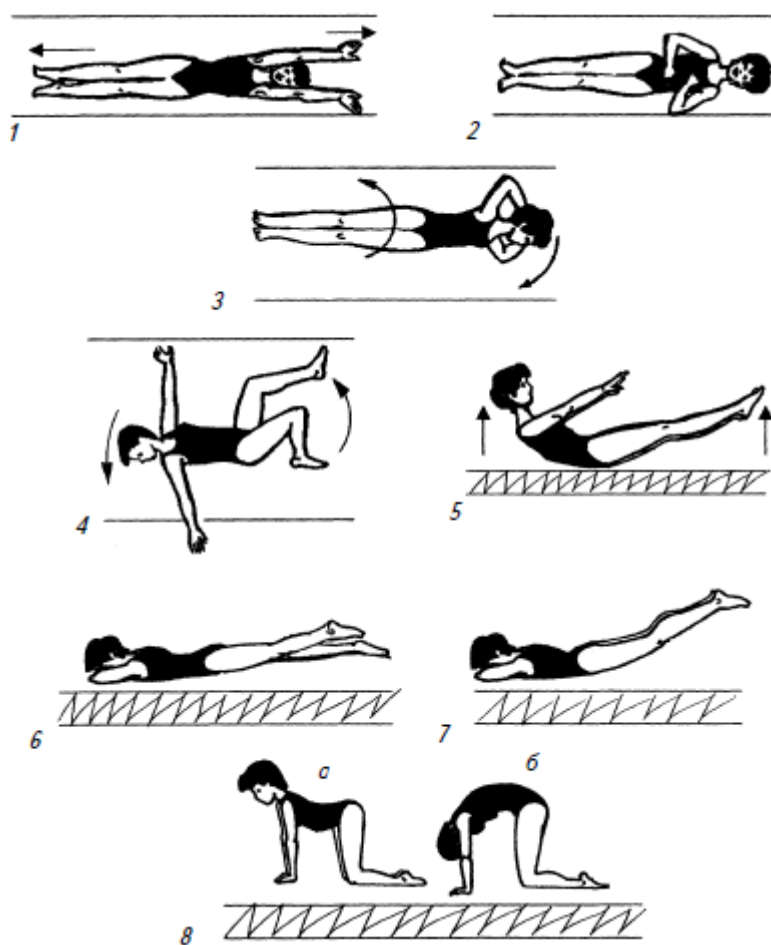
2. Положите одну руку на живот, другую на грудь. Выпятите живот – вдох, втяните живот, стараясь «ощутить» свой позвоночник, – выдох. Почувствуйте свое дыхание, сосредоточьте внимание на том, как расправляется грудная клетка, и работают брюшные мышцы. Повторите 3–4 раза в медленном темпе. Это очень важное упражнение, так как во время него происходит массаж органов брюшной полости, что улучшает их работу.

Приступим к упражнениям для мышц спины. Их основу составляют медленные движения головы с поворотом туловища в разные стороны в сочетании с регулируемым дыханием. В «Хатха»-йоге они известны как «движения крокодила». Если выполнять эти упражнения регулярно, то постепенно они войдут в привычку и послужат укреплению группы мышц, расположенных вдоль позвоночника.

3. Сплетенные пальцы рук положите на затылок, локти и лопатки прижмите к постели. Правую ногу чуть приподнимите и занесите над левой. Одновременно поворачивайте нижнюю часть тела и голову в разных направлениях. Движение медленное. По достижении крайнего

положения то же движение ногами и тазом выполните вправо, а головой влево. Повторите по 2 раза в каждую сторону.

4. Руки разведите в стороны, ноги согните в коленях и поставьте на некотором расстоянии друг от друга. Ступни постарайтесь придвинуть как можно ближе к ягодицам. На вдохе медленно наклоните колени вправо, а голову поверните влево. На выдохе вернитесь в исходное положение и полностью расслабьтесь. Затем на вдохе поверните голову налево, а колени наклоните влево. Повторите 2–4 раза.



**Рис. 49. Упражнения утренней гимнастики**

5. На вдохе поднимите голову с постели, медленно наклоните ее к груди, вытяните вперед руки, приподнимите и вытяните ноги. В этом положении продержитесь 5–7 секунд. На выдохе примите и.п., расслабьтесь. Повторите 3 раза. Это упражнение укрепляет мышцы брюшного пресса, делая живот плоским.

Теперь перевернитесь на живот, будем выполнять упражнения в этом положении.

6. Руки согните в локтях, положив сцепленные пальцы под лоб, прямые ноги раздвиньте на ширину ступни. Кончиками пальцев одной ноги поочередно упирайтесь в пятку другой. Повторите 4 раза каждой ногой, не задерживая дыхания.

7. Исходное положение то же, прямые ноги соедините. На вдохе медленно поднимите ноги и постарайтесь удержаться в этом положении как можно дольше. На выдохе вернитесь в и.п. и расслабьтесь. Повторите 3 раза. Это упражнение позволит вам уменьшить жировые отложения на животе и бедрах, сделать упругими ягодицы и укрепить мышцы спины.

8. Упражнение «кошачья спинка». Его рекомендуется выполнять в завершение всего комплекса упражнений. Оно очень полезно для позвоночника, так как улучшает его подвижность и гибкость.

Встаньте на четвереньки. На вдохе – запрокиньте голову, расправьте грудную клетку, выгнитесь в поясничном отделе позвоночника (а). На медленном выдохе опустите голову, втяните живот, прогнитесь в пояснице, сделав спину «круглой» (б). Повторите 3–4 раза.

Затратив на гимнастику не более 10 минут, вы с удовлетворением отметите, что окончательно проснулись, что утро действительно доброе. Вы охотно подниметесь с постели и начнете новый день в отличном настроении.

**Замечания:** Поскольку все упражнения данного комплекса являются действенной профилактикой заболеваний позвоночника, то особенно полезно их делать в утренние часы, когда ощущается скованность в позвоночнике и суставах, но они не противопоказаны и в любое другое время дня. Главное – выполнять все движения в медленном и плавном темпе, не торопясь, следя за дыханием.

Если вы хотите сделать гимнастику после работы, то вместо постели воспользуйтесь ковриком или подстилкой. Упражнения надо выполнять в теплом, проветриваемом помещении без сквозняков и в удобной, не стесняющей движения одежде.



### **Рецепт молодости от Джуны Давиташвили**

Каждое утро, не вставая с постели, следует выполнять бесконтактный массаж лица. Для этого нужно раскрыть ладонь правой руки, слегка согнуть и расслабить пальцы, а затем этой рукой выполнять круговые движения по часовой стрелке на расстоянии нескольких сантиметров от глаз и лба. Повторяйте упражнение в течение 10 минут – и через месяц-другой убедитесь, что испугавшие было вас морщины расправились, новых вообще не видно и вы на глазах помолодели.

### **Гимнастика «между дел»**

Втайне каждая женщина мечтает о безупречных формах тела. Но по каким-то причинам вам сложно выкроить даже 15–20 минут для утренней гимнастики. Не огорчайтесь – это дело поправимое. Если вы хотите дать небольшую нагрузку организму, включите оздоровительные упражнения в свои обычные ежедневные дела! Тренируйтесь в ванной, на кухне, на работе, в транспорте и во время хождения по магазинам. Это доставит вам массу удовольствия, сохранит здоровье и красоту.

Начните новый день с очень полезного потягивания в постели. Оно улучшает кровообращение и одновременно готовит позвоночник к вертикальным нагрузкам.

Прежде чем отправиться в ванную для утреннего туалета, максимально обнажитесь и останьтесь босиком. Так по пути в ванную вы совершите «воздушное купание», приучите ноги не бояться холода, что защитит вас от простуды.

Через каждые два шага можно делать приседания – это хорошая разминка для суставов ног – или же пройтись «гусиным шагом» (в полуприсяде) – кому что больше нравится. Тем, кто хорошо физически подготовлен, можно добраться до ванной попеременными прыжками на одной ноге или же подскоками на двух.

Если по пути вам встретится дверной проем – используйте и его для упражнения, например, такого: упритесь руками в верхний косяк и попытайтесь как бы «оттеснить» его к потолку. Это упражнение хорошо укрепит мышцы рук, туловища и ног. Напряжение мышц следует держать 5–7 секунд, повторить упражнение 3–4 раза.

### **Но вот вы в ванной комнате.**

Встаньте босыми ногами на резиновый коврик с бугристой поверхностью – это хорошая тонизирующая процедура для подошвенной стороны стоп, так как там находится много биологически активных точек. Благодаря неровностям коврика вы массируете подошвы, а весь организм получает дополнительный заряд бодрости и энергии.

При умывании выполняйте больше движений руками и головой, «фыркайте», погримасничайте перед зеркалом – все это полезные упражнения для мимической мускулатуры, дыхательных мышц, суставов рук.

Чистя зубы, поднимайтесь на носки и опускайтесь на всю ступню (спина прямая). Повторите это несложное упражнение как минимум 20 раз. После короткой паузы отдыха (5 секунд), выполните его еще 20 раз. Таким образом вы в течение 3 минут укрепите икроножные мышцы и тем самым предотвратите расширение вен на ногах.

Наклоняясь над ванной или раковиной, не горбитесь, не прижимайте подбородок к груди, не сгибайте ноги в коленях – это будет способствовать повышению тонуса мышц и их укреплению.

В заключении прополоскайте рот и горло холодной водой – эта закаливающая процедура предупредит простудные заболевания.

Вытираясь после душа или умывания, можете выполнить несколько упражнений с полотенцем.

1. Взяв полотенце за концы (так, чтобы оно слегка провисало под подбородком) резким движением натягивайте его, похлопывая по подбородку. Повторите 10–12 раз. Это упражнение поможет избежать «второго» подбородка и укрепит мышцы шеи.

2. Вытянув руки с полотенцем перед собой на ширине плеч, поднимите их вверх, затем несколькими рывковыми движениями отведите за голову как можно дальше. Если позволяет длина полотенца, то вытяните руки в стороны и максимально отведите их назад за спину (как бы «выверните» их в плечевых суставах). Эти упражнения позволят вам сохранить подвижность в плечевых суставах, которая с возрастом уменьшается.

А теперь отправляемся на кухню. Даже такие повседневные занятия, как приготовление завтрака, сервировка стола, мытье посуды, дают вам возможность избавиться от наметившегося животика и укрепить ягодичные мышцы. Приучите себя во время утренних дел напрягать и расслаблять мышцы ягодиц. Напряжение мышц сохраняйте в течение 10 секунд, затем расслабьтесь. Повторите это упражнение не менее 10 раз.

**Для укрепления мышц брюшного пресса** и борьбы с жировыми отложениями на животе весьма полезно следующее упражнение. Максимально втяните живот, словно хотите, чтобы он коснулся позвоночника, задержитесь в этом положении на 5–7 секунд, затем расслабьтесь. Повторите упражнение не менее 10 раз.

В дороге. Выйдя из квартиры, не торопитесь к лифту. Утром полезно спуститься по лестнице пешком или, если сможете, пробежать по ней – тогда вы наверняка обгоните лифт и получите дополнительный заряд бодрости.

Для здоровья полезно хотя бы часть пути пройти пешком. Если на работу вам нужно добираться наземным транспортом, то сойдите чуть раньше своей остановки.

**Время ожидания транспорта используйте для тренировки мышц шеи**, выполняя следующие упражнения:

1. Медленно поверните голову налево и, достигнув крайнего положения, задержитесь в нем на 10 секунд. Затем поверните голову максимально направо, также задержавшись в крайнем положении на 10 секунд.

2. Наклоняйте голову сначала к правому, затем к левому плечу.

3. Опустите голову вниз, касаясь подбородком груди, затем поднимите. Повторите каждое упражнение по 3–5 раз.

В транспорте упражнения можно продолжить. Периодически сжимайте кистями поручень, за который держитесь (только не висните на нем!) – это укрепит мышцы рук. Приподнимайтесь на носки и резко опускайтесь на пятки – это укрепит икроножные мышцы и улучшит кровообращение в ногах.

**В метро для физических упражнений подойдет** лестница эскалатора. Если, поднимаясь по ней, вы будете напрягать ягодичные мышцы и поочередно опираться на следующую ступеньку то всей стопой, то носком, ваши бедра станут упругими без особых усилий.

Войдя в здание, где вы работаете, постарайтесь снова забыть о лифте. Поднимаясь по лестнице, не сутультесь – настройтесь на рабочий лад.

Во время рабочего дня, если вы сидите за столом, обопритесь руками о сиденье стула, приподнимите стопы от пола и постарайтесь с помощью рук приподняться со стула, а затем медленно сесть. Повторите это упражнение 5–7 раз – оно прекрасно укрепляет мышцы плеч и груди.

В положении сидя можно тренировать четырехглавую мышцу бедра, незаменимую для красоты ног женщины. Опираясь на всю ступню и напрягая мышцы бедер, приподнимите туловище на 1–2 см от сиденья стула и задержитесь в этом положении как можно дольше. Руками о сиденье не опирайтесь, ногами себе тоже не помогайте. Затем 10–15 секунд отдохните и снова выполните упражнение.

Для желающих увеличить объем мышечной ткани бедер выполняется 5–7 повторений, для «сжигания» жира в мышцах – 20 и более повторений, сократив продолжительность напряжения мышц.

В положении сидя можно укрепить также внутреннюю часть бедер. Жмите между внутренними краями стоп ножку стола и сдавливайте ее. Если выполнять упражнение с ножкой стола вам неудобно, то, напрягая мышцы ног, прижимайте стопы друг к другу

Продолжительность выполнения упражнения и количество повторений те же, что и в предыдущем упражнении.

Если вы носите увесистые папки, то старайтесь несколько раз поднимать их до уровня груди, прижимая верхние части рук (от локтя до плеча) к туловищу и соблюдая правильную осанку. Это упражнение формирует красивый бюст. Прижмите руками толстую папку к нижней части живота, сжимая ягодицы, и попытайтесь отодвинуть ее вперед. Это упражнение укрепляет ягодичные мышцы.

Если вы приводите в порядок бумаги на столе или в шкафу, присядьте на носках и поднимитесь без помощи рук (спина прямая). Это упражнение очень полезно для мышц бедер.

Если вам нужно что-то достать с полки, то чем выше лежит то, что вам необходимо, тем лучше. Приподнимитесь на носках и свободным движением поднимите руки вверх – вдох. Задержите нужную вещь над головой и опустите руки – выдох. Это упражнение полезно для суставов рук и сохранения красивой талии.

Если устали плечи, руки, спина, встаньте в дверях с поднятыми руками и изо всех сил тянитесь руками как можно выше, лучше всего, если дотянетесь до верхней перекладины.

Если устали мышцы шеи и голова становится «тяжелой», то сцепите руки за головой и, напрягая мышцы шеи, отведите голову назад. Держите напряжение 5–7 секунд. Затем руки опустите, голову положите на грудь, расслабьтесь. Повторите упражнение еще 3–4 раза.

**Если появилась свободная минутка,** то:

- положите на голову книгу и походите по комнате. Это формирует красивую походку и правильную осанку;
- посидите, вытянув и подняв ноги. Упражнение улучшает кровообращение, и ноги отдыхают.

Как видите, я была права: полезные упражнения можно выполнять, не открываясь от домашних и служебных дел, всегда и везде – было бы желание.

### **Гимнастика на работе**

Кто из нас не замечал, что через час-полтора умственной работы появляются первые признаки утомления: снижается скорость усвоения информации, рассеивается внимание, ослабевают память... И неприятное, по большей части болезненное ощущение после утомительного рабочего дня, особенно если работаем сидя, знакомо многим. К вечеру болят шея, глаза, спина, руки, ноги и поясница.

Как в течение всего рабочего дня оставаться бодрой, собранной, энергичной? Как сделать так, чтобы после восьми часов за столом или компьютером не резало в глазах, не болело тело?

Неприятных ощущений можно избежать, если:

- через каждые 2 часа работы выполнять в течение 5 минут физические упражнения, направленные на активизацию кровообращения во всем организме;
- в начале обеденного перерыва сделать физкультурную паузу (10 минут) для улучшения кровообращения, легочной вентиляции, активизации неработающих мышц;
- в конце рабочего дня потратить 5-10 минут на выполнение упражнений для расслабления мышц шеи, спины, рук, улучшения кровообращения в нижних конечностях, органах малого таза, вентиляции в легких.

Предлагаемая гимнастика поможет решить эти задачи. Поскольку потягивание – это естественная потребность для долго сидящего человека, именно с него я и предлагаю начать (рис. 50).

1. Сидя на стуле, ноги соедините, руки опустите. Поднимите руки вверх (а) и, опираясь лопатками о спинку стула, посмотрите вверх, не поднимая головы, потянитесь (б) – глубокий вдох. Затем расслабьте мышцы, туловище слегка наклоните вперед, опустите руки, потряхивая кистями (в), закройте глаза – выдох. Повторите 3–4 раза.

2. И.п. – то же. Выполните наклоны головы вправо и влево. Повторите по 4 раза в каждую сторону. Темп медленный, дыхание свободное.

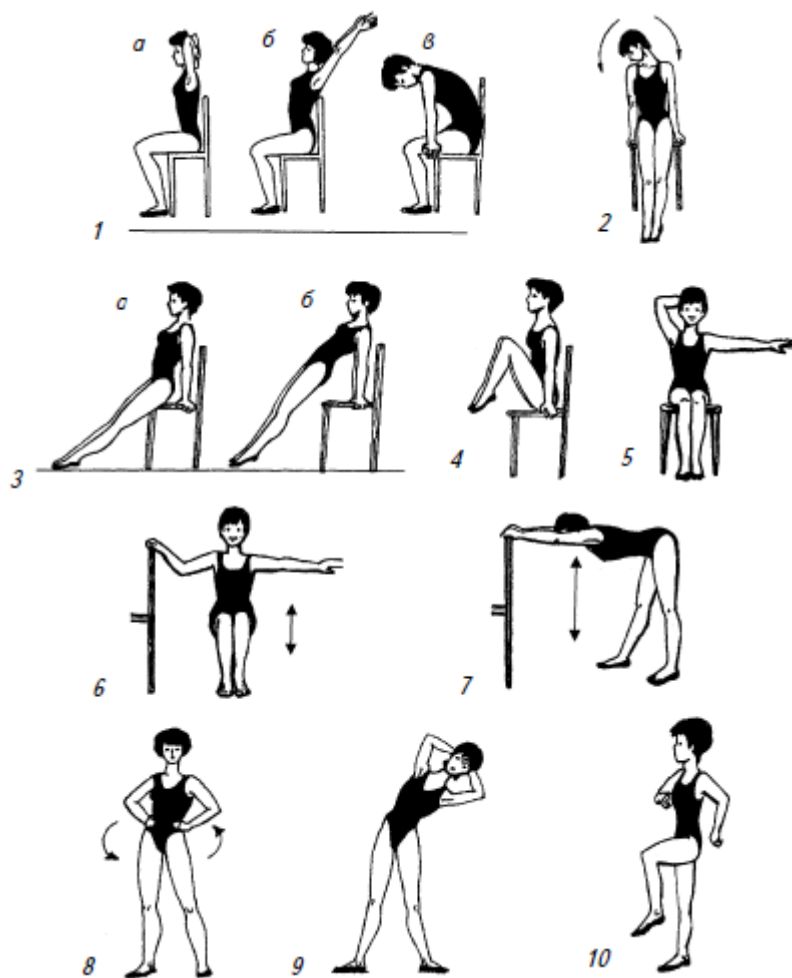
3. Сидя на краю стула, выпрямите ноги, руками обопритесь сзади на сиденье (а). На выдохе приподнимите таз, напрягая ягодицы и мышцы промежности, с опорой на стопы и прямые руки (б). На вдохе вернитесь в исходное положение. Повторите 3 раза.

4. Отодвиньтесь вместе со стулом подальше от стола и откиньтесь на спинку. Поднимите согнутые в коленях ноги – вдох. Расслабьте мышцы и вернитесь в исходное положение – выдох. Повторите 3–4 раза.

5. Сидя на середине стула, согните ноги в коленях, руки разведите в стороны. Согните правую руку в локтевом суставе и положите ладонь на затылок, прямую левую руку отведите в сторону. Не поворачивая головы, посмотрите на ладонь левой руки. Поменяв положение рук,

посмотрите на ладонь правой руки. Темп средний, дыхание свободное. Повторите по 5 раз каждой рукой.

6. И.п. – стоя, ноги вместе, придерживаясь рукой за спинку стула, стоящего с боку. Приседайте, отводя руку в сторону. Повторите 5–6 раз. Спину держите прямо.



**Рис. 50. Гимнастика на работе**

7. Стоя лицом к спинке стула на расстоянии шага (ноги на ширине плеч), наклонитесь вперед, положите руки на спинку стула и, не сгибая их в локтях, «потянитесь» плечевыми суставами к полу. Затем вернитесь в и.п. Повторите 5–6 раз. Темп медленный, дыхание свободное.

8. В том же и.п. переведите руки на пояс. Выполните круговые вращения тазом сначала по часовой, затем против часовой стрелки.

Колени не сгибайте, голову держите прямо. Повторите по 5 раз в каждую сторону.

9. В том же и.п. переведите руки на затылок. Выполните наклоны корпуса сначала в одну, затем в другую сторону. Темп средний. Дыхание произвольное. Повторите 3–4 раза в каждую сторону.

10. Выполните ходьбу на месте с высоким подниманием коленей с постепенным замедлением темпа – в течение 30–40 секунд.

На выполнение этих упражнений, когда вы их разучите и запомните, уйдет не более 5 минут, а от усталости не останется и следа.

**ПОМНИТЕ! ВО ВРЕМЯ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ ФОРТОЧКА ДОЛЖНА БЫТЬ ОТКРЫТА, НО СКВОЗНЯКОВ БЫТЬ НЕ ДОЛЖНО.**

А теперь предлагаю вашему вниманию еще несколько упражнений, помогающих снять усталость. Выполнять их можно на рабочем месте в течение нескольких секунд.

- **Если у вас устали кисти рук** от длительной и напряженной работы, соедините ладони и быстро-быстро потрите ими друг о друга до ощущения сильного тепла (10–12 секунд), после этого встряхните совершенно расслабленными кистями (8–10 раз).

- **Если устали плечи, руки и спина**, встаньте в дверном проеме, подняв руки вверх, и изо всех сил тянитесь как можно выше – хорошо, если дотянитесь до верхней перекладины.

- **Если голова стала «тяжелой» и устали мышцы шеи**, сядьте прямо, отведите согнутые в локтях руки назад, сцепив кисти на затылке, и отклоните голову назад до предела так, чтобы сильно напряглись мышцы шеи. Сохраняйте напряжение в течение 8–10 секунд, а затем «уроните» голову на грудь. Посидите так с закрытыми глазами, расслабившись и опустив руки, в течение 10–15 секунд. Дышите медленно и глубоко, постарайтесь сосредоточиться только на дыхании. Повторите упражнение еще раз. Внимание! Это упражнение не рекомендуется выполнять людям с повышенным давлением!

- **Если у вас от напряжения устали глаза**, сядьте на стул и выполните следующие упражнения:

- 1) крепко зажмурьте глаза на 3–5 секунд, затем откройте их на то же время. Повторите 6–8 раз. Упражнение укрепляет мышцы век,



способствует улучшению кровообращения в глазных мышцах и их расслаблению;

2) быстро поморгайте в течение 1–2 минут. В результате улучшается кровообращение, увлажняется роговица, исчезает утомление;

3) закройте глаза на 5 секунд, затем откройте и посмотрите на переносицу Упражнение дает отдых работавшим мышцам и активизирует мышцы, не задействованные в напряженной работе.

***Если ваши ноги от долгого сидения за столом затекли и онемели:***

1) выпрямите их и постарайтесь оттянуть носки вперед; затем встаньте и выполните 10 подъемов на носки. Снова сядьте и расслабьте мышцы ног;

2) вытяните ноги, немного приподнимите их над полом и подержите так 3–5 секунд. Затем опустите. Повторите 3–5 раз. Это упражнение улучшает кровообращение в нижних конечностях – ноги отдыхают.

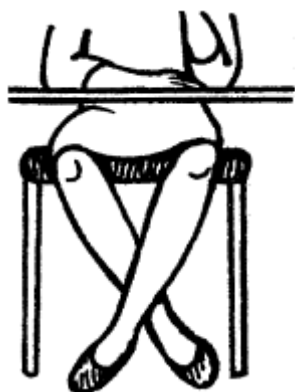
• ***Если вас клонит ко сну,*** сядьте прямо, отведите плечи назад, подбородок приподнимите; руки опустите вдоль туловища (ладони положите на сиденье стула). Напрягите мышцы спины, рук, шеи и задержитесь в этом положении на 10–12 секунд. Расслабьтесь на 10–15 секунд и повторите это упражнение еще раз. Многие из вас (например, учителя, продавцы, парикмахеры, официанты и др.) вынуждены почти весь рабочий день (7–8 часов, а иногда и более) проводить на ногах. В таких случаях возможно возникновение профессиональных заболеваний – плоскостопия и расширения вен нижних конечностей, поскольку основная нагрузка приходится именно на ноги.

Можно ли избежать плоскостопия? Конечно, можно. Надо только знать, с чего начать.

**Для профилактики плоскостопия, прежде всего:**

- Приобретите туфли на толстой мягкой подошве, закрывающие щиколотки, с мягким матерчатым верхом. Желательно, чтобы пятка и носок были открыты – тогда воздух имеет постоянный доступ к ногам.

- Как только выпадает свободная минутка, постарайтесь дать свои ногам отдых: сядьте на стул и скрестите стопы, опираясь на внешние края (рис. 51). Конечно, такая поза выглядит не очень эстетично, но является хорошим профилактическим упражнением.



**Рис. 51. Положение стоп во время отдыха для профилактики плоскостопия**

- По 3–4 раза в день вставайте на внешние края стоп и оставайтесь в этом положении в течение 30–40 секунд.

- Дома старайтесь, как можно больше ходить босиком.

- Бег босиком по мокрой от росы или дождя траве – прекрасное упражнение для мышц стоп, способствующее улучшению кровообращения в нижних конечностях.

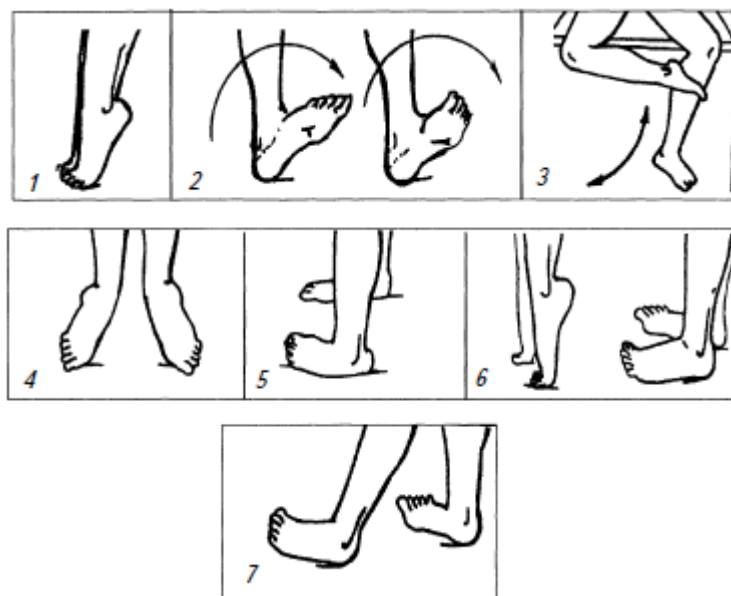
- Бег вдоль берега по колено в воде – отличное профилактическое средство для предупреждения плоскостопия.

- Для этой же цели используйте ходьбу вперед спиной. Стоя на левой ноге, правую отведите как можно дальше назад и поставьте на носок. Потом перенесите на нее тяжесть тела и медленно опуститесь на всю ступню, сосредоточив тяжесть тела на пятке. Затем отведите назад левую ногу и перенесите на нее тяжесть тела – и т. д. Выполняйте это упражнение медленно.

- Укреплению мышц стопы способствуют также разнообразные прыжки.

Вот еще **несколько полезных упражнений** для стоп, которые следует выполнять на работе **для профилактики плоскостопия**. Займут они всего 5–7 минут, а пользу принесут огромную.

Итак, сядьте на стул (обувь желательно снять) и приступайте к выполнению упражнений (рис. 52).



**Рис. 52. Упражнения для профилактики плоскостопия**

1. Поставьте стопы параллельно, на небольшом расстоянии друг от друга. Приподнимая стопы, ставьте их попеременно то на пятку, то на носок. Повторите 6–8 раз.

2. Поставьте стопы на пятки на небольшом расстоянии друг от друга и выполняйте ими круговые движения сначала по часовой, затем против часовой стрелки. Повторите по 4–6 раз в каждую сторону.

3. Положите левую стопу на голень правой ноги; левая стопа выполняет движение вверх-вниз, надавливая на голень. То же сделайте, поменяв положение ног. Повторите по 3–4 движения вверх-вниз каждой стопой.

А теперь встаньте и переходите к выполнению следующих упражнений:

4. И.п. – стоя, ноги вместе, руки на поясе. Разверните стопы внутрь и поднимитесь на носки; вернитесь в и.п. Повторите 4–6 раз.

5. В том же и.п. поочередно ставьте стопы на внешний край, перенося вес тела то на одну, то на другую ногу. Повторите 6–8 раз.

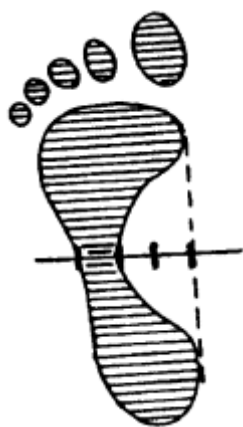
6. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Покачайтесь вперед-назад, перенося тяжесть тела то на носки, то на пятки. Выполняйте упражнение в течение 1 минуты.

7. Ходьба на месте. Чередуйте ходьбу на носках с ходьбой на пятках и на внутренних сторонах стоп. Повторите по 8 шагов каждым способом.

### **Тест «Какая у вас стопа?»**

Если вы хотите знать, есть ли у вас плоскостопие, можете проверить это, не прибегая к помощи специалиста.

Намажьте свою подошву жирным кремом и встаньте на чистый лист бумаги. Туловище при этом выпрямите, ноги поставьте вместе, чтобы тяжесть тела распределялась равномерно. Затем уберите стопу – на бумаге останется четкий ее отпечаток (рис. 53). Возьмите в руки карандаш и соедините пунктирной линией верхний и нижний края изображения, как показано на рисунке. Затем проведите поперечную линию посередине отпечатка и разделите ее на три равных отрезка.



**Рис. 53. Определение формы стопы**

### **Оценка результата**

Если отпечаток в этой части стопы уместается на  $1/3$  поперечной линии, это означает, что ваша стопа имеет правильное строение.

Если же отпечаток в этом месте занимает  $1/2$  поперечной линии и более, это свидетельствует об уплощении свода стопы. В этом случае вам следует обратиться к ортопеду, который порекомендует специальные упражнения и подберет соответствующие вкладыши (супинаторы) для вашей обуви.

## Теперь поговорим о профилактике варикозного расширения вен.

Это заболевание неприятно для женщин не только с эстетической точки зрения (на ногах выступают расширенные, извитые вены с узловатыми утолщениями), но и с точки зрения различных осложнений – образования на стенках вен тромбов (что весьма опасно, так как при отрыве тромба возможен летальный исход) или язв на поверхности кожи.

Это профессиональное заболевание трудно лечить, но можно легко предотвратить – необходимо активизировать кровообращение в нижних конечностях, не давать «застаиваться» крови в венах. Улучшают кровообращение такие простые движения, как переступание с места на место, ходьба; даже очень незначительные движения пальцев ног ускоряют венозный отток. Приведенные выше упражнения для профилактики плоскостопия являются весьма эффективными и для предупреждения варикоза (расширения) вен нижних конечностей.

- Во время перерыва на работе постарайтесь придать ногам возвышенное положение (для улучшения оттока крови) – например, положите их на рядом стоящий стул.

- Вечером перед сном выполните несколько упражнений для ног в положении лежа на спине. Одним из лучших упражнений является «велосипед» (рис. 54).



**...Рис. 54. Упражнение «велосипед»**

- Для отдыха ног, улучшения кровообращения в них очень полезно спать, подложив под ноги (на уровне голеностопных суставов) в несколько раз свернутое одеяло (высота «валика» должна быть не более 20 см).

- Если вы заметили, что на коже ног усилился венозный рисунок, приобретите и носите специальные колготки, оказывающие лечебный эффект, а также помните, что позиция «на корточках» вам противопоказана.

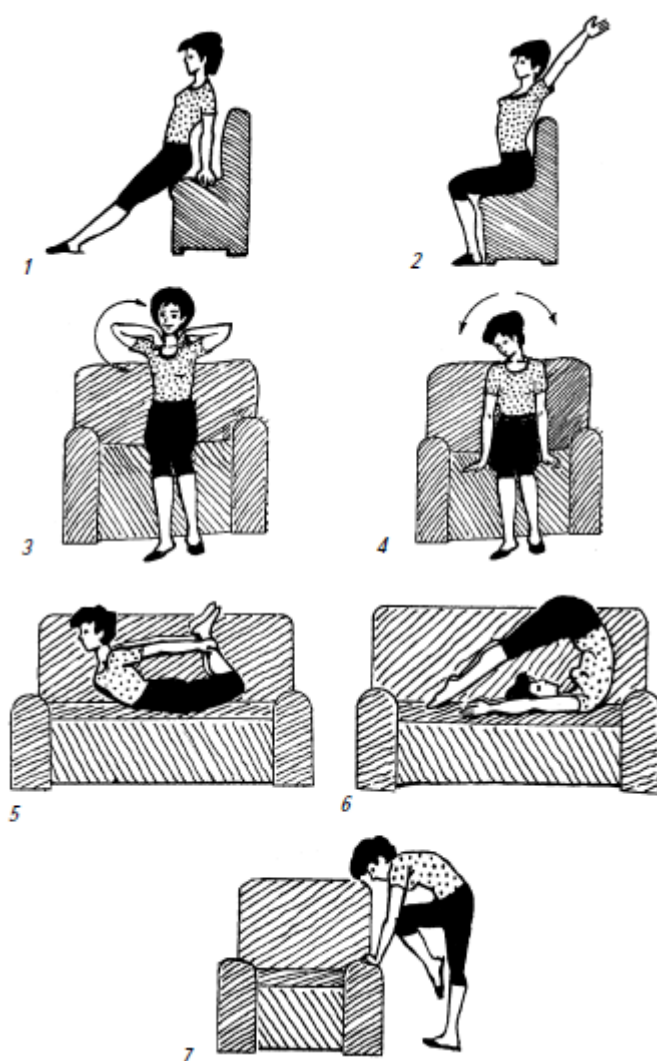
- Улучшить отток крови из нижних конечностей поможет следующее упражнение: поднимитесь на носки так, чтобы каблук или пятка (если вы без обуви) оторвались от пола всего на 1 см, и затем резко опуститесь на всю ступню. После 20 таких сотрясений тела сделайте перерыв на 10 секунд. Выполнять не более 60 сотрясений в одной серии. В течение дня рекомендуется повторить серию 3–5 раз. Это упражнение нужно выполнять спокойно, не спеша, как с лечебной, так и с профилактической целью.

К сожалению, в наши дни производственная гимнастика на предприятиях и в учреждениях совсем не проводится. А жаль: ведь хорошая разминка снижает процент не только профессиональных, но и простудных заболеваний, повышает производительность труда. Позаботьтесь о себе сами, уделите 5–7 минут рабочего времени профилактической гимнастике – и вам не будет знаком термин «профессиональное заболевание». Вы останетесь здоровой! А, как известно «здоровый бедняк богаче больного короля».

## Гимнастика перед телевизором

Конечно же, все знают, что не стоит целый вечер просиживать у телевизора, однако – что греха таить! – с кем не случается: то хорошая развлекательная программа, то любимый сериал – ну как тут оторваться от экрана. А потом – и ноги затекли, и шея не поворачивается, и поясница болит...

Рекомендую усердным телезрительницам не терять времени зря и во время рекламных пауз как следует размяться, сделать несколько упражнений, не вставая с дивана или кресла, в котором так удобно расположились перед голубым экраном (рис. 55).



...

**Рис. 55. Гимнастика перед телевизором**

1. Передвиньтесь на край кресла или дивана, выпрямите спину, упритесь прямыми руками в край кресла или дивана, на котором сидите, вытяните ноги вперед и хорошо потянитесь.

2. Согните ноги в коленных суставах, поднимите руки вверх и вновь хорошо потянитесь.

3. Положите кисти рук на плечи и выполните круговые движения в плечевых суставах с максимальной амплитудой. Повторите 3–7 раз вперед и столько же назад.

4. Выполните наклоны головой то влево, то вправо, стараясь достать плечо ухом. Повторите 4–8 раз в каждую сторону.

5. На диване лягте на живот, руками обхватите ноги, согнутые в коленях, за щиколотки. Постарайтесь приподнять ноги как можно выше, затем расслабьтесь. Повторите 3–4 раза.

6. Перевернитесь на спину, поднимите вверх прямые ноги и сделайте стойку на лопатках («березку»), затем, плавно опуская ноги, попытайтесь коснуться носками дивана за головой. Медленно вернитесь в и.п. и расслабьтесь. Повторите 2–3 раза.

7. Встаньте и упритесь руками в подлокотник дивана. Поднимайте поочередно согнутые в коленях ноги так, чтобы головой касаться колена. Повторите 3–6 раз каждой ногой.

И в заключение несколько советов:

- Не увлекайтесь просмотром телевизионных передач – это вызывает длительное утомление глазных мышц.

- Помните, что расстояние до экрана телевизора должно быть не менее 2,5–3 м.

- Смотрите телевизор при равномерном освещении, чтобы для глаз не было резкого перехода от ярко освещенного экрана к окружающей темноте.

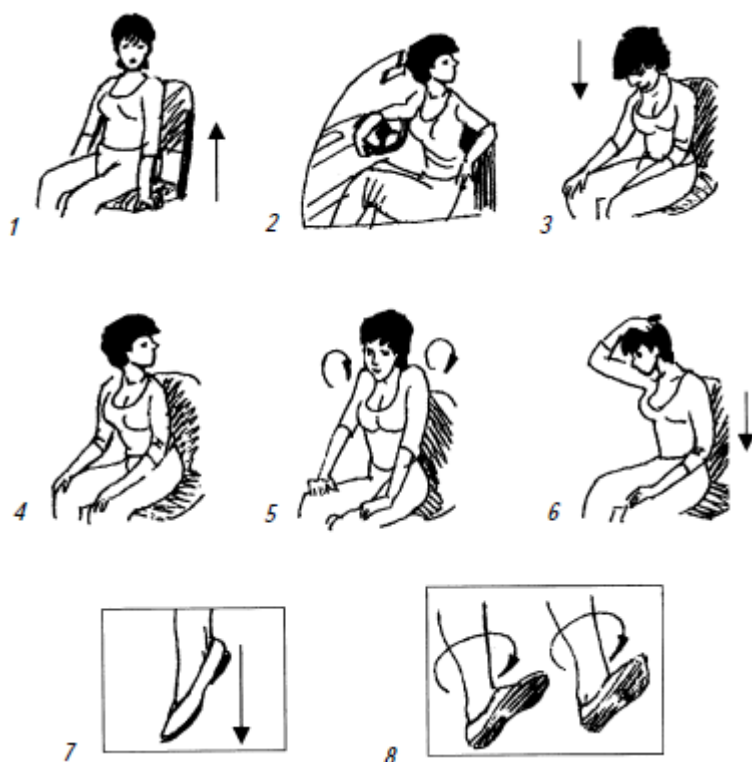
- Для подсветки не используйте настольную лампу или торшер; нежелательно также, чтобы источник света располагался напротив глаз или отражался от экрана телевизора.



## **Гимнастика в дороге**

### **Для водителя**

Если домой (впрочем, как и на работу) вы добираетесь, сидя за рулем автомобиля, то время для гимнастики тоже можно найти – используйте время простаивания «в пробках» с пользой для себя. Выполните несложные упражнения (рис. 56), от которых непременно почувствуете прилив сил и ощутите бодрость. Только не забудьте поставить машину на ручник!



**Рис. 56. Гимнастика для водителя**

#### **1. Для улучшения кровообращения в органах малого таза.**

Упритесь руками в край сиденья и, напрягая мышцы ягодиц и промежности, приподнимите себя – как будто вы пытаетесь разглядеть, что там впереди. Вы должны почувствовать напряжение во всем теле. Побудьте в этом положении 5-10 секунд, затем расслабьтесь и опуститесь на кресло. Повторите 2–3 раза. Дыхание не задерживайте.

#### **2. Для отдыха позвоночника и улучшения кровоснабжения головного мозга.**

Положите предплечье правой руки на руль, а левой – на спинку кресла. На выдохе плавно поверните туловище и голову влево и

посмотрите за левое плечо, на вдохе вернитесь в и.п. Повторите в медленном темпе 2–3 раза. Затем поменяйте положение рук и выполните повороты вправо.

### ***3. Для снятия напряжения в затылке.***

Положите ладони на колени слегка расставленных ног. На выдохе плавно опустите голову вниз, стараясь подбородком коснуться груди. На вдохе медленно поднимите голову, спину держите прямо. Повторите 2–3 раза.

### ***4. Для расслабления мышц шеи и отдыха глаз.***

И.п. – то же, что и в предыдущем упражнении. На выдохе плавно поверните голову налево и посмотрите за левое плечо, на вдохе вернитесь в и.п. Затем поверните голову направо и посмотрите за правое плечо. Темп медленный. Повторите 2–3 раза в каждую сторону.

### ***5. Для устранения скованности в плечевых суставах.***

И.п. – то же. Выполните с максимальной амплитудой круговые движения в плечевых суставах. Сделайте в среднем темпе 5–7 вращательных движений вперед и столько же назад. Дыхание не задерживайте.

### ***6. Для ликвидации мышечного напряжения в плечевом поясе, и улучшения кровоснабжения головного мозга.***

Голову наклоните направо, ладонь правой руки положите на левое ухо, левая рука находится на левом колене. На выдохе плавно опускайте левое плечо, чтобы почувствовать, как растягиваются боковые мышцы шеи. На вдохе вернитесь в и.п. Повторите в медленном темпе 2–3 раза. Спину держите прямо. Затем поменяйте положение рук и опускайте правое плечо.

### ***7. Для профилактики венозного застоя в ногах.***

Ступни поставьте параллельно на небольшом расстоянии друг от друга. Поднимайте и энергично (ударяя о днище машины) опускайте пятки. Повторите 6–8 раз в среднем темпе.

### ***8. Для снятия напряжения в голеностопных суставах.***

Поставьте стопы на пятки, выполните в среднем темпе круговые движения стопой по 4–6 раз в каждую сторону. Спину держите прямо.

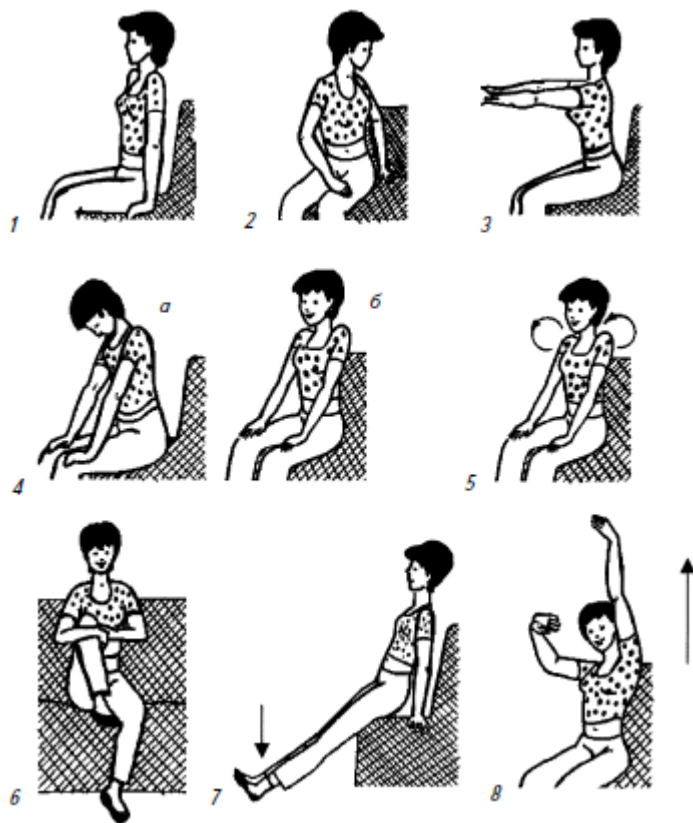
### **Для пассажира**

Каждая из нас (часто или не очень) отправляется в дорогу. Кто-то это делает по службе ежедневно, кто-то лишь во время желанного отпуска.

Если вы добираетесь до пункта назначения самолетом, машиной, автобусом, то от долгого вынужденного сидения «застывают» суставы, немеют мышцы; может появиться головная боль и другие неприятные ощущения. Чтобы этого не случилось, предлагаю упражнения, которые помогут вам сохранить хорошее самочувствие и бодрость во время пути (рис. 57).

#### **1. Прогоните усталость.**

Упритесь руками в край сиденья и приподнимите себя, почувствовав напряжение во всем теле. Побудьте в этом положении 5-10 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 2–3 раза.



...

**Рис. 57. Гимнастика для пассажира**

## **2. Для улучшения кровоснабжения головного мозга, мышц шеи и спины.**

Правую руку положите на левое колено, левую ладонь – на левую ягодицу. Напрягая мышцы, развернитесь всем телом влево как можно дальше, смотрите на левый локоть. Держите напряжение 10 секунд. Это же упражнение выполните вправо. Повторите по 2 раза в каждую сторону.

## **3. Для расслабления плеч и рук.**

Согнутые в локтях руки поставьте перед грудью. Соединив пальцы «в замок», вытяните медленно и с напряжением руки вперед ладонями наружу. Затем вернитесь в и.п. и расслабьте руки. Повторите 3–4 раза.

Если спинка кресла впереди сидящего пассажира опущена, то руки со сцепленными «в замок» пальцами поднимите вверх ладонями кверху.

## **4. Для улучшения кровообращения в мышцах шеи и спины.**

Положите предплечья на бедра ладонями вниз, ноги слегка раздвиньте. На выдохе, расслабляя все тело, медленно и плавно опустите голову вниз, стараясь достать подбородком грудь (а). На вдохе, напрягая все тело и выпрямляясь, медленно поднимите голову (б). Повторите 2–4 раза.

## **5. Для плечевых суставов.**

Ноги расставьте на ширину ступни, ладони положите на колени. Выполните с максимальной амплитудой круговые движения в плечевых суставах. Сделайте 5–7 вращательных движений вперед и столько же назад в среднем темпе.

## **6. Для улучшения кровообращения в ногах, голеностопных суставах.**

Вытяните ноги как можно дальше вперед. В течение 3–4 секунд с усилием давите на носки, затем перекатите стопы и надавите на пятки. Во время выполнения упражнения стопы от пола не отрываются. Повторите 7-10 надавливаний то носком, то пяткой.

## **7. Для улучшения кровообращения в органах брюшной полости и малого таза, в суставах рук и ног.**

Ноги поставьте на ширину плеч, спину держите прямо. Обхватите обеими руками колено правой ноги и медленно, напрягая все тело, осторожно подтягивайте его к груди. Затем расслабьтесь и вернитесь в и.п. То же выполните, захватив руками левое колено. Повторите по 2–4 раза каждой ногой.

Это упражнение предупреждает задержку стула (запор), нередко возникающую у людей после дальней дороги.

### **8. Зарядитесь новой энергией.**

Согнутые в локтях руки с напряжением поочередно поднимите вверх до полного выпрямления. Затем расслабьтесь и опустите руки. Повторите 2–4 раза.

Если во время упражнения захочется зевать – зевайте. Это означает, что ваши легкие стали интенсивнее дышать и снабжать кровь кислородом.

### **Замечания:**

1. Обязательно используйте возможность походить (самолет, комфортабельный автобус). Стоя, вы можете потянуться, выполнить наклоны, приседания, повороты.

2. Упражнение б людям с заболеваниями сердечно-сосудистой системы следует выполнять каждые 20–30 минут пути, особенно это касается летящих в самолете.

## **Летняя гимнастика**

Летом не хочется ни посещать занятия в спортзале, ни заниматься самостоятельно дома: слишком жарко и душно. Но это и не обязательно. Эффективные упражнения для поддержания тела в нужной форме вы сможете выполнять на пляже, на даче, в лесу или в парке (рис. 58). Они не потребуют больших усилий и не займут много времени, но пользу принесут огромную – сохранят красоту, улучшат здоровье и поднимут настроение. Заниматься вы можете и в одиночку и в компании с приятными вам людьми.

**1. Для разгрузки позвоночника** и улучшения работы органов малого таза и брюшной полости.

Лечь на спину, согнутые в коленях ноги обхватить руками. Закройте глаза, расслабьтесь и легко покачайтесь вперед-назад, налево-направо. Повторите по 3–6 раз в каждую сторону.

### **2. Для укрепления мышц спины, ягодиц и ног.**

Лежа на спине, прямые руки положите вдоль тела, пятками прямых ног упритесь в землю. На вдохе напрягите тело и приподнимите таз, опираясь на плечевой пояс и пятки. Держите напряжение 5–7 секунд. На выдохе расслабьтесь и вернитесь в и.п. Повторите 2–4 раза.

### **3. Для укрепления мышц живота и бедер.**

Лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги прямые. На вдохе одновременно поднимите вверх прямые руки и ноги. Держите напряжение так долго, как сможете. На выдохе вернитесь в и.п. и расслабьтесь. Повторите 3–5 раз.

**4. Для развития гибкости позвоночника,** улучшения осанки, функции почек, нормализации работы всего желудочно-кишечного тракта, повышения секреторной функции щитовидной железы.

Лежа на животе, ноги вместе, упираются на носки, пятки ног соединены; согнутые в локтях руки положите ладонями вниз на уровне плеч, пальцы рук соедините; подбородком упритесь в коврик.

Медленно – позвонок за позвонком – откидывайте голову как можно дальше назад. Вслед за ней поднимайте верхнюю часть туловища, прогибаясь назад, но не отрывая нижнюю часть живота (область ниже

пупка) от коврика. Руки служат опорой. В основном движение должно происходить за счет напряжения мышц шеи, спины и рук. Смотреть следует в одну точку. Расслабив мышцы лица и тела, оставайтесь в этом положении в течение 3-х секунд. Затем медленно вернитесь в и.п. Повторите 3–4 раза.

**Замечание:** Это упражнение не следует делать тем, у кого смещены позвонки.

#### **5. Для укрепления мышц шеи, рук, спины и ягодиц.**

Лежа на животе, ноги вместе, руки вытянуты вперед, в руках мяч. На вдохе поднимите голову, руки и верхнюю часть туловища. Задержитесь в этом положении 3–4 секунды. На выдохе вернитесь в и.п. Повторите 3–5 раз.

#### **6. Для улучшения кровообращения и укрепления мышц ног, ягодиц, спины и рук.**

Встаньте на четвереньки. Медленно выпрямите ноги в коленях, опираясь на руки. Пойдите 5-10 секунд в образовавшемся мостике. Плавно вернитесь в и.п. Повторите 3–5 раз. Дыхание не задерживайте.

#### **7. Для избавления от излишков жира на бедрах и талии.**

Встаньте и, положив руки на талию, попрыгайте с сомкнутыми ногами через небольшой мяч вперед-назад, налево-направо. Прыжки выполняйте не менее 1–2 минут.

#### **8. Для тонкой талии.**

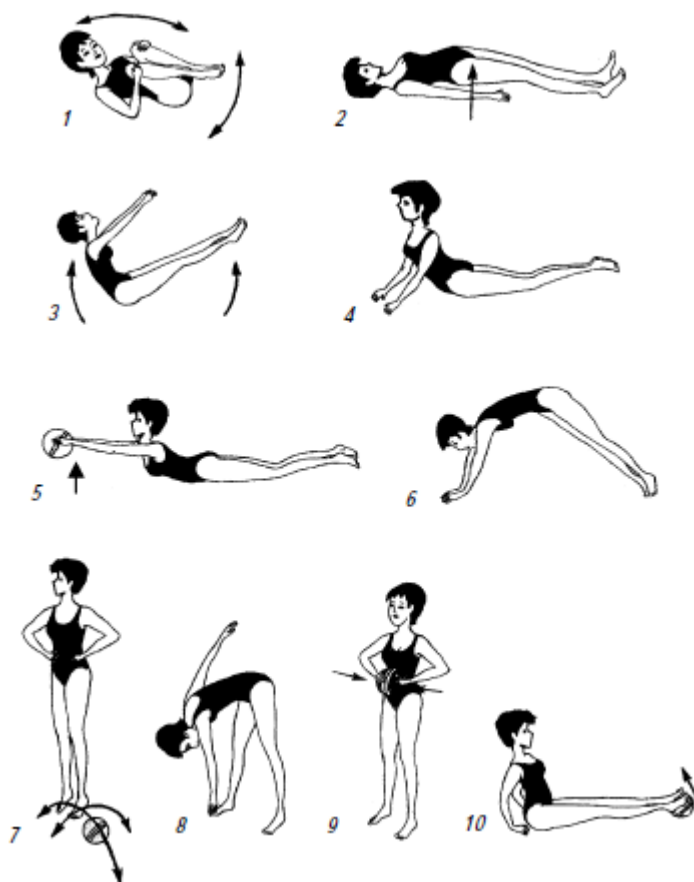
Стоя, расставив ноги шире плеч, руки в стороны. Выполните наклоны, касаясь правой ладонью левой стопы, затем левой ладонью правой стопы. Ноги в коленях не сгибайте – иначе не будет результата. Повторите по 10 раз в каждую сторону.

#### **9. Для упругой груди.**

Стоя или сидя, возьмите в руки мяч. На уровне груди согните в локтях руки и со всей силой сожмите мяч. Удерживайте мышечное напряжение как можно дольше. Затем расслабьтесь и опустите руки. При выполнении упражнения спина должна быть прямой. Повторите 5–7 раз. Дыхание не задерживайте.

### **10. Для легкой походки и профилактики плоскостопия.**

Сидя на коврике, упритесь руками в коврик за спиной, стопы прямых ног лежат на мяче. Покатайте мяч стопами в течение 2–3 минут.



**Рис. 58. Летняя гимнастика**

Летом старайтесь как можно чаще ходить босиком. Это не только прекрасная закаливающая процедура, но и лечебно-профилактическое средство при плоскостопии. Помните, что ходьба по гальке и стриженной траве на нервную систему действует возбуждающе, а по песку и пыльной проселочной дороге – успокаивающе.

### **Осень – время для бега**

Осень – прекрасное время для занятий бегом. Бег относится к аэробному виду физических упражнений, а потому эффективно тренирует сердечно-сосудистую систему. Подробно об этом виде упражнений мы говорили. Напомню лишь, что для эффективности занятий необходимо бегать не менее 20 минут 3 раза в неделю.

Достоинства бега:

- хорошо нормализует массу тела;



- удобно, что можно бегать где угодно, даже дома (бег на месте) и в любую погоду;

- не требует специальной подготовки, тяжелого и дорогостоящего снаряжения;

- тренировки доставляют удовольствие, когда пройден начальный этап, и могут превратиться в привычку, с которой вы ни за что не захотите расстаться.

### **Недостатки:**

- трудно начать;

- могут возникать болевые ощущения в мышцах и связках;

- есть ограничения: не рекомендуется беременным, людям со значительным (более 10–12 кг) превышением нормы массы тела; остеохондрозом, плоскостопием, желчно- и почечнокаменной болезнью.

Обувь. За получасовую пробежку ноги бегуна ударяют о землю не менее 2500 раз с силой, которая в 2–3 раза больше массы тела. Это не страшно для ног, обутых в удобные кроссовки. От неудобной обуви страдают ступни ног, а от них боль распространяется на лодыжки, голени, колени, бедра, доходит до поясницы и спины.

Учитывая важность этого обязательного атрибута бега, обратите на него особое внимание:

- покупайте обувь в специализированных магазинах, где есть большой выбор спортивной обуви;

- для примерки надевайте плотные хлопчатобумажные носки, которые вы собираетесь носить во время тренировок;

- для бега нужны спортивные туфли с гибкой, но толстой и мягкой подошвой, с жестким задником, который должен крепко охватывать пятку;

- пальцам ног должно быть просторно: убедитесь, что можете свободно шевелить ими, а между самым длинным пальцем и носком обуви остается зазор.

Одежда. В холодную погоду надевайте несколько слоев одежды, чтобы можно было, согревшись, снять то, что сверху, и нести в руках. Больше всего для занятий бегом подходят:

- нижнее хлопчатобумажное белье (женщинам надо надевать жесткий бюстгальтер);
- толстые хлопчатобумажные носки;
- хлопчатобумажная рубашка, шорты или брюки, куртка на случай дождя.

При беге нагрузка на мышцы распределяется неравномерно; отдельные мышцы ног и бедер, испытывая особенно сильное напряжение, могут болеть, если предварительно не делать специальных разминочных упражнений.

Перед каждой тренировкой отводите разминке 5 минут. Разминочные упражнения помогут избежать травм и будут к тому же поддерживать тонус мышц, не работающих при беге.

### **Упражнения для разминки перед бегом (рис. 59):**

1. И.п. – стоя, руки опущены, ноги вместе. На вдохе поднимите руки через стороны вверх и потянитесь, встав на носки (а). На выдохе наклоните туловище вперед и отведите назад прямые руки, стоя на всей стопе (б). Темп средний. Повторите 4–6 раз.

2. И.п. – стоя, руки в стороны, ноги вместе. Выполните круговые движения руками в плечевых суставах с максимальной амплитудой. Темп средний. Дыхание произвольное. Повторите по 6–8 раз вперед и назад.

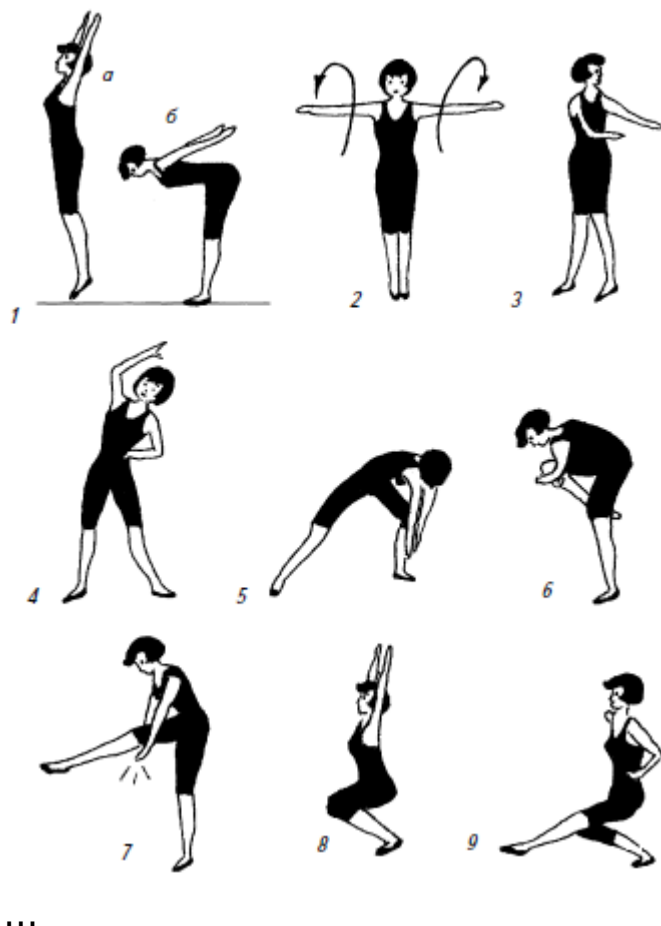
3. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед. Поверните одновременно туловище и руки влево, затем вправо. Темп медленный. Дыхание произвольное. Повторите по 2–4 раза в каждую сторону.

4. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, кисть левой руки лежит на талии, прямая правая рука поднята вверх. Выполните наклоны туловища влево. Затем, поменяв положение рук, выполните наклоны вправо. Темп средний. Дыхание произвольное. Повторите по 3–6 раз в каждую сторону.

5. И.п. – стоя, ноги шире плеч, руки опущены. На выдохе наклоните туловище влево, и, согнув левую ногу в колене, коснитесь обеими руками пальцев левой ноги. На вдохе вернитесь в и.п. Затем то

же движение выполните с правой стороны. Темп средний. Повторите по 3–6 раз в каждую сторону.

6. И.п. – стоя, ноги вместе, руки опущены. На выдохе наклонитесь, поднимите правую ногу, обхватите ее руками и прижмите колено к подбородку. На вдохе вернитесь в и.п. Затем то же движение выполните с левой ногой. Темп средний. Повторите по 3–6 раз каждой ногой.



**Рис. 59. Упражнения для разминки перед бегом**

7. И.п. – то же. Поднимите правую ногу до горизонтального уровня и хлопните ладонями под коленкой, затем вернитесь в и.п. Темп средний. Дыхание произвольное. Повторите по 4–8 раз каждой ногой.

8. И.п. – то же. Выполните приседания на носках, держа колени вместе и поднимая вверх прямые руки. Вернитесь в и.п., опустив руки вниз вдоль туловища. Темп средний. Дыхание произвольное. Повторите 3–5 раз.

9. И.п. – присесть, ноги вместе, руки на поясе. Поочередно выносите прямую ногу вперед (танцуйте вприсядку «Казачок»).

Повторите по 3–5 раз каждой ногой. Дыхание не задерживайте. Спину держите прямо.

### **Зимняя гимнастика**

Когда мы говорим о зиме, то вспоминаем снег и, конечно же, лыжников, скользящих по снежной глади. А вы любите зимние прогулки на лыжах?

Да? Замечательно!

Нет? Напрасно.

Ведь лыжи – великолепный вид физической активности, тренирующий все тело. При ходьбе на лыжах в движении участвуют все группы мышц, но в большей степени мышцы рук и ног. Лыжные прогулки оказывают тонизирующее и тренирующее влияние на дыхательную и сердечно-сосудистую системы, терморегуляцию, способствуют улучшению обмена веществ. Регулярные лыжные прогулки (не реже двух раз в неделю) приводят к значительному повышению общей выносливости организма. Скольжение лыж по снегу оказывает успокаивающее действие, а когда взору открывается сверкающая от солнца поляна и заснеженные, словно в сказке, деревья, то все волнения и заботы забываются, от плохого настроения и нервного напряжения не остается и следа.

К тому же лыжи – это спорт для всех. Кататься на лыжах можно с 3-4-летнего возраста и до глубокой старости. Кроме того, у людей пожилого и старческого возраста (если болезненные нарушения не зашли далеко) эффект физической тренировки в улучшении самочувствия даже более заметен, чем у молодых людей. Эта особенность получила название «двигательная эйфория», поскольку уже через 2–3 недели занятий пожилые люди ощущают прилив сил и бодрости.

## **Одежда**

Еще одно преимущество катания на лыжах – относительно недорогая экипировка (да и служит она много лет).

Костюм для лыжных прогулок должен быть легким, теплым, удобным и красивым. Подойдут узкие брюки из шерстяной или эластичной ткани. Под брюки надевают шерстяное белье. Начинающим лыжникам, особенно немолодым, следует оберегать от охлаждения поясницу. Для этого прямо на голое тело надевают широкий шерстяной шарф или специальный противорадикулитный пояс (купить его можно в аптеке).

Одежда должна хорошо греть и отводить влагу. Лучше всего надеть тонкую шерстяную рубашку, затем шерстяной свитер, а сверху – легкую куртку-штормовку из ветрозащитной ткани, без подкладки, с капюшоном. Совершенно не годятся для лыжных прогулок теплые куртки с синтетическим верхом, распространившиеся в последнее время. При интенсивном движении человек моментально в них потеет и простужается. Такие куртки хорошо носить до и после лыжной прогулки.

Очень важно сохранять в тепле ноги. Вот почему рекомендуется надевать не менее двух пар шерстяных носков – сначала тонкие, затем толстые. Очень хороши грубошерстные носки-гольфы.

При выборе одежды необходимо учесть несколько факторов: температуру воздуха, предполагаемую, интенсивность движения, свой возраст и темперамент. Когда лыжные прогулки станут для вас систематическими, то в этом вопросе вы обретете необходимый опыт.

Одеваться нужно так, чтобы в первый момент вы ощущали прохладу. Это послужит гарантией того, что при прогулке вы не будете сильно потеть. Слишком теплая, не пропускающая воздух одежда скорее приведет к простуде, чем легкая, заставляющая интенсивно двигаться. При морозе с ветром и мужчинам, и женщинам следует оберегать половые органы, для чего надо надевать теплое шерстяное трико.

На голове должна быть достаточно плотная шерстяная шапочка, закрывающая уши. При умеренных морозах до -10 °С очень удобна шерстяная налобная повязка.

На руки следует надеть рукавицы, лучше всего кожаные, но без меха. Перчатки греют хуже.

При ярком солнце непременно нужно использовать солнцезащитные очки.

Одежда для детей также должна быть обязательно легкой, не стесняющей движений. Для детей 7–8 лет очень удобен комбинезон. Дети более старшего возраста должны иметь специальный лыжный костюм. При этом во время лыжной прогулки все время нужно следить, чтобы ребенок не потел.

Лыжные ботинки приобретайте обязательно на один размер больше, чем ваша обычная обувь.

### **Лыжное снаряжение**

Выбор лыж – дело не очень простое. От того, как будут подобраны лыжи, зависит даже настроение лыжника на дистанции.

На что надо обратить внимание при покупке лыж?

Первое – длина лыж. Чтобы подобрать лыжи по росту, надо поставить их вертикально – они должны быть не выше кончиков пальцев вытянутой вверх руки и не ниже основания ладони. Для детей 3–5 лет лыжи должны быть больше роста на 5 см, для ребят постарше они подбираются по общим правилам.

Второе – упругость лыж. Чтобы определить ее, надо сложить лыжи скользящими поверхностями друг к другу и, взяв рукой за середину, сжать их так, чтобы скользящие поверхности соприкоснулись. Если для их сжатия потребуется незначительное усилие, то лыжи упруги.

Третье – гибкость лыж. Чтобы узнать гибкость лыжи, надо поставить ее на задний конец скользящей поверхностью от себя, затем взяться одной рукой за грузовую площадку (место для установки крепления), а другой рукой – за носок, который и надо несколько раз оттянуть на себя. Гибкая лыжа при этом поддается легко и упруго.

Четвертое – надо обратить внимание на скользящую поверхность. На ней не должно быть ни сучков, ни трещин, ни задиров. Необходимо проверить, не имеет ли лыжа перекоса, который может быть винтовым или поперечным. Первый можно определить, положив на скользящую

поверхность лыжи два карандаша или бруска. При нормальной поверхности любое перемещение этих двух предметов покажет их параллельность по отношению друг к другу, а при перекосе образуется угол. Поперечный перекося устанавливается или на глаз, или приложением лыж друг к другу боковыми краями. При неравномерности образующихся щелей можно говорить о наличии перекося.

Лыжные палки для прогулок по высоте должны достигать подмышек. Длина петли на палке должна быть отрегулирована так, чтобы рука в рукавице опиралась на ремень и в то же время находилась на рукоятке. Штыри палок должны быть заточены.

### **Техника передвижения**

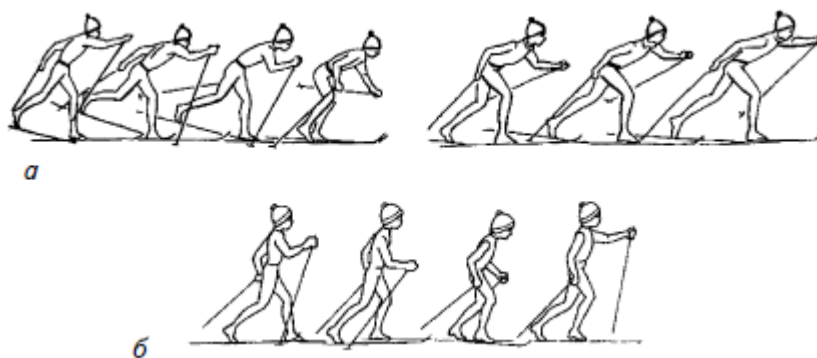
Если вы спокойно скользите на лыжах по равнинной местности, то особых навыков не требуется, а риск получить травму практически равен нулю. Если же вы хотите овладеть правильной техникой попеременного двухшажного хода, которым идут по снежной целине, по ровной лыжне, на пологом подъеме, то два предлагаемых упражнения помогут вам в этом.

#### **1. Ходьба на лыжах без палок.**

Корпус наклоните немного вперед. Первые шаги делайте небольшими, затем время скольжения на каждой ноге постепенно увеличивайте. Обратите внимание на сочетание движений рук и ног; с шагом левой ноги вперед выносятся правая рука, с шагом правой ноги – левая рука.

#### **2. То же упражнение, но с палками.**

Руку, идущую вперед в махе, выносите как можно дальше, немного согнув в локте. Толчок ногой выполняется после толчка палкой. Толчок заканчивается, когда руку выносят за спину и разгибают. Продлить его можно, нажав ладонью на петлю палки. После толчка мышцы рук расслаблены, они легко и без напряжения выносят вперед палку. Как и когда начинать отталкивание палкой и ногой, показано на рис. 60, а. Помните, что толчок ногой должен быть сильным, но плавным; давление на палку должно нарастать постепенно.



**Рис. 60. Техника передвижения на лыжах:**

а – правильная; б – неправильная

Наиболее частые ошибки при овладении правильной техникой ходьбы на лыжах (рис. 60, б):

- прямые ноги слишком напряжены, что ведет к скованности движений;
- слишком прямая спина, это мешает сделать более широкий шаг;
- плохо используются лыжные палки для толчка.

Рекомендации лыжникам-новичкам:

1. Начинать лыжные прогулки нужно с 30 минут, постепенно доводя их до 2 часов:

- при температуре воздуха не ниже  $-12-15^{\circ}\text{C}$ ;
- в спокойном темпе передвижения;
- с остановками для отдыха продолжительностью не более 10 минут.

2. Лыжные прогулки запрещены при температуре воздуха ниже  $-20^{\circ}\text{C}$  и скорости ветра более 3 м/с.

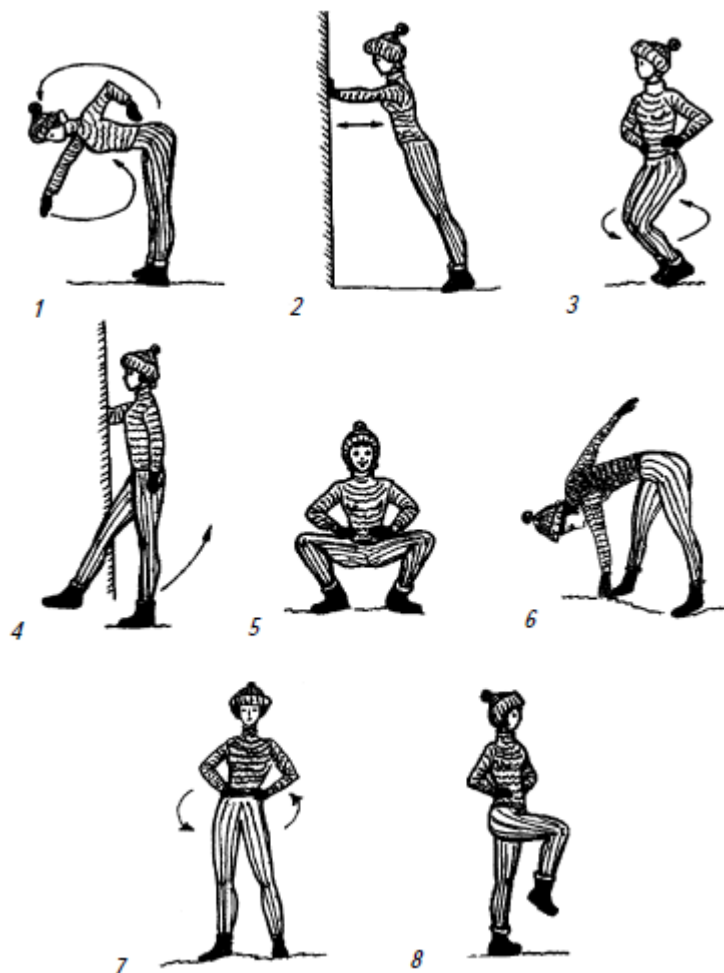
3. Не преодолевать утомления – таким правилом следует руководствоваться людям пожилого и особенно старческого возраста. При возникновении чувства усталости надо снизить темп, если же это не приносит облегчения, нужно остановиться и отдохнуть (не более 10 минут).

4. У людей среднего и пожилого возраста появление болевых или даже неопределенных ощущений в области сердца, значительной одышки или слабости при катании на лыжах требует его прекращения. В



подобных случаях, прежде чем снова встать на лыжи, необходимо проконсультироваться с врачом.

5. Перед каждой лыжной прогулкой обязательна 10-минутная разминка, которая подготовит организм к предстоящей физической нагрузке. Предлагаю вам упражнения для такой зимней гимнастики (рис. 61).



...

Рис. 61. Упражнения для разминки перед лыжной прогулкой

Все упражнения выполняются стоя в среднем темпе без задержки дыхания.

### **Для рук**

1. Туловище наклоните вперед, ноги вместе. Выполняйте движения руками, как при плавании кролем. Повторите 8-10 раз.

2. Встаньте на расстоянии двух шагов от стены (дерева), ладони прямых рук положите на стену (дерево) на уровне груди и расставьте на ширину плеч. Выполните отжимание. Сгибая руки в локтевых суставах и отводя локти в стороны, пятки прижаты к земле, туловище выпрямлено. Повторите 4-10 отжиманий.

### **Для ног**

3. Руки на поясе, ноги вместе. Отведите слегка согнутые колени влево, затем переведите вперед, сгибая сильнее, потом вправо, чуть выпрямляя, и вернитесь в и.п. Бедра должны все время находиться над коленями.

Выполните коленями плавные круговые движения 4 раза вправо и 4 раза влево.

4. Держась за опору правой рукой (стена, дерево), левой ногой выполните маховые движения вперед-назад 6-8 раз.

Повернитесь к опоре левым боком и выполните маховые движения правой ногой.

5. Руки на поясе, ноги на ширине плеч. Выполните приседания, разводя колени в стороны. Спина во время выполнения упражнения должна быть прямая. Повторите 4-8 раз. Для облегчения выполнения упражнения можно придерживать рукой за опору.

### **Для корпуса**

6. Ноги шире плеч, руки в стороны. Выполните наклоны, касаясь правой ладонью левой стопы, затем левой ладонью правой стопы. Ноги в коленях не сгибайте. Повторите по 5 раз в каждую сторону.

7. Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые движения тазом по 5 раз в каждую сторону. Колени не сгибайте, голову держите прямо.

### **Упражнения для равновесия**

8. Поднимите выпрямленную в колене ногу, держа руки на поясе. Это довольно сложное упражнение, но вспомните, что гимнастки выполняют его на бревне, в двух метрах от земли. В первое время,

чтобы облегчить задачу, можно придерживать руками за опору. Повторите 4–6 раз каждой ногой.

Выполнение этих упражнений не должно вызывать чувства усталости. Контролируйте свои ощущения: от разминки, как и от лыжной прогулки в целом, вы должны получать только удовольствие, заряд бодрости и хорошего настроения. И тогда вы обязательно полюбите лыжи.

### **Гимнастика в воде**

Вода с древнейших времен считается эликсиром жизни для тела, кожи и даже для души. Она незаменима для поддержания и сохранения красоты. Это неудивительно, потому что организм человека на 2/3 состоит из воды.

Занятия в обычном бассейне или в лечебном – наполненном горячей водой – весьма эффективная форма лечебной гимнастики, получающая все большее распространение в последнее время. Это объясняется тем, что физические упражнения в воде оптимальной температуры способствуют расслаблению мышц, разгружают суставы и связки, уменьшают боли, улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а, кроме того, корректируют форму тела, делают кожу более гладкой и упругой благодаря эффекту массажа, который оказывает вода. К тому же заниматься гимнастикой в воде – аквааэробикой – могут и люди, которые не умеют плавать.

В воде физические упражнения делать намного легче. Причины этого следующие: во-первых, вес тела в воде составляет лишь десятую часть от реального веса тела; во-вторых, на выполнение движений в воде нужно затрачивать лишь шестую часть энергии, которую вы тратите на выполнение того же упражнения на суше; в-третьих, вода допускает лишь выполнение медленных и плавных движений, что расслабляюще влияет на организм в целом и позвоночник в частности.

Только вода, создавая состояние, близкое к невесомости, может тренировать мышцы, придавая им желаемую форму, разгружая суставы, связки, позвоночник, давая отдых нервной системе, снимая стрессы, напряжения и поднимая настроение.

### **Достоинства гимнастики в воде:**

- хорошо тренирует сердечно-сосудистую и дыхательную системы;
- прекрасно корректирует формы тела;
- дает безопасную разгрузку суставам, связкам и позвоночнику, поскольку масса тела в воде составляет лишь десятую часть от массы тела на суше;

- вода допускает лишь выполнение медленных и плавных движений, что в целом расслабляюще влияет на организм;

- заниматься могут беременные женщины и те, кто не умеет плавать.

### **Недостатки:**

- занятия противопоказаны людям с заболеваниями мочеполовой системы, гнойничковыми и грибковыми поражениями кожи и ногтей;

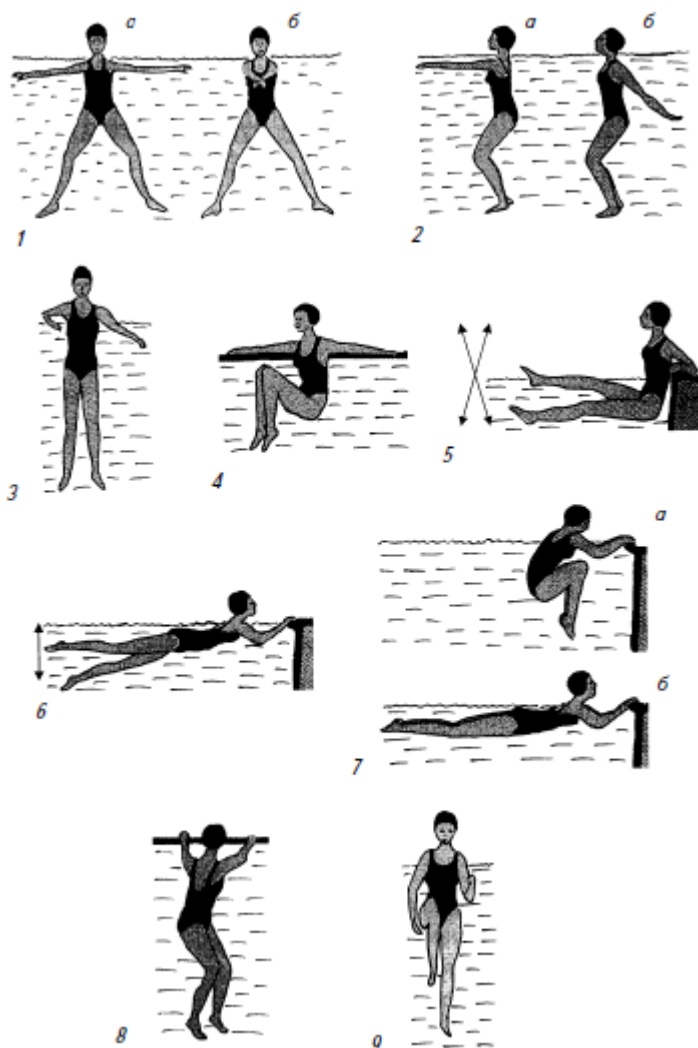
- не везде поблизости есть бассейн.

Почему же физические упражнения в воде дают ощутимый результат через короткое время занятий?

1. Сопротивление воды в 12–14 раз выше, чем сопротивление воздуха. Это значит, что мышцы, не ощущая силы тяжести, будут работать с большей нагрузкой, преодолевая сопротивление во всех направлениях движения.

2. Процессы терморегуляции (а, следовательно, и обмена веществ) в водной среде идут более интенсивно, поэтому аэробная тренировка в воде сжигает больше жиров, чем аналогичная на суше.

Представленные упражнения (рис. 62) непременно улучшат вашу фигуру и здоровье, поднимут настроение.



**Рис. 62. Упражнения в бассейне**

**Для рук и груди**

1. И.п. – стоя в воде по шею, ноги широко расставлены, колени слегка согнуты, руки в стороны (а) (они должны находиться под водой). Поверните ладони вперед. Выполните маховые движения руками, скрестив их перед собой (б). Затем разверните ладони назад и выполните обратное движение. Ладони должны быть подобны ковшу: «сгребать» и «разгребать» воду. Повторите 8-12 раз.

Облегченный вариант: ладони лежат параллельно дну.

2. И.п. – стоя в воде по шею, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях, прямые руки вытянуты вперед (а). Поверните ладони вниз и выполните маховое движение руками назад (б). Поверните ладони вперед и выполните мах руками в обратном направлении. Руки вновь

должны действовать подобно ковшу: «сгрести» и «разгрести» воду по направлению движения. Повторите 8-12 раз.

3. И.п. – стоя в воде по грудь, прямые ноги слегка расставлены. Боксируйте с такой силой, с какой это возможно. Сжатыми в кулак руками атакуйте воображаемого противника в течение 2 минут.

#### **Для брюшного пресса**

4. И.п. – стоя спиной к бортику бассейна, положите на него прямые разведенные в стороны руки. Напрягая мышцы живота, на выдохе подтяните колени к груди. На вдохе – вернитесь в и.п. Повторите 10–12 раз, дыхание не задерживайте.

#### **Для мышц живота и ног**

5. И.п. – стоя спиной к бортику бассейна, обопритесь о бортик (поручень) согнутыми в локтях руками. Поднимите ноги, лягте на воду. Выполните прямыми ногами окрестные движения («ножницы»). Повторите 10–12 раз.

Варианты:

- а) сведение-разведение прямых ног;
- б) «велосипед»;
- в) поочередные движения прямыми ногами вверх-вниз.

#### **Для ягодиц**

6. И.п. – стоя лицом к бортику бассейна. Возьмитесь за его край (или поручень) двумя руками. Поднимите ноги до положения, параллельного дну. Выполните быстрые поочередные движения прямыми ногами вверх-вниз, чувствуя, как напрягаются ягодичные мышцы. Повторить 10–15 раз.

### **Для гибкости позвоночника**

7. И.п. – то же. Подтягивая колени к подбородку, выполните энергичные сгибания позвоночника (а), затем, выпрямляя ноги (делая их параллельными дну) и лежа на воде, его разгибания (б). Повторить 6–8 раз.

8. И.п. – стоя лицом к бортику и держась за него руками, ноги на ширине плеч. Выполните повороты вправо, а затем влево нижней частью тела, верхняя часть тела при этом должна оставаться неподвижной.

## **ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ (аэробная нагрузка)**

### **Для тех, кто не умеет плавать**

9. И.п. – стоя в воде по грудь. Бег с высоким подниманием бедра в течение не менее 20 минут. Бегать можно на месте или по бассейну, ноги нужно ставить на всю стопу, движения руками такие же, как и при беге на суше.

### **Для тех, кто умеет плавать**

Сначала в течение 2–3 минут выполните разминочный бег на месте, как описано выше, затем поплавайте 15–20 минут в среднем или быстром темпе. Характеристика видов плавания и оказываемый ими эффект представлена в табл. 5.

Человек в воде чувствует себя приятно, расслаблено и безопасно. Это объясняется тем, что в течение первых 9 месяцев наша жизнь развивалась в околоплодных водах организма матери. И всю нашу последующую жизнь мы тоскуем по этому неповторимому чувству гармонии и единения, обрести которое возможно лишь при занятиях в воде.

## Таблица 5

Стили плавания и оказываемый ими эффект

Стиль плавания	Оказываемый эффект	Замечания
Брасс	Этот любимый многими стиль способствует укреплению мышц груди, рук, ног и ягодиц. Развивает дыхательную мускулатуру, тренирует сердечно-сосудистую систему	При неприятных или болезненных ощущениях в поясе верхних конечностей, шее или затылочной области следует предпочесть плавание на спине
Кроль	Эта техника плавания позволяет тренировать руки (они являются основной движущей силой), грудные мышцы, ритм и глубину дыхания, а также сердечно-сосудистую систему	Хотя ноги лишь направляют тело благодаря поочередным движениям вверх-вниз, при регулярных занятиях мышцы ног, живота и ягодиц также становятся упругими
Баттерфляй	Тренирует все мышцы тела, улучшает функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем, вырабатывает навык владения своим телом, ведет к гармоничной работе нервно-мышечного аппарата	Очень красивый, но сложный стиль, он не для начинающих. Для его изучения требуется хорошая физическая подготовка и руководство тренера
Плавание на спине	Этот стиль — самое лучшее средство для разгрузки позвоночника, расслабления мышц спины, суставов и связок. Он способствует снятию неприятных ощущений и предупреждению болей в спине и шее	Спокойное лежание в воде на спине при глубоком равномерном дыхании (аква-баласинг) оказывает сильное расслабляющее и успокаивающее воздействие на нервную систему



## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Надеюсь вы почувствовали вкус к регулярным занятиям гимнастикой? Не исключено, что, став стройной, вы не ограничитесь самостоятельными занятиями, а захотите записаться в какую-нибудь оздоровительную секцию. Что ж, как говорится, в добрый час! Однако хочу напомнить, что, даже посещая спортзал, не следует забывать о гимнастике «на дому», которая навсегда должна остаться вашим добрым другом и союзником.

Пусть физические упражнения станут неотъемлемой, доступной и доставляющей удовольствие частью вашей жизни. Причем самое лучшее время для занятий – то, которое устраивает вас. Очень хорошая идея выполнять упражнения каждый день в одно и то же время, тогда они войдут в привычку, ежедневную потребность, которая принесет радость, удовлетворение и поднимет ваш жизненный тонус.

Занимаясь гимнастикой, вы являетесь для себя и врачом, и тренером. Помните, что неприятных ощущений, а тем более боли при выполнении упражнений быть не должно. Количество упражнений и их повторов подбирайте сами, ориентируясь на свой уровень тренированности.

В приведенных комплексах количество повторов каждого упражнения рассчитано на средний уровень тренированности (возможность подняться в быстром темпе на 3 этаж по лестнице без одышки и неприятных ощущений). По опыту мне известно, что больше 6–8 упражнений никто в домашних условиях не выполняет. Количество упражнений в комплексах превышает это число, что позволит вам выбрать наиболее понравившиеся, а со временем вносить разнообразие в ваши занятия, вводя новые упражнения из предложенных. Указанный темп и рекомендации по выполнению упражнений следует соблюдать.

Отдельно хочу отметить, что самое главное в занятиях – это набраться терпения. Если вы находитесь в плохой форме, то не сможете в мгновение ока обрести желаемое физическое состояние. Все положительные изменения проявятся через определенное время, чтобы их заметить ведите дневник самоконтроля (речь о нем шла в первой

главе). На начальных этапах избегайте больших физических нагрузок, иначе, перегрузив свой организм, вы можете разочароваться и бросить занятия. Привыкайте к нагрузке, и ваши усилия будут оплачены сполна. Я в этом уверена.

При этом следует помнить, что не только занятия гимнастикой, но и разумное питание, закаливание, умение ухаживать за собой помогают долго сохранять такие бесценные дары природы, как здоровье, молодость и красоту.

В процессе старения наследственность, безусловно, имеет значение, но лишь на 30 %. Остальное же зависит от вас. Позволю себе дать вам несколько советов, которые помогут вам не только молодо выглядеть, но и получать заряд бодрости и здоровья.

1. «Плавное» пробуждение. Не вскакивайте по утрам с первым звонком будильника. Понезжьтесь минуты три в постели. Потянитесь, сделайте глубокие вдохи и выдохи. Благодаря этому вы избавите тело от утреннего стресса, нормализуете кровообращение, подготовите организм к работе в вертикальном положении.

2. Контрастный душ по утрам позволит сохранить бодрость на весь день, нормализует работу вегетативной нервной системы. После душа тщательно разотрите тело махровым полотенцем.

3. Чаще прыгайте. Установлено, что тот, кто ежедневно по 10 минут прыгает на пружинящем мини-трамплине либо со скакалкой, уже через 1–3 недели становится обладателем стройных ног и упругих ягодиц. Кроме того, прыжки улучшают работу сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, тренируют вестибулярный аппарат и повышают настроение. Поэтому включайте прыжки в комплекс утренней гимнастики.

4. Регулярно бывайте на солнце, чтобы костная система организма получала необходимый ей витамин D, для выработки которого требуется солнечный свет. Во избежание образования морщин пользуйтесь солнцезащитными кремами и носите широкополые шляпы в летний период.

5. Чистку (пилинг) кожи всего тела делайте раз в неделю с помощью специальных кремов и рукавичек. Рецепт крема для пилинга, который вы можете приготовить сами, прост и эффективен: 200 г сметаны и 10 столовых ложек соли хорошо перемешать. Нанести на кожу, смыть, когда почувствуете стягивание кожи (обычно через 10–15 минут), под душем, помогая себе мочалкой. После вытирания нанести питательный крем.

6. Паровые ванны для лица с добавлением цветков ромашки прекрасно очищают поры и придают свежий вид вашему лицу.

7. Массаж стоп зарядит вас энергией и избавит от многих болезней, потому что на стопах расположено много биоактивных точек. Массировать стопы можно при смазывании ног кремом либо, например, просто катая теннисный мяч стопами при просмотре телепередач.

8. Коктейль из цитрусовых для похудения: смешайте сок из четырех апельсинов, грейпфрута и двух лимонов с двумя литрами минеральной воды. Пейте этот коктейль в течение дня – и результат не заставит себя ждать, поскольку цитрусовые способствуют сжиганию жиров в организме. К тому же если пить этот коктейль с осени до весны, то из-за высокого содержания в нем витамина С вам не будут страшны ни простуды, ни грипп.

9. Ежедневно съедайте яблоко. Французские ученые установили, что в яблоках содержатся пектины, которые соединяются в кишечнике с холестерином (один из факторов старения) и выводят его из организма. Кроме того, яблочные пектины связывают вредные продукты, образующиеся в результате воспалительных процессов и нарушения пищеварения в кишечнике. А сам процесс жевания яблок улучшает кровообращение в деснах, способствуя тем самым сохранению зубов.

10. Ежедневно выпивайте 2 л жидкости для того, чтобы кожа изнутри получала необходимое увлажнение. Хороши для этого фруктовые и травяные чаи, минеральная вода или соки без сахара.

11. Старайтесь ни о чем не думать хотя бы 10 минут ежедневно. Представьте перед собой чистый лист бумаги и отрешитесь от всего, не

давайте мыслям одолеть вас. Это прекрасное упражнение против усталости и стресса.

12. Почаще улыбайтесь, поскольку смех не только тренирует мышцы лица, укрепляет нервную систему, но и продлевает жизнь.

13. Думайте позитивно. Психологи единодушно утверждают, что как человек думает, так он и живет. Если вы каждый день будете уверены в себе, в своих успехах, то вы их непременно добьетесь.

14. Не давайте стрессу управлять вами. Если чувствуете, что напряжены и «взвинчены», уединитесь и выполните следующие упражнения:

а) в положении сидя скрестите руки на груди и глубоко подышите в течение 3 минут, сосредоточившись только на дыхании;

б) встаньте прямо, поднимите руки над головой и глубоко вдохните, потянувшись всем телом, на выдохе (через рот) наклонитесь вперед, согните ноги в коленях, голову опустите вниз, расслабьтесь. Можно несколько изменить упражнение – плавно потягиваясь на вдохе, сделайте резкий наклон вперед и выдох ртом, произнося звук «ХА». Достаточно 3-х повторов упражнения.

15. Дневной сон. С возрастом мини-сон в течение дня становится все более желателен. Позвольте его себе и «подзарядитесь» энергией.

16. Полноценный ночной отдых (сон не менее 8 часов). Не экономьте на ночном отдыхе. Софи Лорен, например, считает, что ее неувядающая красота объясняется 12-часовым сном. Пара капелек лавандового масла, нанесенного на подушку, помогут вам обрести спокойный и глубокий сон.

17. Регулярная половая жизнь помогает поддерживать здоровье и замедляет старение.

18. Положительные эмоции. Психологами установлено, что оптимальный для здоровья эмоциональный фон создается, когда большая часть (60 %) получаемой человеком информации является эмоционально нейтральной, 35 % – вызывающей положительные эмоции и 5 % – отрицательные. То есть положительных эмоций должно быть в семь раз больше, нежели отрицательных. Такое счастливое соотношение

является уделом очень немногих, в основном – неисправимых оптимистов, весельчаков и жизнелюбов. Не случайно эти категории людей и живут дольше, все долгожители – из их числа.

Все перечисленное выше способствует сохранению нашего здоровья и красоты. Что же этому препятствует?

1. Алкоголь уничтожает витамины – прежде всего жизненно важные А, В и С. Между тем витамин А отвечает за образование и рост новых клеток кожи, витамин В – за здоровье кожи и нервной системы, С – за иммунитет. Кроме того, алкоголь связывает и задерживает жидкость в организме, возникают отеки, после которых коже весьма сложно прийти в прежний вид. Здесь мы говорим об «умеренном» употреблении алкоголя, а не о чрезмерном, когда страдают функции всех органов и систем организма, и развивается страшная болезнь – алкоголизм.

2. Курение является злейшим врагом красоты и ускорителем старения. Курящую женщину можно узнать по цвету лица и состоянию кожи. Никотин сужает сосуды, по которым осуществляется доставка питательных веществ и кислорода в клетки. Кроме того, они насыщаются окисью углерода, что существенно вредит процессу регенерации (обновления) клеток. В итоге кожа приобретает серый оттенок, теряет эластичность, преждевременно стареет. Курящие женщины выглядят на 10–15 лет старше своих некурящих сверстниц. У курильщиц чаще наблюдаются нарушения менструального цикла, склонность к тромбообразованию, раньше проявляются признаки атеросклероза, поэтому и смертность в расцвете сил среди них в 3 раза выше. Научкой доказано, что курящие подвержены бронхиту в 6 раз чаще, чем некурящие, раку носоглотки, гортани и пищевода – в 4–5 раз, раку половых органов – в 1,5–2 раза.

3. Стресс. Душевное состояние, как известно, прежде всего отражается на лице. И в первую очередь на коже: за счет усиленного выброса «гормонов стресса» (адреналина и др.) и ослабления иммунной системы в жирной коже сальные железы начинают работать еще более интенсивно, а сухая становится еще более подвержена аллергическим и воспалительным реакциям. Известная поговорка «Все болезни от

нервов» правильно отражает влияние стресса на здоровье. При длительных стрессовых ситуациях происходит обострение хронических заболеваний, и возникают новые болезни (преимущественно сердечно-сосудистой системы и желудочно-кишечного тракта).

4. Кофе расширяет сосуды, и у его любителей это буквально написано на лице в виде красных ниточек-капилляров. Кроме того, кофеин «парализует» обмен веществ в соединительной ткани, что ведет к целлюлиту. 1–2 чашки крепкого кофе в день вам, конечно, не повредят, если же этого недостаточно, чтобы поддерживать себя в тонусе, лучше перейти на зеленый чай. Эффект будет тот же, вреда – никакого.

5. Сахар. По вредности для организма белый сахар поставлен на Западе сразу после алкоголя. Избыточное потребление сахара ослабляет способность организма адаптироваться к неблагоприятным условиям, ухудшает общее состояние здоровья и сокращает продолжительность жизни человека на десять и более лет. Учеными доказана прямая связь между количеством потребляемых в пищу очищенных углеводов (в первую очередь – сахара) и частотой возникновения таких заболеваний, как сахарный диабет, атеросклероз, ожирение, кариес зубов. Сахароза является одной из виновниц хронических запоров, кишечных расстройств, заболеваний вен нижних конечностей, язвенных поражений желудка и двенадцатиперстной кишки и даже рака толстого кишечника. Как считают зарубежные ученые, «ничто в истории не вызывало больше болезней, чем открытие, научившее очищать сок сахарного тростника до белого сахара».

6. Жиры. Животные жиры с трудом перерабатываются организмом и ведут к раннему развитию атеросклероза. Поэтому не следует увлекаться свиными отбивными и копченой колбасой; перейдите на птицу и постное мясо. Полезно для организма употребление постных мясных блюд с большим количеством зелени и овощей (соотношение 1/3 или даже 1/5).

7. Соль. Эпидемиологические наблюдения показали: где люди едят много соленого, гипертоническая болезнь поражает чуть ли не каждого

второго. Будучи одной из важных причин явных и скрытых отеков, поваренная соль способствует повышению не только артериального давления, но и внутриглазного и внутричерепного давления. Давно не вызывает сомнений и связь элементарного ожирения с пересоленной едой. Если тучным людям назначают малосолевую диету, они довольно быстро теряют с жидкостью 5–7 кг. Здоровым людям достаточно употреблять не более 15 г соли в сутки (с учетом соли, содержащейся в готовых продуктах и хлебе).

8. Четыре стены. Если вам по роду деятельности приходится находиться в замкнутом помещении, то вы испытываете недостаток, во-первых, кислорода, во-вторых, освещенности, что отрицательно влияет на обмен веществ и кровоснабжение различных органов. Это сказывается и на тоне мышц, и на состоянии кожи. А в помещениях, оборудованных кондиционером, из-за низкой влажности воздуха кожа быстрее высыхает, а значит, и раньше стареет. Старайтесь побольше бывать на свежем воздухе, в помещении поставьте цветы в горшках: поливая их, вы будете увлажнять воздух.

9. Гиподинамия (низкий уровень двигательной активности). Установлено, что без тренировки гибкость начинает снижаться с 15 лет, мышечная сила с 17 лет, скоростно-силовые качества с 14 лет, а работа сердечно-сосудистой системы начинает ухудшаться с 18 лет. Физическая же тренировка замедляет процессы старения на 15–20 лет, способствует полноценному обеспечению всех физиологических функций организма.

Вот, собственно говоря, и все «маленькие тайны», которые помогут вам всегда «быть в форме», сохранят здоровье и красоту на долгие годы.

Я желаю вам успехов в ваших начинаниях и имею твердую уверенность в том, что они будут сопровождаться только радостными впечатлениями.

## ЛИТЕРАТУРА

- Вельский И.Г. Магия культуризма. Минск, 1994.
- Бенедиктов И.И., Бенедиктов Д.И. Гинекологический массаж и гимнастика. Свердловск, 1990.
- Вендеровская С. 100 минут для красоты и здоровья. М., 1976.
- Гинекология: Учебник / Под ред. Л.Н. Василевской. М., 1985.
- Дембо А.Г. Основные принципы врачебного наблюдения за физкультурниками и спортсменами различного возраста и пола. Л., 1983.
- Дубровский В.И. Лечебная физическая культура (кинезитерапия). М., 1998.
- Костыгова Т.М. Три времени женщины. М., 1998.
- Котешева И.А. Лечебная физкультура в акушерстве и гинекологии: Метод, рекомендации. М., 1996.
- Котешева И.А. Как избавиться от боли в спине. М., 2005.
- Котешева И.А. Книга для современной женщины. М., 2001.
- Котешева И.А. Оздоровительная гимнастика при женских болезнях и беременности. М., 2002.
- Лечебная физкультура в акушерстве и гинекологии / Под ред. А.А. Лебедева. М., 1962.
- Лечебная физическая культура: Справочник / Под ред. В.А. Епифанова. М., 1987.
- Ронсар Н. Как победить целлюлит. М., 1997.
- Современная женщина / Пер. со словацкого. М., 1990.
- Спортивная медицина и лечебная физкультура / Под ред. А.И. Журавлевой и Н.Д. Граевской. М., 1983.
- Спортивная медицина (Руководство для врачей) / Под ред. А.В. Чоговадзе, Л.А. Бутченко. М., 1984.
- Транквиллитати А.Н. Восстановить здоровье. М., 1992.
- Энциклопедия молодой женщины / Пер. с чешского. М., 1989.