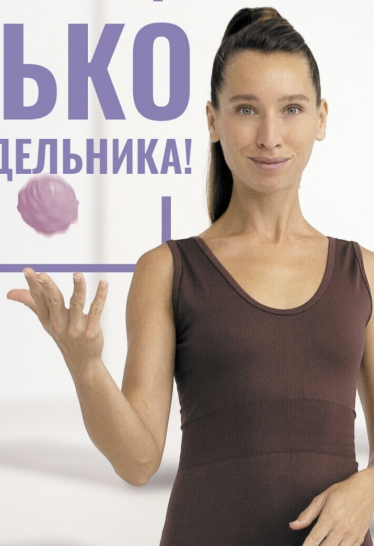
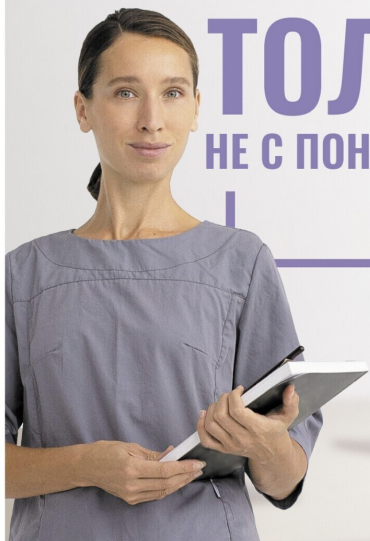


МАСТЕР  
ЗДОРОВЬЯ

Более 620 000  
подписчиков

ДАРЬЯ  
ОРЛОВА

ТОЛЬКО  
НЕ С ПОНЕДЕЛЬНИКА!



Система мини-тренировок для тех, кто хочет  
подтянутое тело, молодое лицо  
и крепкое здоровье

 20+ видео-тренировок

 20 минут в день

 20 глав-шагов к красоте и здоровью

**Дарья Сергеевна Орлова**  
**Только не с понедельника!**  
**Система мини-тренировок**  
**для тех, кто хочет подтянутое**  
**тело, молодое лицо**  
**и крепкое здоровье**  
**Серия «Мастер здоровья»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=69923728](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69923728)*

*Только не с понедельника! Система мини-тренировок для тех, кто хочет подтянутое тело, молодое лицо и крепкое здоровье:  
ISBN 978-5-17-158911-0*

### **Аннотация**

«Все, в понедельник иду в зал, ем только овощи и никаких тортиков!» – обещаешь себе снова. Эти мысли приходят в воскресенье. А в понедельник еле открываешь глаза, пьешь растворимый кофе с бутербродом и плетешься на работу. Где взять силы на себя и свое здоровье, если их не хватает ни на что?

Твоя волшебная палочка – мини-упражнения из этой книги, которые запустят механизмы клеточного омоложения! С ней ты: – узнаешь, как работает твой организм;

– поймешь, как получить подтянутое тело и сияющую кожу без седьмого пота и диет;

– сможешь быстро и легко скорректировать питание;

– получишь готовую систему легких видеотренировок.

Автор – специалист по здоровому движению и гимнастике для лица, с медицинским образованием и опытом более семи лет! Ее мини-упражнения помогли уже 620 тысячам девушек и женщин.

Не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

# Содержание

Введение	6
Сколько на самом деле шагов нужно в день для здоровья	12
ВИДЕОТРЕНИРОВКА № 1	22
ВИДЕОТРЕНИРОВКА № 2	34
ВИДЕОТРЕНИРОВКА № 3	37
Если двигаться много, то можно есть всё?	38
Конец ознакомительного фрагмента.	40

**Дарья Орлова**

**Только не с понедельника!**

**Система мини-тренировок**

**для тех, кто хочет**

**подтянутое тело, молодое**

**лицо и крепкое здоровье**

© Орлова, Д., 2023

© ООО «Издательство АСТ», 2024

# Введение



Здравствуй, подруга! Да, именно подруга. Я по-дружески, совершенно искренне понимаю твои проблемы. Я тоже сейчас сижу на стуле и печатаю эти строки, опустив взгляд на клавиатуру. Мы во многом похожи – каждый человек современного мира. Наша голова немного выдвинута вперёд, плечи перегружены, к вечеру ноет спина, есть животик, целлюлит и энергии без кофе не хватает даже на жизнь. И что самое обидное – тело, данное нам на век (только вчитайтесь – ЧЕЛЮ + ВЕК), уже в сорок зачастую требует капремонта, а после пятидесяти мы смиренно принимаем новости о нормальности заболеваний, считающихся возрастными.

А как же известное на весь мир племя хадза? Охотники и собиратели из Африки, которые живут так, как жили их первобытные предки, и практически не страдают онкологическими заболеваниями и болезнями сердца. Проведенный на жителях племени мониторинг артериального давления, ана-

лизы на уровень сахара и холестерина дали поразительные результаты: до 70–80 лет у хадза не проявляется никаких признаков сердечно-сосудистых проблем. А ведь именно это главная неинфекционная причина смертности и ранней инвалидизации людей на нашей планете.

Основным маркером риска сердечных болезней в медицине считается уровень **триглицеридов**. Так вот, у хадза он низкий. А у жителей мегаполисов, напротив, высокий. Можно было бы предположить, что проблема только в обилии жирного и сладкого в современном рационе. Но медики НАСА исследовали на добровольцах и подтвердили свою теорию – длительные периоды неподвижности не стимулируют утилизацию триглицеридов из крови, так как мышцы ослаблены и энергия в долгую им не нужна. **Липопротеин-липаза** – фермент, необходимый для расщепления жирных кислот – не выделяется организмом, и триглицериды продолжают дрейфовать по кровотоку, пока не оседают на стенках сосудов, провоцируя со временем образование бляшек и развитие ишемии.

То есть не возраст как таковой становится нашим убийцей, а развивающаяся с возрастом лень, которая вкупе с обилием вредной пищи заставляет нас бояться немощной старости, которую «не дай бог никому».

Получается, что большинство людей в мире – обречены? Некоторым по работе приходится сидеть и 8, и 10 часов, практически не имея времени на перерыв.

Я написала эту книгу, чтобы рассказать – выход есть. Не с позиции – «сейчас научу», а с большим желанием поделиться – историями и навыками. Историй у меня хоть отбавляй. Тысячи учениц, прошедших мои курсы, открывались передо мной и моей командой – кто с удивлением, кто с нескрываемым восторгом, кто со слезами на глазах. Кстати, три литературно доработанные истории ты найдёшь на страницах этой книги, и, возможно, они тебя вдохновят.

А что касается навыков, то после третьего экстренного кесарева в моей жизни я, кажется, познала все прелести проблем со здоровьем – начиная с сосудистых, типа варикоза и геморроя (да, того, о чем не принято говорить вслух), заканчивая полным спектром дисфункций со стороны костно-мышечного аппарата – диастаз, боли в крестце, недержание... и, пожалуй, остановлюсь, чтобы не пугать тебя ещё больше.

Самое главное – мне удалось избавиться от большинства этих проблем. И дело не в моих сертификатах и дипломах, не в доскональном изучении физиологии человека, не в наличии у меня медицинского образования. Дело в том, что я пробовала, искала, ошибалась, искала вновь и вновь пробовала.

**Таким образом, данная книга включает в себя понятную теорию о теле, об актуальных для современного человека проблемах со здоровьем и выжимку эффективных упражнений, которые подойдут на любой случай жизни и привьют вам привычку делать за-**

**рядку для активного долголетия ежедневно.**

Но лично мне будет очень скучно писать тут одной. Я бы хотела слышать и твой голос. Зная запросы и вопросы моих учениц, я могу предположить и твои. Поэтому беру на себя ответственность ввести в книгу ещё одного героя – тебя, если ты, конечно, не против.

*– Я только за! С радостью узнаю для себя новенькое о своём теле!*

Отличная установка! С детства нас учат всему – порой даже не самому нужному и практически применимому, а вот с нашим собственным телом не знакомят. Из школьного курса биологии мы помним разве что хихиканье по поводу пестиков и тычинок, но уж точно не понимаем, как движется главная дыхательная мышца, что помогает работать сердцу и почему, например, нельзя сидеть, закинув ногу на ногу. Именно поэтому женщина может становиться хорошей домохозяйкой, переняв навык чистоплотности у матери, или отличным бухгалтером, научившись сводить дебет с кредитом, но не способна почувствовать каждый палец ноги, вовремя услышать тревожные звоночки стресса в своём теле, а в возрасте за 40 и вовсе боится лишний раз окинуть взглядом своё обнажённое тело.

*– Да, Даша, с годами становлюсь всё хуже, и ничего с этим уже не поделаешь...*

А что, если я скажу, что нашла способ жить без боли и быть в хорошей форме без изнурительных занятий спортом?

Что, если я скажу, что изменения в твоём теле – обратимы?!

Мои комплексы упражнений опробованы и на молодых девушках, и на тех, кому глубоко за шестьдесят.

Но не спеши. Моя книга построена на **теории маленьких шагов**. Очень сложно начинать новую жизнь с понедельника, поэтому чаще всего никто за это так и не берётся, если даже каждое воскресенье обещает себе. Это как резко налить кипяток в стакан с тонкими стенками – треснет! А вот если наливать постепенно, дожидаясь, пока стекло прогреется, то всё получится.

Согласись, согласишься бьюти-блогеров, и хочется всё и сразу – спортзал по два часа в день, есть только брокколи и желательнее переехать жить в Дубай или, как минимум, в Сочи. И все эти мысли приходят в воскресенье. А в понедельник ты еле разлепляешь глаза, проливаешь мимо чашки кипятка, так и не растворив кофе, купленный по акции в ближайшем супермаркете, плетёшься на работу, куда не хочешь-ся. И наступает что? Правильно. Разочарование.

Но всё могло быть иначе!

Надо было всего лишь пообещать себе с понедельника положить к завтраку завалявшийся в холодильнике огурец и три веточки петрушки, а во вторник попробовать начать утро со стакана горячей воды. И так далее, шаг за шагом.

**Главное – чтобы был план и была стратегия.**

*– Но ты же помнишь про энергию. Её ни на что не хвата-*

*ет. А на создание плана её ого-го сколько надо.*

Ну вот мы и подошли к главному предназначению этой книги.

В каждой главе ты будешь находить для себя всё новые и новые короткие упражнения, практики, советы по питанию, дыханию и здоровому отношению к жизни. Главное – не спеши прочесть и закрыть книгу. Растяни удовольствие, пообещав себе выполнить все рекомендации к действию, которые я даю. Договорились?

*– Согласна. Давай начинать!*

Подожди, прежде чем начнём, обязательно прочти эту короткую инструкцию по использованию **QR**-кодов в книге, которые ведут на оздоравливающие и омолаживающие тренировки для твоего тела:

- 1. Убедись, что твоё мобильное устройство подключено к интернету.**
- 2. Открой камеру и наведи её на QR-код.**
- 3. Кликни по ссылке, которая появится внизу и перейди на страницу в браузере твоего устройства.**
- 4. Запусти видео для просмотра.**

Вот теперь точно начинаем.

# Сколько на самом деле шагов нужно в день для здоровья



Думаю, ты наслышана о необходимости делать 10 000 шагов в день. Вообще, наш мозг очень дисциплинируется, когда перед ним стоят четкие задачи. Но такая мера – шаг – весьма сомнительна. Не будешь же ты, в самом деле, каждый день считать про себя (или вовсе – вслух) шаги. Так или сойдёшь с ума, или тебя будут принимать за сумасшедшую. Вполне возможно, что именно так рассуждал изобретатель Йосиро Хатано и сотрудничавшие с ним маркетологи, которым надо было масштабировать продажи нового, доселе невиданного устройства – шагомера. Старт продаж был намечен на 1964 год и приурочен к Олимпиаде в Токио. Дабы как-то проиллюстрировать и обыграть идею, был выбран японский иероглиф, который переводится как «10 000» и очень напоми-

нает стремительно шагающего человечка. Каких-либо документов, подтверждающих проводимые исследования о пользе именно 10 000 шагов в день Хатано не предъявлял, да и вряд ли они были. Зато сама идея впечаталась в умы людей, и теперь у каждого продвинутого *бодимейкера* (того, кто делает тело, профессионально или не очень) на руке обязательно красуется фитнес-браслет с шагомером (*рис. 1*).

Подожди радоваться в ожидании, что я напишу «ходить не надо, езд!»». Ещё как надо, но шагомер не обязателен, Планета и так задыхается от обилия пластика.

Современные учёные в разных уголках мира провели исследования и пришли к плюс-минус одинаковым выводам.

1. Ходьба – дело ну прямо очень благодарное.

2. Ходить нужно по мере сил и возможностей, с оглядкой на возраст, но всё-таки ходить.

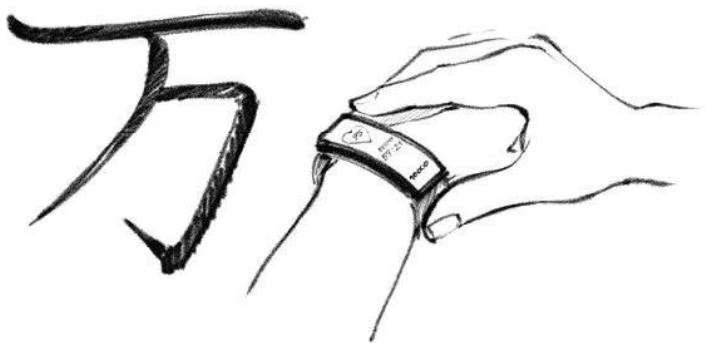
3. Учёные Гарвардской школы медицины, университетов Бирмингема и Брунеля нашли интервал идеальной кардионагрузки в промежутке между 5–7,5 тысячами шагов в день. Для возрастных людей ходьба дольше верхнего предела не приносит ощутимой пользы здоровью.

4. А вот интенсивная ходьба в названном промежутке позволяет на 30 % снизить вероятность возникновения варикозного расширения вен, улучшает работу сердца и лёгких, помогает нормализовать вес, а также профилактировать возникновение диабета и онкозаболеваний.

5. Бег – не является альтернативой ходьбе, а для многих

людей и вовсе противопоказан.

6. Если не брать в расчет шаги, а сконцентрироваться на времени, то в среднем здоровый человек преодолевает 6–7 тысяч шагов за 40–60 минут активной прогулки.



Знаю, ты сейчас мне возразишь, что у тебя и на сон-то времени не хватает, а тут нужно выделять час в день на ходьбу. Давай попробуем минимизировать временные затраты на кардионагрузку в день следующим образом.

1. Дроби одну длинную прогулку на три 15–20-минутных. И старайся совершить их в довольно бодром темпе без остановок, но следи, чтобы на протяжении этого процесса ты дышала носом. Если переходишь на ротовое дыхание, а ещё хуже – если появляется одышка, то ты выбрала для себя избыточный темп.

**Доказано, что три активных двадцатиминутных прогулки в день улучшают качество сна, увеличивают стрессоустойчивость, укрепляют мышцы, кости и суставы.**

2. Банально, но работает – старайся ходить там, где хотела проехать. Высаживайся на одну остановку раньше, ставь машину подальше от офиса и дома, пользуйся лестницей, а не лифтом, а если нужен компаньон для прогулок, заведи собаку с весёлым характером. Ну и почаще отказывайся от стула – ходи во время разговора по телефону, прогуливайся с подругами, а не сиди в кафе, отдыхай лёжа, закинув ноги на стену.

**Последнее, конечно, не про движение, а про смену позы. Даже сам факт перемещения для перемены положения тела в пространстве – это уже движение. Кроме того, в положении лёжа высвобождаются паховые лимфоузлы, что благотворно сказывается на лимфотоке в нижних конечностях.**

3. Наконец, поменяй отношение к ходьбе – мысли о ней, как о награде в конце рабочего дня. Мозг очень любит награды в моменты пиковой усталости, именно поэтому вечером нас тянет почаще заглянуть в холодильник. Чтобы избежать «вечернего жора», наливай вкусный чай в многоразовый стакан и выходи в парк неподалёку от дома, стараясь раз за разом проходить новые маршруты или заглядывать в новые дворы – это добавит ощущениям красок и мозг сможет

выработать полезную привычку.

*– Даша, я всё поняла. Буду ходить. Этого достаточно, чтобы быть здоровой?*

Не совсем. Во-первых, медики рекомендуют к активной ежедневной ходьбе добавлять 75–150 минут физической активности еженедельно. То есть ходить – хорошо, но зарядку по 20–30 минут в день никто не отменял, как и наоборот.

Однако не стоит надеяться только на короткие промежутки физической активности. Исследования последних лет доказали несостоятельность стратегии «8 часов в офисе, 1 час в зале 3 раза в неделю».

Учёные из Университета в Торонто, проанализировав несколько десятков статей на тему малоподвижности (образ жизни по принципу «с кресла автомобиля – в офисное кресло»), заключили: если 4–5 часов непрерывного сидения на работе ещё могут быть компенсированы физическими упражнениями, то последствия для здоровья от 8–12 часов сидячей работы уже не устранить никакими «качалками» и коллективным фитнесом. Хотя, без сомнения, последствия эти при периодических занятиях спортом будут менее выраженными, чем совсем без него.

**Лучший выход из ситуации – не только добавлять прогулки и спорт, но и устраивать перерывы в работе для движения через каждые 40–50 минут сидения – встать за водой, подойти к коллеге, откинуться на спинку стула и потянуться.**

Более того – занятия в спортзале не кажутся мне единственно верным выбором физической активности для всех. Я искренне считаю, что для многих женщин домашние тренировки могут являться более выгодным способом оздоровления и улучшения фигуры и вот почему.

1. Не нужно никуда ехать. Как правило, вы доставляете себя до зала на машине или в общественном транспорте, то есть всё так же сидя, чем продлеваете период гиподинамии. Час интенсивной нагрузки – и снова сидеть, а дома – лежать.

2. Комнату в квартире можно хорошо проветрить, включить увлажнитель, аромалампу и создать себе комфортную атмосферу, а в зале обычно душно и в воздухе концентрируется запах пота.

3. Домашние тренировки могут быть более частыми. Поездка в зал – это событие, которое надо организовать, а домашние тренировки – это процесс, который не требует длительной подготовки, зато влюбляет в себя по уши, если привыкнуть.

4. Дома отсутствует момент неловкости и сравнение себя с кем-то. Для мужчин такой спортивный азарт полезен, а вот женщину сомнения, стеснение и зависть эмоционально дестабилизируют.

5. Дома ты подстраиваешься только под возможности своего тела, а не под способности тренера или общей массы людей, если речь идёт о групповой тренировке.

А ещё – домашние тренировки дешевле. Сейчас есть мно-

жество грамотно выстроенных курсов под любой запрос – осанка, улучшение мобильности суставов, подтягивание живота и так далее. Чаше это дешевле, чем абонемент в зал и уж точно значительно дешевле, чем оплата услуг личного тренера.

**Итак – ходить в быстром темпе, заниматься спортом хотя бы по 30 минут в день, а также, хотя бы ненадолго вставать в процессе рабочего дня – это удачная стратегия, чтобы прожить более качественную и долгую жизнь. Но есть один важный нюанс.**

И это моё – во-вторых.

Представим следующее: у нас есть две пружинки – одна прямая, а другая вся кривая, да ещё и надломлена в паре-тройке мест. Сколько бы мы ни пружинили первую, она будет нормально функционировать, а вторая уже спустя несколько минут или сломается, или совсем погнётся.

Я вот про что: задумывалась ли ты, почему можешь со спины определить возраст человека? Я бы даже спросила так – *по чему?* Ответ верный – по походке. Возрастной человек идёт грузно, переваливаясь со стороны на сторону, шаркая ногами, у него пропадает лёгкость, уменьшается ширина шага, скрутка в корпусе тоже становится незаметной.

А молоденькая девочка летит – грудь вперёд, попой крутит, руками машет, шаг широкий – прямиком в жизнь.

Таков паттерн шага. То есть эталон. То, каким шаг задумала природа, чтобы он приносил максимум пользы – про-

гонял лимфу по организму, тонизировал мышцы и увлажнял суставы. Эталонный шаг можно легко представить, если вспомнить, как ходят топ-модели по подиуму – не совсем так, но близко.

Однако большинство из нас, увы:

- 1) не обучены ходить правильно;
- 2) похожи на сломанную пружинку со множеством напряжений в теле и нефункциональной осанкой (о ней будет подробный разговор дальше в книге).

Плоскостопие – это уже повод придержать коней, прежде чем решать «всё, хожу по два часа в день, чтоб наверняка!».

## **Правила здоровой ходьбы**

1. Функциональная стопа (мы поговорим об этом в книге и даже сделаем нужные упражнения, не переживай).
2. Никаких асимметричных утяжелителей (ребёнок на боку, сумка на плече, тяжеленный рюкзак за спиной).
3. Широкий шаг.



4. Опора выносимой ноги на пятку.

5. Толчок задней ноги от основания большого пальца.

6. Хорошее заведение руки назад.

7. Ротация в корпусе (вращение).

8. Постановка ног будто вдоль узкой перекладины (рис. 2).

**Такой шаг подарит приятную возможность тренировать ягодицы и не напрягать поясницу. Тогда можно и 10 000 шагов пройти и даже больше, если это необходимо.**

*– Я совсем запуталась, то есть пока я не идеальная, мне и ходить не нужно?*

Можно и нужно, но первое – не усердствовать, второе – не начинать бегать, третье – параллельно с кардионагрузкой включать в постоянное расписание работу со стопой. Кое-что я покажу тебе уже сегодня. Готова? Тогда снимай ботинки, оголяй стопы и пойдём потренируемся!

# **ВИДЕОТРЕНИРОВКА № 1**

## **«Разучиваем здоровый шаг»**

### *Комментарий к тренировке*

Зачем я учу ходить так вычурно? Грудь вперёд, руки болтаются, корпус скручивается... Всё это объясняется физиологически – такая ходьба включает все мышцы тела, способствует правильному дыханию, а значит – снятию накопившегося стресса, стопа работает функционально, что обеспечивает лимфодренажный эффект, и даже желчный пузырь с печенью работают лучше, так как производится их механический массаж.

### **Сделаем выводы?**

1. В день для здоровья достаточно проходить в среднем 6 000 шагов, но физически активному человеку не стоит себя ограничивать, если прогулки в удовольствие.





2. Важно, чтобы ходьба была интенсивная, но не заставляла тебя при этом дышать ртом.
3. Достаточно трёх вылазок по 20 минут. Это может быть

прогулка от дома до работы и наоборот, а также вечерний променад с любимым.

4. Шаг нужно учиться выстраивать правильно, и тогда будет много плюшек:

- профилактика варикоза и других сердечно-сосудистых заболеваний,
- профилактика отечности,
- крепкий сон,
- стрессоустойчивость,
- здоровое пищеварение и регулярный стул.

**А если всё-таки переходила, и заболели ноги? Да и просто здоровья ради!**

Используй магниевые ванны или ванночки. Можно взять 200–400 г бишофита или английской соли, растворить в воде 36–38 градусов и принимать такую ванну не более 20 минут с перерывом в день-два. Курс составляет 10–12 процедур с перерывом в 1,5–2 месяца. Такие SPA-процедуры снимут боль в мышцах и суставах, улучшат состояние кожи и расслабят тебя целиком и полностью.

**А ещё – очень полезно полежать, закинув ноги на стену, хотя бы 5 минут после рабочего дня (рис. 3).**

Долгосидоз – это передоз сидячей работы? Проверь – грозит ли он тебе

Термин «долгосидоз», конечно, не научный, но он настолько метко описывает проблему, что закрепился в сленге тренеров, специалистов по движению, остеопатов и так да-

лее. Удивительно, но нашему позвоночнику вдвое труднее сидеть, чем стоять, хотя нам, напротив – очень приятно опустить пятую точку на любую из опор.

**Доказано, что при наклоне корпуса вперёд из положения сидя давление на позвонки увеличивается в 11 раз – это нещадно их разрушает (рис. 4).**



Но почему наш мозг не протестует? Всё до банального просто – мы разленились.

Когда мы стоим, наши мышцы работают, поддерживая позвоночник и суставы, а если садимся, большинство мышц расслабляется, зато львиная доля нагрузки падает на костную опору. А так как у мышц есть телефонный провод напрямую к мозгу – так называемые механорецепторы, то они сразу начинают нашёптывать: «Сиди, сиди, нам хорошо, мы отдыхаем». У костей такой прямой связи с Главным Управляющим органом нет. И те пашут. Как могут. А потом – откуда грыжи, протрузии, невралгии и пр.

Если вышеперечисленное тебя не беспокоит или ты пока не дообследованная, то у меня есть такая пугалка.

Два часа непрерывного сидения – повышается уровень «плохого» холестерина.

Четыре часа непрерывного сидения – растёт риск инсулинорезистентности, так как чувствительность к гормону снижается на 20 %.

Шесть часов непрерывного сидения – стандартная физнагрузка уже не компенсирует вред от столь длительного нахождения на пятой точке.

«Более 10 часов непрерывного сидения – вред для здоровья сопоставим с вредом от курения», – считал эндокринолог Джеймс Левин, пока его высказывание не начали подвергать сомнению.

*– Даша, может, и здесь не всё так критично – и вполне можно сидеть, если твоя работа такова, что от этого не убежишь?*

Не убежишь в буквальном смысле (*смеюсь – авт.*). Да, в офисах 10 на 10 сильно не разбежишься, а ставить беговые дорожки, чтобы работники тренировались – тоже спорное решение. Ну представь, ты сидишь целый день, а потом, не размявшись, не разогревшись – побежала. Травм будет не избежать (*какой жуткий каламбур – авт.*). Ну да ладно, утрирую, я поняла твой запрос и спешу с ним разобраться. А вдруг, и вправду, вся эта истерия с малоподвижностью – не более, чем выдумка спортивной индустрии?

И первый контраргумент, что нет – это не выдумка, у меня уже в кармане.

Начнём с краткого экскурса, как устроены сосуды. Нас интересуют артерии, вены и лимфатические сосуды. Первые несут кровь, последние – лимфу.

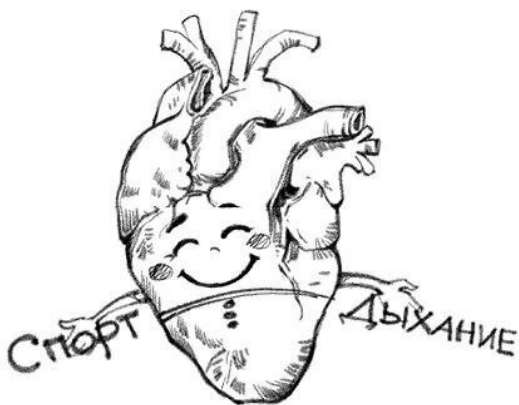
Стенки **артерий** более прочные и толстые, чем у вен. Артерии разносят кровь от сердца к мышцам и внутренним органам. И ток крови осуществляется здесь за счет сократительной способности сердца. Именно на этом явлении и основан подсчёт пульса – сердце выбросило кровь, аорта приняла, а удар, который произошел об её стенку, разошелся колебаниями по всем артериям. Итого – пока сердце пашет, артерии без крови не остаются, кроме того, у них есть собственный слой гладкомышечной ткани, который позволяет автоматически поддерживать непрерывное течение крови с постоянной скоростью.

**Вены** же, наоборот, обеспечивают возврат крови в серд-

це. То есть их задача – двигать кровь в обратном направлении. В этом венам помогает отрицательное давление в грудной полости. Легко представить – словно высасываешь свежавыжатый сок из стакана через трубочку. Умная природа добавила этой венозной «трубочке» слой гладкой мускулатуры, который более развит в венах нижних конечностей. Однако в сравнении с артериями развит он всё равно не так хорошо, да и сама стенка вен имеет более слабый эластиново-коллагеновый каркас, чем стенка артерий. Зато здесь есть клапаны, которые похожи на лепестки розы.

Представь, что ты вставила неплотный бутон розы в полую трубку диаметром 3–4 сантиметра, а затем пустила по трубке воду. Там, где вода будет идти по направлению роста лепестков, она не остановится и не застоится, а если пустить воду с обратного конца, то лепестки распушатся и затормозят ход воды. Конечно, лепестки очень тонкие и вряд ли станут заметным препятствием. Зато клапаны в венах действительно преграждают обратный ток крови.

А теперь проведём эксперимент – возьми трубочку, налей литра два воды и, не торопясь, тяни её вверх, будто тебе больше нечем заняться. Ладно, можно даже не проводить этот глупый эксперимент. И так ведь понятно, к чему я веду – ты жутко устанешь уже на десятой, если не на пятой минуте.



Вот и сердцу тяжело! 24 часа в сутки, 7 дней в неделю. Все носятся вокруг вечного двигателя, а он у нас уже есть – наше сердце. Но чтобы оно реально отслужило век, ему нужны помощники. И они есть!

**Знаешь, что помогает сердцу в возврате венозной крови и снимает порядка 30 % нагрузки? Мышцы ног! При условии, что они работают. А ещё – полноценное дыхание (рис. 5).**

Что касается мышц, то ведущая роль в насосной функции принадлежит камбаловидной мышце. Расположена она

глубоко, под слоем икроножной, самого мясистого участка твоей голени, и включается в работу не так-то просто. Когда камбаловидная мышца сокращается, она механически сжимает вены ног и происходит мощный толчок венозной крови вверх против силы притяжения.

Когда мы сидим, ясное дело – мышцы нижних конечностей не работают, а помимо прочего – как мы сидим? Голова чаще опущена, руки направлены вперёд – к клавиатуре, спина сгорблена... Мы не даём случиться нормальному полному вдоху! Вместе с этим часто нервничаем.

Знаешь, что происходит с дыхательной мускулатурой, когда ты тревожишься по поводу несданного отчёта или очередного звонка от школьного учителя твоего сына? Мозг даёт ей сигнал: «дыши поверхностно, нам сейчас придётся убежать от дикого зверя (*да, да, мозг ещё не так давно обслуживал древних людей – авт.*) или сражаться за территорию». И вдох становится малофункциональным – набирает кислород, и не более того. А ведь он должен также массировать внутренние органы, помогать току крови по венам, оттоку желчи и прочим жизненно важным штукам.

Итого, выходит, что, сидя на стуле по полдня и более, мы лишаем сердце помощников. Оно пашет, пашет, но в какой-то момент не выдерживает, собирает чемоданы, и всё – инфаркт. Хотя до этого будут беспокоить более тривиальные проблемы:

- отечность ног;

- варикозное расширение вен;
- ломота в мышцах и суставах;
- головокружения, снижение зрения, усталость и разбитость.

Но, кажется, я забыла ещё про одни сосуды – **лимфатические**. В чем их особенность?

В теле человека одновременно циркулирует порядка 1–2 литров лимфы. Её задача, образно говоря, отжимать ткани и удалять из них плотные частицы типа солей, метаболитов и прочего для дальнейшей утилизации. Это словно дополнительный пылесос – причем больше сосредоточенный на механической чистке, нежели на химической (в отличие от печени). В лимфатических сосудах, как и в большинстве вен, есть клапаны, зато нет остаточной энергии для возврата, какая достаётся венозной крови от сердца. Таким образом, лимфа движется только потому и тогда, когда сокращаются окружающие мышцы. А если не сокращаются? Ведь именно так происходит, когда ты подолгу сидишь.

А ещё в составе лимфатической системы есть **лимфатические узлы**. Сядь и оцени – какие из них ты зажала? Паховые, в первую очередь, а также лимфоузлы кишечника, как, впрочем, и сам кишечник. Чего добиваемся?

- У девочек начинаются проблемы по-женски, у мальчиков – простатиты и прочие неурядицы в семейной жизни; у обоих полов – геморрой.
- Мучают запоры (из-за снижения двигательной активно-

сти снижается перистальтика кишечника).

- Цвет кожи приобретает землистый оттенок из-за общей загрязнённости внутренних сред организма.
- Тело стремительно стареет.

Можно сколько угодно чистить лимфу отварами солодки и прочими примочками, но от отёков и болячек не избавиться, пока в теле не будет регулярного движения.

Ты уже встала и пошла писать увольнительную? Подожди! Я подготовила для тебя небольшую разминку, которую можно выполнять в короткие пятиминутки между сидячей работой, встань и попробуй, а потом продолжим рассуждения.

# **ВИДЕОТРЕНИРОВКА № 2**

## **Зарядка от варикоза, для красивых ног и здорового сердца**

*– Я сделала, мне понравилось. Но каждый день – лень. А может, есть стулья, на которых можно долго сидеть и не болеть всем перечисленным?*

Ни волшебных стульев, ни волшебных таблеток не существует. Часто обещания производителей тех или иных стульев – не более чем маркетинговый ход. Да, точка напряжения будет уходить из одной области, но будет ведь переходить в другую. И если мы не зажимаем паховые лимфоузлы, то напрягаем квадратную мышцу поясницы или излишне давим на лонное сочленение, что недопустимо.

Лучшее и при этом бесплатное решение – двигаться каждые 10–15 минут, а каждые 40 минут – вставать. Поначалу это кажется нереальным, особенно, когда рабочий процесс затягивает с головой. Но достаточно только натренировать привычку – например, поставить напоминание, которое будет срабатывать каждые 15 минут, а телефон при этом отложить подальше. Даже то, что ты потянешься за ним – уже будет успехом, а если ещё и пожимаешь кулачки, стопу потянешь носком на себя/от себя и подвигаешь плечами – делает тебя суперчеловеком в моих глазах.



**Понимаешь? Никаких специальных зарядок во время рабочего процесса – просто тянись чаще, ёрзай на стуле, а ещё обязательно меняй положение тела в пространстве каждые сорок минут. Ходи к кулеру попить воду, вызывайся распечатать документ менеджеру-соседу, увидела в окне старушку, которая не решается перейти дорогу – беги на помощь. Шучу, конечно, но, думаю, мысль ясна.**

Кстати, а как дела с подвижностью обстоят у племени хадза, которое мы обсудили во введении? Они тоже сидят! И, кстати, порой не менее 10 часов в день, однако в основном сидят они либо на корточках, либо на коленях – так или иначе заставляя все глубокие мышцы постоянно работать в поисках равновесия (*рис. 6*).



Поэтому если ты начнёшь включать мышцы регулярно, а через мои короткие зарядки будешь обучать их включаться, то уже скоро отметишь, как изменится твоё самочувствие. Это лучшее решение для роста медиаторов удовольствия, чем есть конфеты и запивать чаем с сахаром – прошу, будь более нежна по отношению к своему телу.

Пример моих потягушек, пусть он просто здесь будет.

# **ВИДЕОТРЕНИРОВКА № 3**

## **«Разминка за рабочим столом»**



# Если двигаться много, то можно есть всё?



*– Что ж, я поняла. Получается, если я много двигаюсь, то буду стройна и здорова. И есть при этом можно всё?*

Хорошо, что спросила. Сейчас, действительно, популярно пропагандировать всеядность. В социальных сетях полно роликов с подтянутыми молоденькими девушками, которые поглощают какое-нибудь гигантское мороженое и предлагают пройти их спортивные курсы, чтобы спокойно есть абсолютно всё. Но в ходе самого курса вдруг оказывается, что есть можно и правда всё, но в пределах 1500 ккал. То есть, выходит, уже имеются значительные ограничения.

Но те-то 95 % зрителей, которые не купили курс и посмотрели только девушку на превью, начинают комплексовать. Думать, что их организм какой-то не такой, «дурацкий», «жирный» и «тупой», раз не умеет есть вёдрами и не толстеть. Обычно такое самобичевание заканчивается заеданием стресса, а значит, круг замыкается.

# 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.