

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА	7
------------------------	----------

Розділ 1

ЯК ЗБЕРЕГТИ ЗДОРОВ'Я: ПОРАДИ ДЛЯ ВСІХ	11
--	-----------

Розділ 2

УСЕ ПРО ВОДУ: ЩО ПИТИ Й СКІЛЬКИ? ..	24
--	-----------

Розділ 3

ГІМНАСТИКА Й СПОРТ	42
---------------------------------	-----------

Розділ 4

СУДИННІ ПРОБЛЕМИ	84
-------------------------------	-----------

Розділ 5

ПРО НАШИХ ДІТЕЙ	96
------------------------------	-----------

Зміст

Розділ 6

ВІКОВІ ПРОБЛЕМИ 111

Розділ 7

ІЗ ЧОГО РОЗПОЧАТИ? 166

Розділ 8

ДІЄТА БУБНОВСЬКОГО 184

Додаток 1

ПОРАДИ ДЛЯ ВСІХ 214

Додаток 2

ЩО ТРЕБА ЗНАТИ ПРО ТРЕНАЖЕРИ 216

ВИСНОВКИ 222

ПЕРЕДМОВА

Рано чи пізно більшість людей (передусім старшої вікової групи) визнає за потрібне долучити в життя якусь гімнастичну програму єдино для відновлення здоров'я — зазвичай уже втраченого. Чому? Таж тому, що нездоров'я, попри вживання ліків і регулярне відвідування поліклінік, проступає фізичною неміччю (якщо не сказати старезністю). І це нездоров'я люди (особливо ті з них, хто зберіг інтелектуальні здібності) відчують буквально щохвилини. І тоді, сидячи в кріслі (не обов'язково інвалідному), «мислителі» беруться згадувати той період життя, коли вони були активними й спортивними. Вони пам'ятають, що саме активне життя дарувало їм радість, яку вони давно вже перестали відчувати. А тепер вони живуть радше за звичкою, аніж з потреби.

Проте як же не хочеться вірити, що все залишилося в минулому! І вони, намагаючись щось змінити на краще, під час особистої зустрічі запитують у мене поради не про те, як жити далі, а «які робити вправи, щоб повернути можливість вільно пересуватися». Але в цій ситуації ми обоє, які сидять одне навпроти одного, лікар і хворий, розуміємо, що порада запізнилася. Сенека в такому разі казав: «Пізно бути ощадним, коли залишилося “на денці”, та й те, що залишилося, дуже кепське».

Для того щоб не потрапити в таку ситуацію й не зануритися в фізичну неміч, треба пам'ятати, що рік має 365 днів, і кожен день, від першого до останнього дня року, треба виконувати фізичні вправи для збереження здоров'я.

Проте які вправи робити? Скільки часу треба вправлятися й з яким навантаженням? На ці запитання дати відповідь зможе далеко не кожен. А як буває насправді? Чому ми не виконуємо тих дій, які доконечні для збереження здоров'я? Ми працюємо, метушимося, а про здоров'я подумати ніколи — відкладаємо на потім або на літо, адже влітку чекає дача або село. І нам здається, що коли приїдемо на дачу, там нас очікує рай для здоров'я: чисте повітря, річка, город, свіжа зелень з грядки! Там чекає природна гімнастика з «гімнастичними» предметами — граблями, сапками, вилами, лопатами, тачками й відрами з водою. Тож нащо нам гантелі й тренажери? У спортивному залі нудно, та й для праці час у місті потрібен! А ось улітку на дачі ми на цілий рік здоров'ям запасемося — треба лишень вирватися з міста.

Проте насправді сценарій буває інакший. Після першого ж дня праці на городі м'язи, які забули про тренажери й гантелі, зненацька відмовляються функціонувати, спина перестає гнутися, руки пови-сають батогами й, як наслідок, залишок відпустки доводиться перебути в ліжку через біль у спині. І ми бачимо, що сталося із сусідкою — такою самою міською жіночкою, яка приїхала на дачу відпочити: вона простояла півдня на городі, схилившись над грядкою, після чого в неї запаморочилося в голові й відмовили ноги: інсульт, і її забрала «швидка»! А інший

сусід перебрав міру, а вранці став перекопувати город на картоплю, але сили не розрахував. Як наслідок — інфаркт міокарда, і його відвезла вже зовсім інша машина, не «швидка».

Це не страшилки — так насправді буває. І це результат життя без гімнастики, тому що без регулярного навантаження нетреновані й «чомусь» ослаблі м'язи відмовляють. Не дивно: м'язи можуть виконувати будь-яку роботу лише тоді, коли їхній «господар» доглядає за ними 365 днів на рік, бо знає, що саме м'язи «годуєть» внутрішні органи, передусім серце й мозок. У м'язах містяться кровоносні судини, і за їхньою допомогою вони доправляють харчування органам, суглобам і тканинам. Але для цього м'язи мають повноцінно працювати хоч би 15, а краще 30 хвилин на день. Скорочуючись і розслабляючись, м'язи виконують насосну функцію — качають кров. А повноцінна робота можлива тільки під час гімнастичних вправ.

Однаке господар чи господиня м'язів про це забуває або не знає. Найчастіше знає, але відкладає «на потім». Або, навпаки, береться занадто жваво виконувати модні гімнастичні програми для схуднення, наслуховавшись інтернет-тренерів з фітнесу чи надивившись на гарні людські торси в кіно чи тренажерних залах. Часом вони до вправ беруться запопадно й... згорають: утомлюються долати лінь і кепський настрій і не хочуть відмовляти собі в задоволеннях заради тієї гімнастики, навіть якщо на неї треба виділити 15–30 хвилин.

«Можливо, не тепер — потім якось повправляюся?!» — заспокоюють себе вони. Цікаво, що «потім»,

після перерви, вони вже не можуть змусити себе знову виконувати гімнастичні комплекси: вигоріло бажання...

Чого так відбувається? Того що є мода на фітнес, а є розуміння сенсу вправ. Мода минає, а розуміння так і немає. І через багато років постають запитання: як повернути здоров'я? яку гімнастику робити? як дихати, пити, їсти, гартуватися?

Запитань стає більше, і відповіді на них здаються вже не тільки цікавими, а й навіть украй потрібними.

Людям хочеться вислухати поради фахівця, знайти правильну відповідь на запитання й повернути в життя колишню активність! Шкода, що іноді вже запізно, і навіть найкраща порада не може допомогти. І все-таки: як дихати під час виконання вправ? скільки пити води? на чому спати?

Що ще вас цікавить? Поставте своє запитання і, звичайно, прочитайте поради фахівця. Змінити ставлення до здоров'я ніколи не пізно, але, можливо, ще не пізно змінити якість вашого життя?

ЯК ЗБЕРЕГТИ ЗДОРОВ'Я: ПОРАДИ ДЛЯ ВСІХ

Який вид фізичних навантажень буде найкориснішим дорослій людині, якщо нема якихось скарг на здоров'я? Чим краще займатися для профілактики розвитку захворювання: аеробікою, фітнесом чи йогою?

Порада. Як казали стародавні греки, «найкраще лікування — профілактика», тобто недопущення хвороби. Саме тому кожну людину з дитинства треба привчати до потреби робити гімнастику так само, як чистити зуби, вмиватися, ходити в лазню чи сауну. Тому що людина з роками ледачіє. У наш час, коли люди живуть, обійнявшись із комп'ютером, це стає суперактуальною проблемою. І змусити молоду людину відірватися від комп'ютера надто складно. Це може зробити або дуже вольова особа, або той, у кого потреба щогодини відриватися від стільця й робити якусь фізичну вправу вже вмонтувалася в мозок. З-поміж усіх видів оздоровчих навантажень, які існують (я вже писав про це в книжці «Код здоров'я серця й судин»), основними є три: аеробні вправи, вправи типу «трикутника» й силові вправи.

Аеробні вправи. До них можна зарахувати біг, ходьбу (швидко й на довгу дистанцію), плавання, велосипедний спорт. Нині входить у моду скандинавська ходьба. Все перелічене — це циклічні вправи, які дають змогу тренувати серце, його ритм і витривалість, підтримують кровообіг у нормі, зміцнюють нервову систему, заспокоюють людину. Для здоров'я й тренування серця, на мій погляд, достатньо проходити швидкою ходою чотири кілометри, бігати підтюпцем не менше як 20 хвилин, присідати не менше як 100 разів за 2–3 серії, пропливати не менше як 800 метрів (це 16–18 хвилин кролем або 20–22 хвилини брасом), проїжджати на велосипеді не менше як 10 кілометрів. Обирайте!

Однаке треба пам'ятати, що біг на довгі дистанції, марафонський біг призводять до зношування суглобів, тому марафонці, стаєри й прихильники бігу на довгі дистанції часто й густо звертаються до нас із артрозами колінних і тазостегнових суглобів, остеохондрозом хребта.

Водночас вони мають здорове серце й судини. Прикро! Тому що, крім бігу, треба виконувати вправи на розтягування м'язів (стретчинг).

Біг на довгі дистанції й марафонський біг призводять до зношування суглобів.

Вправи типу «трикутника». Для їхнього виконання людина, стоячи в положенні «ноги ширше, ніж ширина плечей» і згинаючись у попереку, намагається, не згинаючи колін, на видиху «ха-а» торкнутися пальцями рук пальців однієї ноги. Те саме

з другою ногою. Можна взяти себе за п'яти ззаду, де ахіллове сухожилля, і з прямими ногами нахилитися вперед, намагаючись зазирнути за спину. Або сидячи, спершу згорнутися до однієї ноги, діставши пальці ніг і намагаючись їх потягнути на себе, потім — до другої ноги.

Це вправи на розтягування до бігу й після нього. У залі кінезітерапії існують спеціальні тренажери, які прекрасно розтягують м'язи й зв'язки в динамічному режимі.

Силові вправи бувають кількох видів. По-перше, це силові вправи з власною масою тіла. Наприклад, виконувати підтягування, відтискання, присідання. Це найскладніші вправи для людей, фізично готових. По-друге, це вправи на тренажерах, вправи з гантелями, гириями, штангами, тобто з вільним обтяженням — вони теж для підготовлених людей. Ці вправи ефективні, але травмонебезпечні, тому їх треба виконувати або з партнером, або з тренером. Найбезпечнішими й найкориснішими силовими вправами, на мою думку, є вправи, які виконують на професійних тренажерах у тренажерному залі. Там є інструктор, який покаже, як правильно виконати кожен вправу, проконтролює техніку виконання вправ і допоможе дібрати оптимальну масу обтяження та вправи, які можуть замінити й присідання, й відтискання, й підтягування. Вправи на тренажерах дають можливість у комфортному режимі активізувати м'язи задля відновлення до норми, щоб тіло, попри вік, не «обвисало» на кістках і не зморщувалося. Коли воно обвисає — це целюліт, а коли воно сухе й зморшкувате — це брак «живої» маси, тобто м'язів і судин.