

**Виктор Кротов**

**Зарядка – Закалка – Прогулка**

*Опыт торможения тела*



Виктор Кротов

**Зарядка – Закалка – Прогулка.  
Опыт торможения тела**

«Издательские решения»

**Кротов В.**

Зарядка – Закалка – Прогулка. Опыт торможения тела /  
В. Кротов — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-852707-4

В книгу включены материалы, относящиеся к разновозрастному личному опыту автора в развитии трёх навыков, необходимых каждому в его повседневной жизни. Речь идёт и о технической конкретике различных полезных навыков, и об осмыслении их роли в человеческой жизни, особенно с повышением возраста.

ISBN 978-5-44-852707-4

© Кротов В.  
© Издательские решения

## Содержание

Глава 1. Разминка	6
Свидетельство нечемпиона	7
О дружбе с жизнью	8
Наши возможности	9
Глава 2. Зарядка	10
Определения Зарядки	10
Не перегибая палку	11
Принцип развивающего напряжения	12
Не стоит откладывать	13
Как это было у меня	14
Моя сегодняшняя зарядка	15
Упражнения кратко. Часть 1, стоячая	16
1—1. Тонизация пальпацией, или	16
1—2. Отфыркивание сна	16
1—3. Потирuшки	16
1—4. Умывание энергией	16
1—5. Массаж кумпола	16
1—6. Тонизация ушных точек, или	16
1—7. Прочистка слуха	16
1—8. Телесные аплодисменты, или	16
1—9. Самообнимашки	17
1—10. Круговорот головы на шее	17
1—11. Большое круговращение плеч	17
1—12. Плечевые качели	17
1—13. Малое круговращение плеч	17
1—14. Право-левые развороты	17
1—15. Размашистые локти	17
1—16. Раскручивание вправо и влево	17
1—17. Ударные пятки	17
1—18. Поддёргивание низа вверх	18
1—19. Верховые лыжи	18
1—20. Массаж нутра	18
1—21. Хаотическая импровизация, или	18
Конец ознакомительного фрагмента.	19

# **Зарядка – Закалка – Прогулка Опыт торможения тела**

**Виктор Кротов**

© Виктор Кротов, 2017

ISBN 978-5-4485-2707-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

*На обложке: картина Валерия Каптерева «Стремление».*

## **Глава 1. Разминка**

Это всего лишь вступительная глава, но почему бы не назвать её в духе тематики этой книги. Ведь всякое вступление служит разминкой и для автора, и для читателя.

## **Свидетельство нечемпиона**

Здесь собраны свидетельства автора о его личном опыте освоения и применения ежедневной зарядки, закаливания и физкультурной прогулки (назовём её пока так).

Сразу должен признаться, что никогда не был каким-либо чемпионом, что придало бы авторитет моим свидетельствам. Не был даже просто спортсменом – ни профессионалом, ни любителем.

Не являюсь и специалистом по физической подготовке, хотя читал немало книг на темы, которым посвящено моё изложение. Но независимо от этих книг пишу только о том, что мне пригодились, и так, как мне это представляется.

## **О дружбе с жизнью**

Тема этой книги внутренне связана с моим интересом к главным жизненным ориентирам человека. Но образ дружбы с жизнью и другие подходы к таким вопросам, если и будут здесь затронуты, то лишь косвенно. Им посвящены мои «Письма из внутренних путешествий» и некоторые другие книги. Здесь же главными героями стали, разумеется, именно Зарядка, Закалка и Прогулка.

Важно лишь не забывать, что ежедневные путешествия в зарядку, закалку и прогулку тесно переплетены с путешествиями внутренними, которые тоже необходимы каждому человеку.

## **Наши возможности**

Главное, к чему мне хочется привлечь внимание, – те разнообразные возможности, которые ждут нашего внимания, когда дело касается повседневного поддержания своего здоровья на максимально доступном уровне.

## Глава 2. Зарядка

### Определения Зарядки

Говоря парадоксально, зарядка – это ежедневная затрата сил на их поддержание.

Зарядка – это необходимая утренняя дань повседневности, сознательное пробуждение телесных возможностей. Это демонстрация себе самому готовности к активной жизни, организованная переключка мышц.

Можно сказать что зарядка – это психофизиологическое предисловие к открывающемуся перед тобой дню.

Это под завод залежавшегося за ночь тела на жизнедеятельность, на дневную бодрость. Энергозаправка на день.

И ещё: это не только ряд физических движений, но и постоянное подтверждение своей дружбы с жизнью.

В то же время зарядку можно назвать самым доступным и самым необходимым видом спорта. Хотя это не стадионный спорт, а чисто приватный, но тем более ценный для самого человека. Потому что с его помощью старательно протаптываешь тропинку к возможному для тебя здоровью.

А тем, кто озабочен своим состоянием в связи с возрастом, хочется сказать: зарядка – это наше пополнение пороха в пороховнице.

## **Не перегибая палку**

О постепенности освоения зарядки в целом и отдельных её упражнений надо помнить как следует. То есть избегать чрезмерности усилий, но и не притормаживать их, затягивая освоение на неопределённое время.

Если зарядку раньше не делал, начинать лучше с того, чтобы выбрать лишь несколько упражнений, которые покажутся тебе наиболее желательными. Количество повторений в упражнении поначалу должно быть минимальным, с постепенным наращиванием в дальнейшем. Разумеется, каждое упражнения нужно приспособлять под свои потребности и возможности.

## **Принцип развивающего напряжения**

От зарядки в целом и от каждого упражнения нужно добиваться, чтобы созданное напряжение не угнетало организм, а стимулировало его к развитию. Чтобы это напряжение помогало решать возникающие физические проблемы, а не создавало их.

Если мои усилия ниже минимального уровня, от них будет мало толка. Если они выше максимального уровня, организм реагирует на них болезненно, предупреждая, что я что-то делаю не так.

Между этими двумя уровнями напряжения, которые надо учиться улавливать, находится зона полезных усилий, способствующих развитию и укреплению организма.

## **Не стоит откладывать**

К зарядке надо приучить себя как можно раньше – по многим причинам. Одна из них в том, чтобы к возрасту или состоянию, когда зарядка будет особенно нужна, она была бы уже хорошо устоявшейся привычкой. Тогда останется только корректировать её содержание в соответствии с теперешними обстоятельствами.

Поэтому готовь сани летом, а к зарядке приучай себя с отрочества. Если не успел – с юности. Если не выбрался, то уж в зрелости откладывать некуда!..

## Как это было у меня

Начиная с юности, в разные времена я перепробовал немало способов делать зарядку. Поскольку надолго меня не хватало, а беззарядочные интервалы были длиннее зарядочных, то всегда хотелось найти новую форму, чтобы начать заново.

Одно время немного занимался хатха-йогой и пранаямой, осваивал асаны. Поскольку при этом я порою покуривал, это приводило к любопытным эффектам. Дыхательные упражнения вызывали в лёгких хрипы и всхлипы, обличая моё курение и решительно протестуя против него. Позже я оставил курение полностью, а вот дыхательные упражнения (хотя к пранаяме они имеют чисто историческое отношение) использую до сих, но теперь у нас с ними мир и дружба.

Был период (я тогда жил один), когда зарядкой мне служила некая утренняя импровизация вроде аэробики – под пластинку Эллы Фицджеральд. И, по-моему, мы с ней прекрасно ладили.

Во время реабилитации после инсульта я делал зарядку возле своей больничной койки (а некоторые упражнения на ней), не смущаясь присутствия в палате шести-семи коллег-последних консультантов.

Всего несколько лет назад я делал гимнастику, которая была дневным вариантом утренней зарядки (делал дополнительно к ней, а не вместо). Выбрал для этого укромное место среди деревьев возле нашей Берёзовой аллеи. Потом там, совсем рядом, построили детскую площадку, но зато в конце аллеи соорудили тренажёрную площадку, куда я и перенёс свою дневную гимнастику, соединив её с прогулкой.

## **Моя сегодняшняя зарядка**

Ниже приводится краткое описание комплекса, который я применяю сейчас, в семьдесят лет, когда пишу эту книгу. Ни в коем случае не претендую на то, чтобы читатель видел в этом комплексе какой-то образец. Это просто отчёт о моём личном опыте.

Если читатель захочет уточнить подробности выполнения или историю освоения некоторых упражнений, можно обратиться к более полному описанию, которое дано в Приложении 1.

Названия упражнений были придуманы для себя и часто носят ироничный характер, что, думаю, не ускользнёт от внимания читателя. Это не мешает мне относиться к каждому из них вполне серьёзно.

## **Упражнения кратко. Часть 1, стоячая**

### **1—1. Тонизация пальпацией, или Эй там, в грудной клетке!**

Вдох полной грудью, задержка вдоха. Массаж грудной клетки: простукиваю её твёрдыми пальцами.

### **1—2. Отфыркивание сна**

Полный энергичный выдох. Затем вдох и по два выдоха толчками через губы, сложенные как для свиста, с поворотом головы влево и вправо.

### **1—3. Поттирушки**

Энергичное потирание ладоней друг об друга, примерно с полминуты, до ощущения сухости и тепла.

### **1—4. Умывание энергией**

Массаж ладонями лица: движения как при умывании. 3—5 раз сверху вниз.

### **1—5. Массаж кумпола**

Массаж ладонями верхней часть головы: 3—5 раз от лба к затылку с поскрёбыванием пальцами.

### **1—6. Тонизация ушных точек, или Обращение через уши к телу**

Массаж пальцами ушных раковин: 3—5 раз сверху вниз, следуя их рельефу, указательным пальцем внутри и большим снаружи.

### **1—7. Прочистка слуха**

Пальцы на затылке, ладони на ушах. 20—30 раз прижать и ослабить ладони.

### **1—8. Телесные аплодисменты, или Здравствуй, тело!**

Прохлопываю опущенную левую руку от плеча по внешней части предплечья вниз, потом правую руку. Прохлопываю поднятую левую руку по внутренней части предплечья вниз, потом правую руку. Прохлопываю двумя руками переднюю часть тела от груди до щиколоток, заднюю часть тела от области почек до щиколоток, наружные части ног, а потом внутренние от бёдер до щиколоток. Всё по 1—3 раза.

## **1—9. Самообнимашки**

Хлопки, как бы обнимая себя, ладонями по спине 8—10 раз. Затем примерно так же, но одна из рук идёт поверх плеча, а голова поворачивается в ту же сторону вбок и вверх; вправо и влево 4—6 раз.

## **1—10. Круговорот головы на шее**

Вращение головы с перекачиванием по груди и плечам: 5—7 раз по часовой стрелке, столько же против.

## **1—11. Большое круговращение плеч**

Вращение плеч (руки опущены и следуют движениям плеч, усиливая их): 3—5 раз вверх и вперёд, 3—5 раз вверх и назад. Медленно.

При движении плеч назад стараюсь сблизить лопатки друг с другом.

## **1—12. Плечевые качели**

Правое плечо вверх, левое вниз (ладони скользят вдоль бёдер), потом наоборот: 3—5 раз.

## **1—13. Малое круговращение плеч**

Вращение плеч (ладони скользят на бёдрах): 3—5 раз вверх и вперёд, 3—5 раз вверх и назад.

При движении плеч назад стараюсь сблизить лопатки друг с другом.

## **1—14. Право-левые развороты**

Повороты корпуса вправо и влево: 10 раз туда-сюда. Одна рука идёт перед телом, другая мягко хлопает по спине в области почки. Одновременно слежение глазами.

## **1—15. Размашистые локти**

Два раза резко развожу руки, сложенные перед грудью (ладони горизонтальны), затем два раза резко их развожу и выпрямляю в стороны, сводя лопатки: 3—5 повторений.

## **1—16. Раскручивание вправо и влево**

Руки на бёдрах, ноги на ширине плеч, вращение бёдрами: 10—12 раз по часовой стрелке (на последнем обороте приподнимаюсь на цыпочках и резко опускаюсь, ударяя пятками по полу), 10—12 против часовой стрелки (заканчиваю так же).

## **1—17. Ударные пятки**

Приподниматься на носках и резко опускаться, ударяя пятками по полу: 7—10 раз.

## **1—18. Поддёргивание низа вверх**

Кисти рук сложены сзади, лёгкий рывок тазом вперёд и вверх, потом кисти сложены спереди, рывок тазом назад и вверх: по 7—10 раз. Вся энергия – в движении тазом, руки лишь служат противовесом этому импульсу, без собственного взмаха.

## **1—19. Верховые лыжи**

Ноги немного расслаблены в коленях. Руки согнуты в локтях, движутся как при отталкивании палками на лыжах. Энергичные движения поясницей вперёд и обратно. 10—20 раз.

## **1—20. Массаж нутра**

Стою выпрямившись, руки опущены. Глубоко и резко втягиваю живот и диафрагму на вдохе (через нос), потом расслабляю их на выдохе (можно через рот, ну лучше тоже через нос). 20—30 раз.

Большие пальцы в том же ритме делают круговые движения – половина счёта по часовой стрелке, потом в другую сторону.

## **1—21. Хаотическая импровизация, или Шалтай-Болтай**

Стоя или приплясывая на месте, делаю хаотичные движения всем телом и руками, мысленно считая до 10—20 раз.

## **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.