



Основы здорового образа жизни

Светлана Васильевна Баранова

ВОЛШЕБНЫЕ ДВИЖЕНИЯ



Светлана Васильевна Баранова
Волшебные движения
Серия «Основы
здорового образа жизни»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=180684

Волшебные движения: ЦПФС «Единение»;

ISBN 978-5-906675-61-3

Аннотация

Здоровье – бесценное достояние каждого человека и общества в целом. Здоровье – основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Естественный путь сохранения здоровья – это тренировка естественных защитных сил.

Движение – обязательное условие сохранения здоровья и долголетия. В этой книге представлена уникальная авторская методика комплексов упражнений «Волшебные движения» доктора медицинских наук Светланы Васильевны Барановой, упражнения для хорошей осанки на основе арабского и классического танца, дыхательные упражнения, бег, оздоровительная ходьба, советы по организации режима дня.

Регулярное выполнение комплексов и рекомендаций способствует гармонизации всех сфер человеческого организма и оздоровлению тела в целом.

Издание пятое, доработанное и дополненное.

Содержание

Вместо предисловия	5
Введение	7
Двигательная активность и гиподинамия	9
Проверьте состояние своего организма с помощью нескольких простых тестов Тест № 1	12
О пользе движения	20
Раздел 1	24
Режим дня и сила воли	29
Как составить свой режим дня	31
Комплекс бодрости	34
Конец ознакомительного фрагмента.	41

С. В. Баранова

Волшебные движения

Вместо предисловия

Жизнь сложилась так, что вот уже много лет я имею возможность наблюдать, какие проблемы возникают со здоровьем у людей, не внимающих советам о здоровом образе жизни. Действительно: в молодости, после окончания медицинского института, я ряд лет проработал в системе МВД и мог видеть, как вредные привычки – неправильное питание, алкоголизм, наркомания – пагубно воздействуют на организм человека, на примере отрицательной динамики здоровья пациентов мед. подразделений ИТУ ГУИН.

По окончании аспирантуры, а затем докторантуры работал в медицинском центре очень крупного банка и мог убедиться, как губят своё здоровье находящиеся на свободе, материально вполне обеспеченные и информационно продвинутые люди: гиподинамия, неправильное питание, курение, достаточно часто – алкоголизм. И наконец, защитив докторскую диссертацию, посвящённую лечению больных сахарным диабетом с осложнениями на сердце в виде ишемической болезни сердца, столкнулся практически с той же проблемой – вне зависимости от возраста, образования, тяжести

протекания болезни, подавляющее число пациентов клиник не могут (или не хотят) вести здоровый образ жизни.

Полагаю, книги С. В. Барановой, содержащие обстоятельный анализ проблем, указывающие выходы из тупика, в который нередко загоняют себя сами пациенты клиник – неправильным питанием, неверным дыханием, гиподинамией, неумением управлять не только своим телом, но и своей душой, своим настроением, – должны быть в каждой крупной клинике. Целесообразно было бы их рекомендовать не только пациентам, но и врачам поликлинических учреждений.

Сергей Михайлович Сороколетов , д. м. н., профессор, заместитель главного врача городской клинической больницы № 81 г. Москвы, автор 62 научных работ, академик Академии изучения проблем национальной безопасности

Введение

Здоровье – бесценное достояние каждого человека и общества в целом; это основное условие и залог полноценной и счастливой жизни.

Молодые о здоровье не думают. Как правило, молодость и здоровье сопутствуют друг другу. Но чем старше становится человек, тем больше он начинает понимать, какое это благо – здоровье, и тем больше начинает ценить его.

Трудно переоценить значение профилактических мер, благодаря которым можно сохранить здоровье и предупредить развитие многих заболеваний. Лучшие лечебные средства – это те, которые стимулируют собственные целебные силы организма, повышают сопротивляемость и устойчивость к воздействию микробных и других вредоносных факторов.

Лучшее лечебное средство – это здоровый образ жизни, то есть такой образ жизни, при котором ваше здоровье укрепляется, чувство радости от жизни возрастает, вы ощущаете полноту жизни, увеличивается ваша работоспособность и психический тонус.

Естественный путь сохранения здоровья – это тренировка естественных защитных сил организма.

Неблагоприятные производственные, бытовые и экологические условия, нервно-эмоциональное перенапряжение,

психическое переутомление, недостаточная двигательная активность (гиподинамия), слабое, поверхностное дыхание, неправильная осанка, нерациональное питание, курение и другие вредные факторы ведут к преждевременному старению и сопутствующим ему заболеваниям. Понимание роли этих факторов и умение избежать или противостоять их воздействию – важный шаг на пути к восстановлению и укреплению здоровья, бодрости, работоспособности и душевной уравновешенности.

Двигательная активность и гиподинамия

Все физические и психические реакции человека сопровождаются движением мышц тела, намеренным или идеомоторным.

Идеомоторное движение – это переход представления о движении в реальное выполнение этого движения. В этом случае, как только человек представляет движение, то появляются нервные импульсы, обеспечивающие его. Идеомоторные движения бывают спонтанными (непроизвольными), то есть происходят даже без представления о них.

Удовлетворяя свои потребности в движении, человек начинает двигаться ещё в материнской утробе. Достаточно сильные движения плода свидетельствуют о его зрелости и способности жить вне чрева матери. После рождения двигательная активность ребёнка характеризует степень его развития. Всем известно, что малоподвижные дети очень часто отстают в развитии, болезненны, быстро устают, периоды перевозбуждения у них сменяются периодами вялости и т. п.

Для взрослого населения страны пониженная двигательная активность – *гиподинамия* – явление распространённое, и связано оно с уровнем благосостояния, профессией и привычными стереотипами. Обычно людям приятнее смотреть на соревнования спортсменов по телевизору, чем самим

заниматься спортом. Часто индивидуальные занятия физкультурой воспринимаются даже как чудачество и что-то не совсем приличное. Особенно снижена двигательная активность людей среднего, пожилого и престарелого возрастов. Видели ли вы бабушку 80 лет, которая бы резво бегала, делала «мосты» и «шпагаты»? Конечно, видели! Однако такие «бабушки» есть пока только в структурах ЦПФС «Единение». А остальным, по общему стереотипному мышлению, уже положено сосредоточиться на умирании.

Хранить энергию, не расходуя, – значит её терять.

При бездействии той или иной группы мышц уменьшается количество сигналов, идущих по чувствительным нервам в высшие отделы нервной системы, из-за чего снижается активность коры головного мозга, нарушаются связи между отдельными системами организма, падает общий тонус и ухудшается обмен веществ.

Недостаточная активность мышц приводит к неполной реализации генетических возможностей человека, к слабости сердечной мышцы, застойным явлениям во внутренних органах и ожирению. Клинические данные показывают, что ограничение физической активности повышает заболеваемость.

Малоподвижный образ жизни вызывает:

- атрофию мышечной и костной тканей, что сопровождается слабостью и повышенной утомляемостью;

- уменьшение жизненной ёмкости лёгких, что способствует частым респираторно-вирусным заболеваниям;

- нарушения в сердечно-сосудистой системе;

- сокращение в крови необходимых биологически активных веществ, в том числе гормонов;

- венозные застои;

- различные заболевания мочеполовой системы;

- снижение мозговой активности;

- патологические изменения в психической сфере;

- увеличение отрицательных эмоций;

- патологические изменения окислительно-восстановительных и обменных процессов;

- хроническую патологию разных органов;

- заболевания сосудов ног, возрастные изменения формы и размеров стоп. При одной и той же длине стопы у пожилых людей в среднем на 10 мм шире, чем у лиц среднего возраста. После 50 лет у 25 % женщин и 20 % мужчин развивается плоскостопие со всеми вытекающими последствиями. Из-за деформации передних отделов стопы изменяется положение пятки, нарушается кровообращение и развиваются «пяточные шпоры», атрофируются капилляры пальцев ног, нарушаются обменные процессы, возникают боли, судороги, онемение;

- ускорение процессов старения.

Проверьте состояние своего организма с помощью нескольких простых тестов *Тест № 1*

Зажимы позвонков	Патологические изменения и заболевания
Шейные 1-й (атлант)	Головные боли, нервозность, повышенное артериальное давление, мигрени, проблемы со сном
2-й (аксис)	Заболевания глаз, аллергии, снижение слуха, обмороки
3-й	Невралгии, невриты, угри
4-й	Нарушение слуха, увеличенные аденоиды
5-й	Боль в горле, тонзиллит, ларингит
6-й	Боли в шее, плечах, затылке
7-й	Гипотиреоз, нарушение подвижности в плечах и локтях
Грудные 1-й	Астма, кашель, боли в руках и ладонях
2-й	Аритмии, боли за грудиной, ишемическая болезнь
3-й	Бронхиты, астма, плевриты, пневмонии
4-й	Камни в желчном пузыре, желтуха,

7-й	Диабет, язвы, расстройства пищеварения и стула
8-й	Расстройства пищеварения, икота, нарушение дыхания
9-й	Аллергические реакции, слабость иммунной системы
10-й	Болезни почек, усталость, слабость
11-й	Расстройства мочеиспускания, хронические заболевания почек
12-й	Нарушения пищеварения, заболевания женских половых органов, бесплодие
Поясничные	Грыжи, запоры, колит, диарея
1-й	
2-й	Кишечные колики, боли в бёдрах и паховой области
3-й	Расстройства мочевого пузыря, импотенция, боли в коленях
4-й	Боли в голеньях, стопах, ишиас, люмбаго, нарушения мочеиспускания
5-й	Отёки, боли в лодыжках, плоскостопие
Крестец	Заболевания кишечника, урологическая патология, у женщин – гинекологические заболевания, у мужчин – простатит, аденома простаты.
Копчик	Заболевания матки и придатков, мо-

Если у вас есть вышеперечисленные изменения в организме, значит, ваше тело катастрофически нуждается в **Волшебных движениях!**

Тест № 2

Определите свой биологический возраст

1. Поставьте ноги вместе и медленно наклонитесь вперёд:

- коснулись пола ладонями – 4 балла;
- коснулись пола пальцами – 3 балла;
- не смогли коснуться пола – 0 баллов.

2. Медленно наклонитесь вбок:

- дотянулись пальцами до голеней – 4 балла;
- дотянулись пальцами до коленей – 3 балла;
- не дотянулись до коленей – 0 баллов.

3. Примите положение «плуг» (см. описание упр. 4 на стр. 199):

- коснулись пола прямыми ногами – 4 балла;
- дотянулись слегка согнутыми ногами – 3 балла;
- не смогли дотянуться – 0 баллов.

Результат

- 12–8 баллов – ваш опорно-двигательный аппарат достаточно гибок, нужно поддерживать форму;
- 7–4 балла – гибкость и молодость на исходе;
- 3–0 – старость накрывает вас медным тазом. Срочно начинайте разучивать *Волшебные движения!!!*

Тест № 3

Пульсовый самоконтроль

Пульс – это своеобразная «азбука Морзе», с помощью которой организм докладывает о своём состоянии. Пульс обычно определяют на запястье или на шее. Итак, возьмите часы с секундной стрелкой и начинайте считать. Для этого обхватите правой кистью левое запястье. На внутренней стороне предплечья ближе к кисти в углублении со стороны большого пальца кончиками указательного и среднего пальцев нащупайте пульсирующую лучевую артерию. Или, не надавливая, положите указательный и большой пальцы на шею, справа и слева от гортани. Посчитайте удары за 10 секунд и умножьте на 6 – вы получите пульс за одну минуту. Или посчитайте удары за 15 секунд и умножьте на 4.

Возраст	Нормальная частота пульса, уд./мин	Максимальная частота пульса, уд./мин	Тренировочный уровень, уд./мин
20 лет	70	200	130–160
25 лет	70	195	127–156
30 лет	70	190	124–152
35 лет	70	185	120–148
40 лет	70	180	117–144
45 лет	70	175	114–140
50 лет	74	170	111–136

55 лет	74	165	107–132
60 лет	79	160	104–128
65 лет и старше	79	150	98–120

Чтобы проверить, хорошо ли сердце работает и как оно справляется с физической нагрузкой, проведите мини-тесты.

1. Сделайте 5-минутную разминку в быстром темпе, а затем сосчитайте пульс. Количество сердечных ударов не должно превышать *разницу между числом 180 и вашим воз-*

растом. Чем больше превышение, тем выше степень риска, угрожающего сердцу и сосудам.

2. Измерьте пульс в покое, а затем в течение трёх минут совершайте бег на месте. После этого четыре минуты отдохните и снова сосчитайте пульс:

- если пульс равен исходному – всё в порядке;
- если пульс превышает исходный на 10–15 ударов – сердце страдает от недостатка физической активности, избыточного веса или общей астении;
- если пульс превышает исходный на 20 ударов и более – нужно обратиться к врачу.

3. Попрыгайте в течение 30 секунд на полупальцах 60 раз на высоту 5–8 см. Увеличение пульса на 75 % от исходного и более говорит о нарушениях в адаптационных возможностях сосудов.

4. В течение 30 секунд выполняйте глубокие наклоны вперёд, касаясь пола ладонями (или кончиками пальцев). Колени не сгибайте и каждый раз выпрямляйтесь полностью.

Женщины должны делать:

- до 40 лет – 15 наклонов за 15 секунд;
- от 40 до 50 лет – 12 наклонов;
- после 50 лет – 10 наклонов.

Мужчины:

- до 40 лет – 20 наклонов за 15 секунд;
- от 40 до 50 лет – 15 наклонов;

- старше 50 лет – 12 наклонов.

Через две минуты после этого измерьте пульс. Если результат менее 100 ударов – вы в отличной физической форме.

Если пульс чаще 100 ударов в минуту – сердце плохо справляется с нагрузкой и требуется консультация врача.

Восполнить дефицит движения для различных групп мышц, а также существенно повысить адаптивность, а значит и молодость, сердечно-сосудистой системы, вам помогут *Волшебные движения*.

О пользе движения

Движение – обязательное условие сохранения здоровья и долголетия. Всякое мышечное сокращение приводит к перекачке крови сразу в двух направлениях: от сердца по артериям и к сердцу по венам, что позволяет разгрузить сердце и помочь ему оптимально выполнять главную задачу – транспортировку крови в различные жизненно важные участки тела.

При физической работе кровообращение в скелетных мышцах увеличивается в 60–80 раз, а в мозге примерно в 6–10 раз. А поскольку в организме более 500 мышц, их всасывательно-нагнетательная мощь огромна, поэтому мышечная система и была названа «периферийным сердцем».

Человек, который занимается по 20 минут утренней зарядкой, болеет в 5–7 раз реже, эффективность его работы возрастает на 35–40 %, и после 50 лет добавляется 5 лет жизни.

При движениях с поверхности суставов слущивается эпителий, который превращается в смазку. Кости и суставы не имеют своей кровеносной системы, а питаются за счёт прикреплённых к ним мышц и связок. Чем активнее мышцы работают, тем лучше кровообращение в опорной системе.

Физическая нагрузка укрепляет суставы и сухожилия; костную ткань делает более плотной; предупреждает накоп-

ление патогенного холестерина; усиливает газообмен и обмен веществ; стимулирует работу эндокринных желёз, тем самым не только оздоравливая весь организм, но и омолаживая его.

Работа мышц при ходьбе и беге облегчает работу вен, главной функцией которых является сбор бедной кислородом крови и передача её в сердце для нового обогащения кислородом.

Регулярные занятия физическими упражнениями вдвое увеличивают эластичность и ёмкость сосудов.

Выполнение физических упражнений в течение 20–30 минут способствует увеличению в крови количества и активности лейкоцитов, ответственных за распознавание и уничтожение клеток, поражённых вирусом. Одновременно повышается и количество В-лимфоцитов, которые в иммунной системе несут ответственность за производство антител.

Физическая активность способствует высвобождению цитокининов – биологических веществ, которые увеличивают защитные силы организма и способности к адаптации.

Двигательная активность улучшает интеллектуальные возможности человека, стимулирует выработку организмом эндорфинов – естественных опиатов, повышающих настроение.

Энергичные движения увеличивают приток крови к мышцам. Именно по этой причине *сила развивается пропорционально интенсивности, а не продолжительности работы.*

А самое главное – во время аэробных упражнений кислород в больших количествах поступает в организм и, воздействуя на жировую ткань, вызывает реакции, похожие на взрывы, с выделением не только огромной оздоравливающей энергии, необходимой организму, но ещё и с образованием наноструктур, которые активизируют стволовые клетки всего организма, вызывая заметные процессы омоложения.

Физическая активность благотворно влияет на организм, так как:

- предотвращает тромбообразование, уменьшая содержание жировых частиц и холестерина в крови;
- способствует развитию коллатеральных (дополнительных) кровеносных сосудов и капилляров, увеличивая возможности кровоснабжения и омоложения тканей и органов;
- избавляет от нейроциркуляторной дистонии, повышая приспособительные возможности организма к изменениям внутренней и внешней среды;
- создаёт барьер для инфекции, увеличивая иммунный потенциал;
- обучает двигаться в быстром темпе, но при этом величественно, грациозно и легко;
- приучает тело и мысль работать слитно, что позволяет человеку осознать свои резервные возможности и реализовать их, гармонизируя жизненные ситуации и улучшая линию судьбы.

Физические упражнения – необходимый компонент в

самосовершенствовании. Регулярно занимаясь своим физическим телом, вы будете избавляться от скопившихся дефектов и шлаков и вместо деструктивных, патологических вибраций начнёте проецировать в окружающий мир гармонию и здоровье, улучшая не только свою собственную жизнь, но и жизнь других людей.

Раздел 1

Суточный ритм физической активности и распорядок дня

Всей живой природе присущ *циклический характер деятельности*. Организм с астрономической точностью отмечает ход времени и согласовывает с ним все физиологические процессы, то есть ритм деятельности своих органов и систем. Ритмично функционируют сердце и лёгкие, сокращаются и расслабляются мышцы, сменяются возбуждение и торможение в центральной нервной системе. Благодаря этой ритмичной деятельности длительное время сохраняется работоспособность отдельных органов и организма в целом.

Проблема нарушения биологических ритмов тесно связана с неправильной организацией режима труда и отдыха.

У большинства людей в течение суток отмечается волнообразное изменение работоспособности с двумя пиками её повышения – с 8 до 13 и с 16 до 19 часов. В другие часы работоспособность бывает ниже, так как снижается функциональная активность организма.

Наблюдения показывают, что активные физические тренировки и интеллектуальная работа в ранние утренние часы дают меньший эффект, чем в середине дня.

Одной из важных причин, приводящих к искажению ме-

ханизмов регуляции, является большой объём нагрузок в часы сниженной работоспособности. При значительном утомлении и переутомлении наступает нарушение суточной ритмики температуры тела, пульса, артериального давления и других показателей.

Совершенствующийся человек понимает, что для гармоничного существования в мире ему необходимо выстроить правильные взаимоотношения со Временем. Уважая дух Времени, человек упорядочивает свою жизнь и каждому часу суток посвящает дела, которые способствуют усилению жизни в его теле. Приблизительно в одни и те же часы он работает, отдыхает, принимает пищу и т. д. При этом образуется *динамический навык*, благодаря которому привычные дела требуют меньших усилий, а затрачиваемые в процессе трудовой деятельности силы быстрее и полнее восстанавливаются. Подобное структурирование деятельности воспитывает дисциплину, аккуратность и пунктуальность – качества, которые формируют положительный характер и сильную волю человека, способствуя развитию у него высокого жизненного тонуса и творческих способностей.

Человек, ведущий беспорядочный образ жизни, пренебрегающий режимом дня, расплачивается за это своим здоровьем. Не имея порядка внутри самого себя, он чаще всего не может упорядочить и свою внешнюю деятельность. А в результате живёт как бы вне ритма: суетится, спешит что-то сделать, при этом вечно опаздывает всюду или от усталости

падает и валяется в постели сутками. Такой человек не умеет ценить ни силы собственного организма, ни силы окружающего мира. И своей дезорганизованностью внедряется в жизнь других людей, сбивая их с оптимального ритма.

Особое место в режиме здоровой жизни принадлежит **распорядку дня**, т. е. определённого ритму жизни и деятельности человека. Режим каждого человека должен предусматривать определённое время для работы, отдыха, приёма пищи и сна. Хотя распорядок дня у разных людей различен и зависит от характера их работы, бытовых условий, привычек и склонностей, но общим для всех является определяющий его *суточный ритм*.

Режим дня предусматривает достаточное время для работы и отдыха, для физической активности и прогулок на свежем воздухе, а также для сна и приёмов пищи.

Сутки желательно распределить так: 8 часов для работы, 8 для активного отдыха и 8 часов для сна.

Ежедневное **пребывание на свежем воздухе** в течение 1–1,5 часов является одним из важнейших компонентов здорового образа жизни. Полезно отправляться с утра на работу пешком и гулять вечером после работы. Особенно важна прогулка в вечернее время и перед сном при работе в закрытом помещении.

Для сохранения нормальной деятельности нервной системы и всего организма большое значение имеет **полноценный сон**, который должен быть достаточно длительным и глубо-

ким. Определить время, необходимое для сна всем без исключения людям, нельзя. Потребность в нём у разных людей разная, но в среднем – около 8 часов. Систематическое недосыпание ведёт к разбалансировке нервной системы и психики, снижению работоспособности, повышенной утомляемости, а также к увеличению восприимчивости к различным заболеваниям.

Условием для нормального крепкого сна является прекращение напряжённой умственной работы за 1–1,5 часа до сна и приём пищи не позднее, чем за 2–2,5 часа до сна. Желательно ложиться спать в одно и то же время. Бессонница, те или иные расстройства деятельности нервной системы указывают на пренебрежение этими простыми правилами.

Итак, пользу режима дня вряд ли кто-нибудь станет отрицать. Но существует мнение, что режим – дело сложное, а для его соблюдения нужны особые условия. Конечно, лучше приучаться к режиму с детства, но и в зрелом возрасте это сделать не поздно. Через месяц упорядоченной жизни уже трудно будет отказаться от этого удобства. Если вы выработаете для себя оптимальный режим и будете соблюдать его, то каким бы тяжёлым видом деятельности вы ни занимались, *возможности ваши многократно возрастут*. Важно научиться работать по определённому плану, подчиняя ему все свои действия, при этом не бросаясь из крайности в крайность.

Составляя распорядок дня, не доводите режим до кари-

катуры излишним педантизмом. Распорядок необходим для сохранения и укрепления здоровья – это своеобразный стержень, на котором базируется проведение будних и выходных дней. Он необходим, чтобы реализовывать запланированное и успевать делать всё, что нужно.

Режим дня и сила воли

Структурирование своего времени сделает вас сильнее во всех отношениях. Соблюдение каких-то неизменных правил, конечно, будет требовать определённых усилий, особенно в первое время. Нужно будет заставлять себя вовремя ложиться спать и вовремя вставать, чистить зубы, убирать, не откладывая «на потом», своё жильё, вовремя приходить на работу, постоянно совершенствоваться физически и интеллектуально, контролировать свои мысли, слова, эмоции и поступки.

Подобное поведение разовьёт ваш Дух и волю. Вы станете сильным человеком, а это сделает вас способным самостоятельно принимать правильные решения и не бояться нести ответственность за их исполнение.

Войдя в привычку, соблюдаемые правила помогут вам в решении многих жизненных проблем, которых слабый и неорганизованный человек панически боится. Слабые люди чаще попадают в нелепые, удручающие ситуации, а сильный, организованный человек подобных ситуаций просто не допускает.

Конечно, слабым быть легче, для этого ничего не надо предпринимать, не надо напрягаться – живи как придётся... Но лучше ли этот «путь»? Слабая воля ведёт к очень быстрому растранижению жизненной силы. Слепое следование

за обстоятельствами делает жизнь пустой и скучной. Тело и психика открываются на болезни. И в этой своей жизни вы постоянно зависите от кого-то или чего-то. Мнимая свобода лентяя приводит к рабству и полной зависимости от тех, кто сильнее.

Воля воспитывается постоянным проявлением усилий к выполнению определённых требований жизни. Воля укрепляет уверенность в собственных силах, способствует развитию интеллектуальных и физических возможностей. Усиливающиеся Дух и воля проявят у вас возможность трезво видеть окружающий мир и жизнь и воспитают уважение к себе и другим.

Совершенствуясь и преодолевая трудности, вы научитесь владеть своими эмоциями и чувствами. Это даст вам дополнительную жизненную энергию и повысит способности к созидательным делам.

Чтобы легче встроиться в здоровый образ жизни, сделайте здоровые привычки привлекательными. Для этого необходимо чётко понять, зачем вам здоровье, и связать его со своими главными жизненными ценностями: хорошим самочувствием, красотой и силой физического облика, энергией и жизнерадостностью, успехом во всех делах и т. п.

Представьте свою Цель ясно и чётко, как только сможете, и ваш мозг сам подскажет возможные способы её достижения. И... начните с *утренней зарядки*.

Как составить свой режим дня

Например, если ваш рабочий день начинается в 9 часов, а до работы ехать 1 час 15 минут, то *проснуться нужно в 6 часов*. Кстати, к этому времени организм уже восстанавливает свои силы.

Приучите себя к естественному пробуждению в привычное время без будильника, резкий звонок которого может раздражающе действовать на нервную систему. Люди, склонные к стабильному режиму, легко вырабатывают у себя этот полезный навык. Остальным первое время нужно использовать будильник с негромким мелодичным сигналом.

Не стоит сразу после пробуждения, едва открыв глаза, вскакивать и бросаться в холодную ванну или под ледяной душ, а также делать энергичную гимнастику с использованием гантелей, штанги и т. п. *От сна к бодрствованию нужно переходить постепенно*, с возрастом увеличивая плавность этого перехода.

Гимнастика в постели

1. Потянитесь в постели, растягивая попеременно правую и левую стороны, позвоночник, тазобедренные и плечевые суставы, голени.
2. Лёжа на спине, натяните пальцы ног на себя и сделайте 5–10 «шагающих» движений.
3. Повернитесь на бок, нижнюю ногу вытяните, а верхнюю

согните в колене и, стопой зацепив за подколенную ямку вытянутой ноги, положите колено на постель спереди. Зафиксировав ноги в этом положении, рукой, которая снизу, захватите сверху бедро над коленом согнутой ноги, а рукой, которая сверху, – туловище сзади. Таким образом вы создадите рычаг для вытягивания позвоночника при развороте туловища. После этого постепенно разворачивайте туловище на спину, вытягивая таким образом позвоночник и тазобедренные суставы.

4. Прodelайте то же с другой ноги, повернувшись на другой бок.

5. Лёжа на спине, поднимите вертикально вверх одну ногу, потрясите её в течение 5–10 секунд, опустите.

6. Поднимите другую ногу, потрясите и опустите.

7. Поднимите ноги и руки одновременно, потрясите ими и опустите.

8. Поднимите согнутые в коленях ноги, разведите их в стороны и проделайте 5 встречных круговых движений тазобедренными суставами в одну и другую стороны.

Этот небольшой комплекс пробудит вас ото сна, восстановит мозговое кровообращение и подготовит организм к дальнейшей деятельности.

После подъёма выполните гигиенические процедуры (умывание, чистка зубов и т. п.). В завершение выпейте стакан чистой воды или специального оздоравливающего средства, например, воды, настоянной на ветках берёзы. Затем в

течение 5 минут настройтесь на день. После этого проделайте комплекс бодрости и утреннюю гимнастику в течение 15–30 минут, затем водные процедуры, после которых проведите самомассаж в течение 10 минут.

Комплекс бодрости

Комплекс бодрости усиливает перистальтику кишечника для утреннего опорожнения, помогает избавиться от запоров и других застойных явлений.

Выполняйте до *утренней гимнастики*.

Перед выполнением комплекса бодрости выпейте *стакан чистой воды* комнатной температуры. Если ваш кишечник работает недостаточно активно, то выпейте маленькими глоточками подряд два стакана воды. Горячую воду для этих целей применять не рекомендуется, поскольку она быстрее всасывается и уменьшает тонус желудочно-кишечного тракта, то есть часто приводит к обратному эффекту.

1. Лёжа на спине, на вдохе поднимите правую ногу вверх и вытяните, затем на выдохе согните её в колене; на вдохе обхватите колено руками и прижмите к груди; подтянитесь к колену подбородком.



На выдохе вытяните ногу вверх и опустите.



2. То же проделайте левой ногой.

3. То же – двумя ногами вместе.

Повторите все три упражнения поочерёдно всего по 5 раз.



4. Повернитесь на бок, нижнюю ногу вытяните, а верхнюю согните в колене и, стопой зацепив за подколенную ямку вытянутой ноги, положите колено на постель спереди. Зафиксировав ноги в этом положении, рукой, которая снизу, захватите сверху бедро над коленом согнутой ноги, а рукой, которая сверху, – туловище сзади. Таким образом вы создадите рычаг для вытягивания позвоночника при развороте туловища. После этого постепенно разворачивайте туловище на спину, вытягивая таким образом позвоночник и тазобедренные суставы.

Проделайте то же с другой ноги, повернувшись на другой

бок.



5. Лёжа на спине, согните ноги в коленях и, опираясь на лопатки и стопы, как можно выше поднимите таз, поддерживая его руками. Несколько раз покачайте тазом из стороны в сторону.



6. Сядьте на пол, ноги согните в коленях, «пройдите» на ягодицах вперёд и назад по 5 «шагов».



7. «Ролик». Сядьте, сгруппируйтесь, обхватив руками ноги, согнутые в коленях, и, прижав их к груди, покатайтесь на

спине по полу, массируя позвоночник, правую и левую стороны спины.



8. Лёжа на животе, попеременно покачивайте бёдрами из стороны в сторону.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.