

# КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ КНИГОЙ

## КОМУ НУЖНЫ ТЕОРИИ?

Изучать концепции, методологии и теоретические обоснования всегда невыносимо скучно. Многие стараются без этого обойтись и спешат сразу перейти к практике. Мы постарались избежать излишне подробных сложных описаний, разъяснений и прочей информации, которая в данном случае могла бы показаться избыточной и чересчур затрудной. Мы намерено отказались от использования специальной — «правильной» — научной терминологии, заменив её не всегда «красивыми», порой просторечными, но привычными и понятными словами. Но по поводу некоторых собственных беспрецедентных заявлений мы просто обязаны объясниться.

Механизмы и возможности снижения веса по методу ПСВ, использовать который мы вам предлагаем, настолько существенно отличаются от общеизвестных, что пропустив вводные комментарии, вы рискуете просто не получить ожидаемых результатов.

У вас уже наверняка есть опыт работы по коррекции фигуры с помощью физических упражнений, и можно смело предположить, что это неудачный опыт, поскольку вы всё-таки читаете эту книгу и, значит, ищите новый способ снижения веса. Теоретические разделы в этой книге объяснят, почему ваш предыдущий опыт оказался неудачным. И, главное...

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ КНИГОЙ

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ КНИГОЙ

Вы узнаете, что на самом деле нужно делать, чтобы похудеть. Разберётесь, почему упражнения не помогают в снижении веса. Выясните, что такое СУНы и с чем их едят... Но СУНы, конечно же, есть не понадобится, их нужно выполнять. Как? Об этом вы очень скоро узнаете. Пока скажем кратко: СУНы — это способы усиления нагрузок. А про то, когда, что, как, сколько и когда нужно есть, чтобы сбросить лишний вес, мы поговорим в отдельной главе.

Вы узнаете, почему бесполезно пытаться похудеть в спортивном зале или занимаясь самоистязанием на тренажёрах; как диеты приводят к увеличению веса и другие неочевидные вещи, не зная которых вы лишь зря потратите время. Вы спросите почему? Да потому что чтение само по себе к снижению веса не приводит! Мы делаем вам неожиданное предложение, от которого отказаться нельзя: занимайтесь во время чтения.

Если вы полны решимости «почитать, изучить и освоить книжку в ближайшие выходные, чтобы со следующей недели окончательно и бесповоротно начать новую жизнь», не теряйте время, у вас его итак мало. Начинать жить с понедельника — дело безнадёжное. Придёт понедельник, принесёт новые дела и заботы, не оставит на подвиги ни сил, ни времени. Не откладывайте, приступайте к занятиям во время чтения, тогда «к началу следующей недели» вы уже всю систему освоите.

Вы сразу же почувствуете себя лучше потому, что уже начали решать свои проблемы. Первый шаг, как известно, самый сложный, продолжать всегда проще. Для начала используйте примеры из книги, но затем непременно проявите творческий подход.

Мы показываем лишь некоторую часть примеров того, как можно использовать для тренировки разнообразные бытовые и житейские ситуации. Другие способы каждый человек может придумать для себя сам. Книга помогает начать, даёт толчок к первым шагам, дальнейший процесс идёт почти без вашего сознательного участия.

Разрабатывая СУНЫ для себя, нужно понимать, что сделать что-нибудь неправильно просто невозможно. Ваши собственные СУНЫ должны наилучшим образом соответствовать вашим потребностям и возможностям, быть удобными, пригодными для выполнения в ваших ситуациях, не вызывать физического дискомфорта и психологического напряжения — вот и все правила.

Также следует рассматривать ситуации, которые показаны в книге. Для простоты изложения все они разбиты на группы: «офисные СУНЫ», «транспортные СУНЫ», «автомобильные СУНЫ», «домашние СУНЫ». Однако такое деление очень условно, одни и те же СУНЫ можно выполнять в самых разнообразных ситуациях. Некоторые возможности применения показаны непосредственно в описании тех или иных СУНов. Как только вы усвоите принципы постоянной скрытой тренировки, начинайте применять изученные СУНЫ и в других ситуациях.

### **РЕШАЙТЕ СВОИ ПРОБЛЕМЫ САМИ**

Казалось бы, у всех желающих похудеть задача общая и единственная — избавиться от лишнего веса. На решение именно этой задачи ориентированы все «похудательные» методики. Действительно, многие из нас нуждаются во всестороннем — с какой стороны не смот-

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ КНИГОЙ

ри — похудании. Но ещё чаще случается, что гармоничную в целом фигуру портят отдельные «проблемные зоны»: у одного не худеет живот, у другого толстые икры, у третьего проблема с бёдрами, у кого-то и вообще масса тела нормальная, а фигура при этом бесформенная.

Во время тренировки определённых групп мышц сгорают подкожные жировые отложения на участках, ближайших к работающим мышцам. Если избыточный жир накапливается на каких-то участках тела больше, чем на других, значит, именно на этих участках мышцы сильнее всего нуждаются в нагрузках, способных обеспечить их тонус.

Для этого используйте СУНЫ для проработки своей проблемной зоны. Если вы хотите в первую очередь уменьшить талию, необходимо применять СУНЫ на мышцы брюшного пресса. Если не устраивает объем бедер, тренировать надо ноги и т. д. Ну, а если фигура нуждается во всесторонней проработке, используйте как можно больше разнообразных СУНов для тренировки разных групп мышц.

Все СУНЫ мы распределили в книге по главам в соответствии с тем, для проработки каких мышц они предназначены: ног и живота, рук и груди, спины и шеи.

Большинство СУНов направлены на укрепление одновременно нескольких групп мышц и поэтому эффективны для проработки сразу нескольких участков. Почти невозможно тренировать мышцы груди, не укрепляя при этом руки. СУНЫ для укрепления брюшного пресса обычно тренируют также мышцы ног и т.д. Организм человека — целостная система, невозможно чётко «поделить» его на отдельные мышцы, чтобы потренировать какие-то определённые, да и зачем вам это нуж-

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ КНИГОЙ

но? Укрепляя мышцы рук, вы можете быть уверены, что в первую очередь худеть начнут именно руки, но процесс устранения жира со временем коснётся и других участков тела даже при столь однобоких тренировках.

Имейте в виду, что тренировка даст более выраженный «похудательный» и общеукрепляющий эффект для всего организма в целом, если вы будете использовать разнообразные СУНы, тренирующие разные группы мышц.

### **СМЕЙТЕСЬ!**

Неопровержимо доказано, что смех помогает похудеть.

Как выяснили учёные, на смех затрачивается энергия, для производства которой организм использует внутренние жиры. Кроме того, положительные эмоции — очень важный момент для успешной работы по оздоровлению организма в целом. Смех является самым лучшим антидепрессантом и даже снижает уровень сахара в крови. Значит, смех можно использовать в качестве замечательного терапевтического способа снижения веса.

Предлагаем вам отвлечься от мрачных мыслей о лишних килограммах и включить в свой комплекс мер борьбы с лишним весом «смехотерапию». Чтобы вы имели возможность расслабиться, отдохнуть от серьёзной информации, мы включили в книгу множество анекдотов, весёлых историй, шуток и афоризмов «на тему».

Для усиления эффекта похудения продолжайте выполнять изученные вами СУНы во время сеансов смехотерапии.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ КНИГОЙ

## **МЕТОД ПОСТОЯННОЙ СКРЫТОЙ ТРЕНИРОВКИ И ФИЗИЧЕСКОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ НА ОРГАНИЗМ**

### **ПОХУДЕТЬ И НЕ СТАТЬ ИНВАЛИДОМ**

*Люди теряют здоровье, зарабатывая деньги,  
А потом теряют деньги, восстанавливая здоровье.*  
(«Интервью с Богом»)

*Тело — это багаж, который несешь всю жизнь.  
Чем он тяжелее, тем короче путешествие.*

Когда о ком-то говорят: «он хорошо живет» обычно имеют в виду, что он является счастливым обладателем больших денег, дорогой машины, шикарной квартиры, коттеджа неподалёку от города и виллы на экзотических островах. В некотором смысле это так, но существует главная составляющая хорошей жизни, без которой все остальные теряют значение — здоровье. Можно жить хорошо и получать удовольствие от жизни, если плохо себя чувствуешь? Если вам пришлось проживать у кабинетов в ожидании рецептов и больничного листа, вы знаете правильный ответ.

Чтобы быть здоровым и стройным, нужно заставить правильно работать внутренние органы. Напрямую управлять работой внутренних органов мы не можем, но существует мощный природный способ ко-

метод псв

свенного влияния на их работу — физическая нагрузка. Эволюционно внутренние органы формировались так, чтобы быть способными функционировать в условиях высокой физической активности, то есть в расчете на обслуживание работающих мышц. Если вы ведете сидячий образ жизни, и мышцы в течение дня практически не задействованы, внутренние органы перестают нормально выполнять свои функции.

Обычный образ жизни современного человека: утром с постели — за стол завтракать, потом в лифт — на улицу, затем — в автомобиль на работу, там — на стул за компьютер, вечером — в автомобиль до дома, снова — на лифте до квартиры, за стол — ужинать, на кресло — к телевизору, на диван — спать. Если вы делаете по утрам зарядку и раза два в неделю посещаете бассейн, фитнес-клуб или спортзал, вы хотя бы изредка напоминаете своим внутренним органам, для чего они предназначены, но для их нормальной работы этого не достаточно. В итоге возникают нарушение обмена веществ, ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, диабет, остеохондроз, заболевания суставов, варикозное расширение вен и прочие нарушения и расстройства.

Медицинский справочник содержит длинный список заболеваний, непосредственно связанных с лишним весом. Полный человек — не здоровый человек по определению. Большинство начинает задумываться о здоровье, когда оно уже даёт сбой и напоминает о необходимости позаботиться о нём всевозможными симптомами, в том числе, лишним весом.

Проблему избыточного веса называют «эпидемией XXI века». Сегодня мы расплачиваемся за собственное стремление к комфорту. Лень, как известно, двигатель прогресса. Но мы же сами стали жертвами этого прогресса: работаем сидя, отдыхаем лёжа. Вместе с тем, питание наше достаточно регулярное, часто — обильное и почти всегда несбалансированное.

Поступление энергии с пищей превышает её расход на физическую активность, в этом кроется основная причина возникновения лишнего веса. Кроме эстетических и психологических проблем, избыточный вес — это всегда прямая угроза здоровью, поэтому худеть необходимо. Проблема в том, что, если человек худеет на диетах, БАДах и таблетках, проблемы со здоровьем он только усугубляет. Как похудеть, сохранив здоровье?

Универсальный совет — поменьше есть и побольше двигаться — лишён смысла, поскольку не объясняет, чего именно меньше есть и как именно больше двигаться.

Свойство накапливать жир досталось нам от предков. Человеческий организм научен сохранять жир как самое дорогое, что у него есть, потому что жир — это запас энергии. Периоды, когда пищи было мало, сменялись периодами, когда её не было совсем. Одновременно для добычи пропитания требовались большие затраты энергии. В этой ситуации выжили те представители вида, которые максимально адаптировались к таким условиям. Кроме того, выработались механизмы защиты от бескормизы — способность организма откла-

дывать жировые (энергетические) запасы на случай очередного неурожая кокосов и массового падежа мамонтов. Женский организм обладает такой способностью в большей степени, поскольку в далёкие времена у новорожденных малышей оставались шансы выжить только благодаря матерям, женщина должна была иметь достаточные запасы и для себя, и для своего грудного ребёнка.

Эволюционно сформировался человеческий организм, идеально приспособленный к высокой физической активности при ограниченном и нерегулярном питании.

С той поры в генетической памяти человека закрепилось: еда — это хорошо, это энергия, необходимая чтобы жить; беготня за едой — это плохо, это потеря энергии. Такой вот организм достался нам в наследство от предков. Плюс соответствующие психологические установки, которые закрепились в культурных традициях и передаются из поколения в поколение. В памяти наших бабушек живы воспоминания о голодных военных временах, а мамы ещё не позабыли очередей за продуктами по талонам. Мы — их дети — жертвы культа еды.

Большинство современных людей не знают голода, но организм по-прежнему при любой возможности накапливает запасы жира. И сколько не показывай ему полный холодильник еды, он все равно будет готовиться к голоду. Тысячелетний опыт предков подсказывает ему это. Потребность накапливать запасы жира настолько глубоко заложена в жизнедеятельности и саморегуляции организма, что все попытки снизить вес с помощью химии, операций или других

противоестественных способов приводят к потере здоровья, но не к стройности.

Диеты, основанные на ограничениях употребления пищи, организм воспринимает как вынужденную бескормицу и после их окончания с удвоенной силой восстанавливает потерянные килограммы.

Самые опасные кратковременные диеты — те, что обещают потерю веса за несколько дней. Иногда так и бывает, но коварство таких диет в том, что вместе с килограммами исчезает не жир, а жидкость. Через несколько дней вес возвращается и увеличивается ещё больше. Есть физиологическая норма потребления пищи, уменьшение которой приводит к серьезным нарушениям обменных процессов в организме и снижению иммунитета.

Только сочетание рационального питания и постоянных физических нагрузок безопасны для здоровья и приводят к устойчивому эффекту в снижении веса.

Избавиться от лишнего веса, не рискуя здоровьем и не подсчитывая калории можно. Если у вас есть мышцы, вы сумеете похудеть, потому что жир сгорает именно в мышцах. Но многие почему-то считают, что для снижения веса нужны таблетки, капсулы, китайские чаи, дырки в ушах и шарик в животе.

Вы считаете, что операция по откачке жира заставит нормально работать внутренние органы?

Могут сжигающие жир таблетки восстановить нормальный обмен веществ?

Нет. Зато они способны очень быстро сделать человека стройным инвалидом.

Помогают ли диеты сбросить лишний вес?

Да, но не всегда за счет жира и, как правило, на очень короткий срок. Человек при этом часто становится похожим на сдувшийся мячик, и в этом случае без операции по подтяжке кожи не обойтись.

Сделать себя привлекательной совершенно реально, только рассчитывать на помощь современной медицины и фармакологии в этом вопросе не стоит. Реклама пластической хирургии и различных чудосредств для похудения и омоложения соблазнительно обещает мгновенный эффект без усилий с вашей стороны. Однако, используя эти средства, можно потерять здоровье. Про сексуальность и привлекательность придётся забыть. Поражает стремление некоторых женщин заплатить немалые деньги ради возможности ненадолго сбросить несколько килограммов и в перспективе стать больной и одинокой.

Имейте в виду! Больная женщина обладает особой привлекательностью исключительно для мужчин-врачей, и только при условии наличия у нее огромных денег на лечение. Если ваши материальные возможности для последующего восстановления здоровья не ограничены и вы бесконечно уверены, что ваш спутник жизни вас не оставит ни при каких обстоятельствах, можно рискнуть. Вопрос — зачем?

Особенно настораживает безудержное стремление сбросить несколько килограммов, исходящее от людей с совершенно нормальным весом. В подобной ситуации похудеть — в смысле, снизить массу те-

ла — без ущерба для здоровья практически невозможно. Стремление похудеть при нормальном телосложении и весе, комфортном для организма, может иметь психологические причины, но, с точки зрения биологической целесообразности, оно совершенно неоправданно.

В реальности дело обстоит обычно так, что существует необходимость в коррекции отдельных участков, в изменении соотношения жировой и мышечной тканей на определённых проблемных зонах. Это совсем несложно сделать с помощью физических нагрузок. При этом масса тела может оставаться неизменной и даже немного увеличиваться, поскольку мышцы тяжелее жира, но пропорции тела изменятся, фигура станет подтянутой и гармоничной.

Поэтому «иметь хорошую фигуру» и «похудеть» — не одно и то же. Ещё реже корявое, но крайне популярное слово «похудение» соотносится с понятиями «красота» и «здоровье».

Если у вас здоровый организм, он воспротивится противоестественному снижению веса ниже нормального для вас значения. Включая механизмы саморегуляции, он предотвращает возможность физического истощения, защищает себя от перерасхода веществ, жизненно необходимых для нормальной жизнедеятельности, и похудеть вам не удастся. В этом случае хорошо помогают снизить вес всевозможные заболевания. Очень быстро худеют люди, больные раком, СПИДом, туберкулёзом, нервной анорексией и т.д.

Нужно ли вам похудеть любой ценой? Вопрос, казалось бы, глупый. Но, как ни печально, людей, готовых пожертвовать здоровьем,

красотой, счастьем, полноценной жизнью ради сомнительного удовольствия увидеть на весах заветную цифру, ужасающе много.

Чтобы убедиться в этом, достаточно просмотреть любой форум худеющих в интернете. Общение людей с общими проблемами во всемирной паутине — не просто развлечение. Это обмен информацией и личным опытом, взаимная помощь и моральная поддержка. Худеть «за компанию» всегда легче. Начинается «конкуренция», возникает момент соревновательности: вон у неё какие успехи! Что я хуже? Я тоже так смогу! Появляется чувство большей ответственности за собственное поведение: лишний раз кусок в рот не положишь...

Мы с уважением и вниманием относимся к интернет-сообществам людей, которые ищут ответы на вопросы, делятся рецептами и собственным опытом снижения веса — положительным и негативным, поддерживают друзей по несчастью советом и добрым словом. По мере возможности мы стараемся участвовать в обсуждениях и отвечать на вопросы на различных тематических сайтах. К сожалению, слишком часто в поле зрения попадают темы, объединяющие людей, чьи интересы ограничены вопросом: чем бы ещё себя заморить, чтобы похудеть?

«Обсуждения» на таких форумах обычно подобны разговорам немых с глухими. Кто-то пишет: «Препарат на самом деле помогает, но вид делается не очень. Чёрные круги под глазами обеспечены».

Ей отвечают, любуясь собственной эрудицией: «Слышала высказывание какой-то известной француженки: “Женщины, берегите фи-

гуру! Лицо можно нарисовать”. Вот и сдались мне эти круги, если задница жирная!» Рядом женщина рассказывает об ужасающих последствиях приёма китайских таблеток, уложивших её на больничную койку, другая следом заявляет: «Лично меня это не коснётся, у меня здоровье крепкое, я всё равно попробую!» Что тут скажешь? Аргументов не остаётся, только хочется спросить: «Каков ваш идеальный вес? 20 кг вместе с урной?»

Лечиться таблетками очень просто. Но бесполезно.

«Вредно, не вредно — какая разница? Всё равно мы все сдохнем!» — резюмировала участница одного из таких обсуждений.

Трудно поспорить, никто не живет вечно. Вопрос в том, как жить: недолго, но мучительно, в страданиях и болезнях, не использовав и половины отпущенного срока, или тихо — мирно и безболезненно, прожив большую, полноценную, интересную и насыщенную жизнь. Мы все когда-нибудь придем в состояние плохой физической формы, так уж устроен наш организм. Важно, когда это произойдет: в двадцать пять или в девяносто.

Прежде всего, нужно научиться любить себя, бережно относиться к себе и своему организму. Тогда всё получается, и настроение будет отличное, и человек становится не просто стройным, но и красивым. Ведь женская красота зависит не только и не столько от объёма талии и бёдер, а от общего состояния здоровья и настроения. Просто диву даёшься, когда видишь, как люди издеваются над собой, чтобы похудеть.

Это как же нужно себя не любить, чтобы так безумно над собой экспериментировать: травиться сомнительными таблетками, изнурять себя голодом, доводить до инфаркта на беговой дорожке... О какой красоте может идти речь, когда люди просто разрушают, медленно, но верно убивают себя.

Кто-то по молодости лет не понимает самооценности здоровья — не прочувствовал ещё, что, когда мучает постоянная боль, не хочется уже ничего — не то что худеть, а вообще ничего на свете! Перспектива прожить до ста лет двадцатилетних привлекает мало, им ещё хочется «умереть молодой и красивой». Вопрос: худеют-то для чего? Чтобы быть красивой, привлекательной. Посадив печень, желудочно-кишечный тракт, разрушив обмен веществ, красивой быть невозможно.

И в двадцать лет легко стать тощей измождённой старухой с дряблой обвисшей кожей, морщинистым лицом, слоящимися ногтями, выпадающими зубами и волосами, стать психически неуравновешенным, раздражительным, озлобленным человеком, лишённым способности нормально есть и спать, потерять способность к созданию семьи и рождению детей.

Теперь эти люди обращаются к врачам, но некоторым из них помочь уже гораздо сложнее, потому что не понятно, что происходит у них с организмом после разнообразных экспериментов.

Что касается физических нагрузок, рекомендации обычно остаются прежними, ибо лечебная физкультура в любом случае способст-

вует восстановлению организма, а вот по поводу питания уже далеко не всё однозначно.

Обычные продукты у людей, отравленных БАДами, вызывают самые разные необычные реакции. Тортик больная печень вам вряд ли даст съесть с удовольствием! Мы уж не говорим о том, что подобные препараты часто вызывают лекарственную зависимость: они встраиваются в обменные процессы, и без них организм будет не в состоянии нормально функционировать. Пока человек их принимает, он худеет, а перестаёт — возвращает и преумножает свой вес. Так что в результате любительницы экспериментов теряют не килограммы, а здоровье. «Похудейте» потом этого человека, если его организм жить не может без «колёс».

Избыточный вес сам по себе точный признак того, что организм работает не нормально, что-то в нём разладилось. Зачем же ещё усугублять проблему, когда решать её нужно вообще иначе? Впоследствии именно жертвы «похудательных» таблеток наши самые тяжёлые — во всех смыслах слова — клиенты.

В конце концов, выбор жизненного пути — дело личное. Как бы нам ни хотелось, «похудеть за того парня», увы, ещё никому не удавалось. Попытаться перекроить чей-то образ мыслей и жизни на свой — «правильный» — лад в принципе можно, но мы далеки от таких целей.

Хочется верить, что не все помешались на идее похудеть любой ценой, Тем, кто готов подходить к этому вопросу осмысленно и здраво адресована наша книга.

## **ЧТО ТАКОЕ ПСВ И КАК С НИМ БОРОТЬСЯ ПРОТИВ ЛИШНЕГО ВЕСА?**

Люди с избыточным весом всегда имеют проблемы со здоровьем. Попытки большинства похудеть самостоятельно обычно приводят к ещё большему усугублению этих проблем. Правильное снижение веса и общее оздоровление организма — задачи, непосредственно связанные между собой, решить их одновременно невозможно без увеличения физических нагрузок. Стабильного, безопасного для здоровья снижения веса можно добиться только в том случае, если «расход» энергии будет превышать её «приход». Вместе с тем нужно помнить, что полные люди — это люди с ослабленным здоровьем. Физические нагрузки, оптимальные для здоровых людей, для полных людей могут оказаться вредны, и даже опасны.

Комплексов оздоровительных упражнений для снижения веса разработано немало. Их общий недостаток заключается в том, что выполнять упражнения рекомендуется под наблюдением специалистов, а для этого необходимо регулярно приходить в медицинские или спортивные учреждения и заниматься под наблюдением врача или тренера.

Для большинства людей это нереально. То есть в течение некоторого периода вы, возможно, готовы выделять на это время, но не станете же вы ходить в поликлинику или фитнес-центр всю жизнь?

Проблема в том, что вскоре после прекращения занятий, вес начинает возвращаться, а самочувствие вновь ухудшается. Для нормальной работы человеческого организму требуются постоянные

метод псв

физические нагрузки. Но условия современной жизни практически не оставили человеку возможности получать их непосредственно в процессе жизнедеятельности.

Работа на износ, быт, суета, заботы, проблемы, еда на бегу, нервотрепки, хроническая усталость. Цейтнот. Миллионы людей в тысячах городах теряют здоровье и психическое равновесие в сумасшедшем ритме современной жизни. Закрутившись в своих заботах, люди забыли, что движение — это жизнь и здоровье. Плохое самочувствие и отражение в зеркале неустанно напоминают: бросай дела, пора уделить время себе — записаться в фитнес-центр, в бассейн и на танцы, снять с антресолей велосипед, встать пораньше и делать зарядку, купить костюм, чтобы бегать в парке. Но всё это требует времени, которого и так ни на что не хватает, и благие намерения откладываются до лучших времён.

Перемещаясь с большой скоростью на большие расстояния, занимаясь десятками разнообразных дел, люди перестали получать необходимые для здоровья физические нагрузки. Автомобили, машины, механизмы, приборы делают за них всю основную физическую работу. Гиподинамия стала главной причиной катастрофического роста неинфекционных заболеваний, ожирение приобрело масштабы всемирной эпидемии.

Чтобы решить эту проблему, каждый человек должен иметь возможность получать необходимый минимум физических нагрузок. Для этого есть простой и эффективный инструмент, позволяющий ре-

метод псв

ализовать на практике концепцию здорового образа жизни в реальных условиях современной жизни — Простой Системный Выход из ситуации, Простой Способ Вести полноценную жизнь, избавиться от лишнего веса без врачей, операций, диет — метод ПСВ.

**Метод Постоянной Скрытой тренировки и физического Воздействия на организм (ПСВ) — это система усиления естественной физической нагрузки для снижения избыточного веса через общее укрепление и оздоровление организма.**

Метод ПСВ был разработан, чтобы физическая активность могла естественным образом войти в жизнь каждого человека, независимо от его возраста, физических данных, состояния здоровья, занятости и прочих условий. Он представляет собой уникальную систему усиления естественной физической нагрузки в повседневной жизни человека.

«Утреннюю зарядку» можно сделать «на ходу», не затрачивая на это ни одной дополнительной минуты. «Упражнения» ПСВ (обратите особое внимание, мы намерено заключаем слово «упражнение» в кавычки) можно выполнять, умываясь, одеваясь, приготавливая завтрак. В результате человек выходит из дома бодрым, готовым к рабочему дню, не истратив ни одной дополнительной секунды.

Множество «упражнений» ПСВ можно выполнить по дороге на работу — на остановке, в транспорте. Они позволят не замёрзнуть на улице, снять нервное напряжение, обеспечивают общий тонус. В итоге на работу человек приходит не измотанным, нервным и разбитым, а полным сил, энергии и позитивно настроенным.

Десятки «упражнений» ПСВ, которые можно выполнять на любом рабочем месте без отрыва от работы, обеспечивают необходимые для хорошего самочувствия физические нагрузки, благодаря чему человек значительно меньше устаёт на работе, не испытывает болезненных ощущений, связанных с усталостью, меньше подвержен стрессам и остаётся активным и работоспособным в течение всего дня.

На телевидении, в журналах, в интернете метод ПСВ называют и «зарядкой для ленивых», и «йогой для нейгогов» и «комплексом ЛФК», и «новомодной производственной гимнастикой», и «офисным фитнесом», и «зарядкой на бегу»... Каждое из этих названий, в известной степени, верно. «Упражнения» ПСВ настолько просты, что выполнять их готовы даже самые ленивые или очень занятые люди. А многочисленные оздоровительные эффекты метода ПСВ позволяют говорить о нём как об оздоровительной системе.

Эффекты тренировок по системе ПСВ — снижение избыточного веса, общее восстановление и укрепление организма, повышение стрессовой устойчивости. В частности решаются проблемы укрепления сердечно-сосудистой системы, профилактики сердечно-сосудистых заболеваний и болезней позвоночника, нарушений обменных процессов и венозного кровообращения, укрепления нервной системы и профилактики неврозов, а также десятков других «заболеваний образа жизни».

Регулярно получая необходимые физические нагрузки, все органы и системы организма, эволюционно сформировавшиеся в расчёте

на обслуживание мышц, восстанавливают свои функции. Усиливается деятельность сердечно-сосудистой системы, направляющей к работающим мышцам дополнительную порцию крови, сердце тренируется, сосуды укрепляются и очищаются. Увеличивается выработка необходимых гормонов. Обмен веществ и кровообращение усиливаются. Организм расходует больше энергии, сжигая подкожный жир.

Происходит общее укрепление всего организма в целом. Кроме того, регулярные занятия ПСВ приводят к изменению пищевого поведения: организм перестает испытывать потребность в жирной калорийной пище.

Применение метода ПСВ позволяет значительно снизить риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний и увеличить продолжительность жизни. Некоторые «упражнения» ПСВ имеют дополнительные эффекты, например, позволяют создать мышечный корсет вокруг позвоночного столба и избавиться от болей в спине; другие служат для профилактики заболеваний, связанных с нарушениями венозного кровообращения и помощи людям, которые уже имеют такие заболевания.

Таким образом, достигаются общий оздоровительный эффект и хорошие результаты в случаях лечения отдельных заболеваний. Худея подобным образом, вы попутно избавляетесь от различных заболеваний, связанных с малоподвижным образом жизни. В комплексе значительно повышается качество жизни за счет главной составляющей — здоровья.

### **ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ СИСТЕМЫ ПСВ**

- Для поддержания нормального физиологического состояния организма необходимы постоянные физические нагрузки оптимальной интенсивности.
- Снижение веса по методу ПСВ обеспечивает наиболее комфортное физиологическое состояние организма и позволяет удерживать оптимальный вес без регресса.
- Обслуживая работающие мышцы, все внутренние органы и системы организма восстанавливают свои функции.
- Жир расходуется организмом тогда, когда мышцы находятся в состоянии тонуса.
- Непродолжительные интенсивные физические нагрузки приводят к расходу углеводов и не способствуют снижению веса. Для снижения веса необходимо, чтобы во время тренировки расходовался жир, а такой эффект обеспечивают только регулярные физические нагрузки небольшой интенсивности, обеспечивающие мышечный тонус.
- Эффективность занятий зависит от частоты и регулярности выполнения СУНов. Тренировки по методу ПСВ должны проходить с небольшой интенсивностью. Не следует доводить себя до чрезмерного утомления.
- Неинтенсивные продолжительные нагрузки укрепляют мышцы, но не приводят к увеличению мышечной массы. Снижение веса происходит только за счёт уменьшения жирового компонента.

### ПОДВЕДЁМ ИТОГ

- ПСВ — это система усиления естественной физической нагрузки в естественных для современного человека условиях жизни. Это способ, позволяющий эффективно и без чрезмерных усилий расстаться с лишним весом, восстановить и сохранить здоровье, увеличить физическую силу и выносливость, не затрачивая времени, денег, не меняя образ жизни.
- Метод ПСВ основан на способности организма приводить отдельные мышцы и группы мышц в состояние тонуса.
- Цель занятий ПСВ — приведение организма в физиологическую норму.
- Задача ПСВ — привести отдельные мышцы и группы мышц в состояние тонуса и поддерживать их в этом состоянии в течение длительного времени.
- Общий принцип ПСВ — движение и напряжение мышц в любом месте, в любое время, в любых условиях, незаметно для окружающих любым приемлемым для вас способом.
- Уникальность ПСВ заключается в том, что он является единственным способом, позволяющим тренироваться в любой момент, не отрываясь от собственной жизни, не затрачивая времени.
- Основные эффекты занятий: снижение избыточного веса, приведение в норму обменных процессов в организме, восстановление нормальной работы сердечно-сосудистой системы, других органов и систем организма. Замедляются возрастные изменения, повышается

метод ПСВ

сила и выносливость, укрепляются мышцы, формируется гармоничная фигура.

Ваши здоровье, красота и успешность зависят только от вас — не от врачей, косметологов, тренеров, диетологов или кого бы то ни было ещё. Получая сбалансированное питание и достаточные физические нагрузки, каждый человек может оставаться активным, энергичным, жизнерадостным и гармоничным всю свою жизнь. Научившись однажды, вы сформируете навык, который не исчезнет со временем, и сможете воспользоваться методом ПСВ в любой момент, как только возникнет необходимость.

### ТЕОРИЯ НЕВЕРОЯТНОСТИ:

#### С ПОМОЩЬЮ УПРАЖНЕНИЙ ПОХУДЕТЬ НЕВОЗМОЖНО

Многие верят, что можно похудеть с помощью физических упражнений. Напрасно.

Как же так, спросите вы, общеизвестно, что занятия физкультурой прекрасно помогают снизить вес, об этом знает каждый школьник! Справедливости ради, нужно сказать, что в этом утверждении некоторая доля истины присутствует. Но вы должны знать, что регулярное получение физических нагрузок, способствующих нормализации веса, и выполнение «комплексов упражнений» — не одно и то же. Веками человек постоянно получал физическую нагрузку непосредственно в процессе жизнедеятельности, а не при выполнении специальных упражнений. С древнейших времён спорт существовал как

метод ПСВ

самостоятельный вид человеческой деятельности. Соревнования и олимпиады были придуманы для развлечения публики, спортивные игры — для собственного развлечения. Многообразные гимнастики, физкультурные комплексы, бег по дорожкам, занятия на тренажёрах — «достижения» последних десятилетий, появившиеся в ответ на потребность современного человека компенсировать недостаток двигательной активности в связи с изменившимися условиями жизни. И, поскольку люди, регулярно занимающиеся физкультурой, лишнего веса не имеют, появился миф о том, будто любая физическая активность способствует снижению веса. Тем не менее, это устаревший стереотип.

С помощью физкультуры и спорта повлиять на массу тела действительно можно. Теоретически. Как обстоит дело на практике?

Если идти традиционным путем, потребуются огромные усилия и ежедневные многочасовые тренировки, чтобы сжечь несколько килограммов жира. Например, чтобы потратить калории, полученные с пищей, понадобится заниматься ходьбой со скоростью 5 км/час:

- в течение одного часа — для ликвидации последствий употребления 100 грамм варёной колбасы;
- в течение 70 минут — 100 грамм сыра;
- в течение 16 минут — 1 варёного яйца;
- в течение 45 минут — 100 грамм хлеба.

Переживаете, что 550 ккал, которыми вы насладились в виде плитки молочного шоколада, отложатся на ваших бёдрах и боках? Не

страшно! Их можно успешно потратить, если поплавать кролем чуть больше часа со средней скоростью 40 метров в минуту.

Вы всё ещё считаете, что занятия спортом являются наиболее удачным способом борьбы с лишним весом? Есть другой — простой и не затратный во всех отношениях — путь заставить организм любого человека быстро, без чрезмерных усилий и с пользой для здоровья, самочувствия и внешнего вида расстаться с лишним весом, но об этом чуть позже.

Похудеть с помощью каких бы то ни было физических упражнений невозможно. Иначе говоря, никакие физические упражнения сами по себе не приводят к снижению веса. Невероятно, но факт.

Это настолько не очевидно, что, желая похудеть, многие загоняют себя в спортивном зале до потери пульса, а затем ужасно удивляются, что стрелка весов упорно не желает сдвигаться влево — ни через день, ни через неделю, ни через месяц. Даже если вы активно тренируетесь пару раз в неделю, вы можете набрать ещё больший вес, чем прежде.

Физиологическую норму организма в целом и оптимальный вес в частности обеспечивают только регулярные физические нагрузки нормальной — не избыточной, но достаточной интенсивности. На этом остановимся подробнее, поскольку именно в этом кроется ответ на вопрос, как похудеть, сохранив здоровье и душевное равновесие.

Правда в том, что излишки жира можно растратить, заставив работать собственные мышцы. Но для этого подходят не всякие физические нагрузки. Организм быстро накапливает жир и очень неохотно

с ним расстается. Он извлекает энергию, расходуя углеводы, до последней возможности сохраняя запасы жира, как стратегический резерв. Во время неинтенсивных занятий поступает достаточное количество кислорода, необходимая энергия высвобождается при окислении жиров с участием кислорода. Но в условиях дефицита кислорода организм прекращает использовать в качестве топлива жир и переходит на использование углеводов, запас которых находится в мышцах и печени. Таким образом, при интенсивных занятиях вы каждый раз можете расходовать запас углеводов, а не жиров. Кроме того, углеводы, в отличие от жира, имеют возможность расщепляться и отдавать энергию в условиях отсутствия кислорода. И, если физическая нагрузка усилилась резко, кровь не успевает доставить достаточное количество кислорода к мышцам. В этих условиях организм для получения энергии может использовать только углеводы.

Обычно, решив похудеть с помощью физических упражнений, человек идёт в спортзал, где время занятий ограничено, и, стараясь по максимуму использовать дорогостоящие минуты, начинает активно заниматься «до седьмого пота». Он тратит большое количество энергии, но организм для её получения расходует вовсе не жиры — ради чего все затевалось, — а углеводы. При этом образовавшаяся в мышцах в результате интенсивных нагрузок молочная кислота и ацетон препятствуют сгоранию жира. Помимо этого, в результате расхода углеводов, уровень сахара в крови понижается и появляется чувство голода — организму требуется восстановить запас углеводов. Челов-

век, полагая, что во время тренировки он растратил много калорий, позволяет себе хорошенько поесть, поглощая порцию жиров, дополнительную к неизрасходованным. Так получается, что при неблагоприятном раскладе интенсивные тренировки могут привести не к снижению, а к увеличению жировых накоплений.

Чтобы организм начал расходовать запасы жира, нужно привести мышцы в состоянии тонуса, а для этого необходимы часто повторяющиеся физические нагрузки небольшой интенсивности, то есть ежедневные регулярные занятия на протяжении всего дня. При соблюдении этих условий расщепление жиров происходит круглосуточно, поскольку организм обладает способностью к длительному сохранению мышечного тонуса и, даже когда физическая активность временно прекращается, на поддержание мышц в тонусе расходуется значительное количество энергии.

Вообще, мышцы могут находиться в трёх разных состояниях. Когда мышцы расслаблены, они не производят работы и не потребляют энергии. Получая физические нагрузки и совершая работу, мышцы сокращаются, при этом энергия, необходимая для поддержания их в сокращенном состоянии, производится в процессе расщепления углеводов. Существует еще третье состояние — частичное сокращение, или тонус мышц.

В этом состоянии мышцы работы не совершают, но на поддержание тонуса постоянно расходуют энергию. Так как энергии требуется много, а резерв углеводов ограничен, организму приходится ис-

пользовать для её получения запасы жира. В тонусе мышцы потребляют энергию постоянно и непрерывно, расход запасов жира и снижение веса также происходят непрерывно и постоянно. Следовательно, чтобы снизить вес за счет жира, необходимо привести в состояние тонуса как можно больше мышц, а для этого нужно как можно чаще заставлять их работать. Регулярные физические нагрузки умеренной интенсивности обеспечивают плавное, физиологически комфортное и устойчивое снижение веса и позволяет поддерживать хорошую физическую форму.

В организме человека доля мышечной массы составляет более сорока процентов. Поддерживая такое количество мышц в тонусе, ваш организм тратит огромное количество энергии, для получения которой расходуется жир. Если вы не увеличите употребление пищи — особенно жирной, — у вас не останется шансов сохранить запасы жира.

Тонус мышц — естественное физиологическое состояние. У спортсменов и людей, занимающихся физическим трудом, мышцы постоянно находятся в тонусе — так организму удобнее справляться с физическими нагрузками.

Но если вы не занимаетесь спортом и ведёте сидячий образ жизни, вы можете привести мышцы в тонус и худеть с пользой для здоровья. Для этого не потребуется чем-то жертвовать, не понадобится совершать спортивный подвиг, преодолевать огромные трудности, затрачивать деньги, выкраивать время, менять свой привычный образ жизни. Всё, что для этого нужно — отказаться от идеи, будто физ-

культура — «специальное» занятие и научиться получать необходимые для здоровья физические нагрузки в повседневной жизни, не отвлекаясь от неё ни на минуту.

В этом вам помогут СУНЫ.

### **ВОЛШЕБНЫЕ СУНЫ КРАСОТЫ, ЗДОРОВЬЯ И СТРОЙНОСТИ**

*Солнечное нежаркое утро в далеких восточных горах. Узкая, натоптанная многими ногами, тропа. Скрипящая повозка, запряженная двумя уставшими лошадьми, медленно подъехала к стоящему на вершине горы дому мудрого старца По.*

— *Многоуважаемый По, меня зовут Тап, я самый богатый человек селения, раскинувшегося у подножия горы, на вершине которой вы живёте. Вы мудрейший и самый уважаемый человек во всей округе! Я приехал к Вам из селения, чтобы спросить вашего мудрейшего совета.*

— *Говори.*

— *Мою старшую дочь пора выдавать замуж, но мужчины отворачиваются от нее, несмотря на большое приданное. Она постоянно плохо себя чувствует, у нее всегда плохое настроение, щеки обвисли, живот больше чем у меня. Я всегда хорошо за ней смотрел, хорошо кормил, не заставлял работать, хорошо одевал, но как только мужчина видит ее, сразу отказывается говорить о свадьбе. Никакие лекари и их лекарства не могут помочь. Я только зря трачу на них свои деньги! Ты можешь помочь мне?*

- Хорошо, приводи ее завтра утром. Я постараюсь помочь тебе.
- Благодарю Вас, достопочтимый По!

На следующее утро две лошади с трудом дотащили повозку с девушкой и ее отцом до вершины горы, к скромному дому мудреца.

- Многоуважаемый По, я привез дочь, как мы договаривались.
- Тап, ты меня вчера меня плохо слушал. Я сказал не привезти дочь на повозке, я сказал привести ее. Возвращайтесь и сделайте, как я сказал.
- Но мы ведь уже приехали. Можно нам остаться?
- Нет Тап. Если ты не будешь меня слушать, я не помогу тебе.
- Хорошо. Если это важно...

Несколько часов спустя Тап с дочерью с трудом добрались до дома старца.

- Как тебя зовут девушка?
- Кин.
- Сколько тебе лет?
- Мне восемнадцать.
- Ты хочешь выйти замуж?
- Да, я очень хочу выйти замуж и хочу много детей, но я никому не нравлюсь.
- Слушай меня и я помогу тебе. Но это будет не сразу. Приходи завтра утром.

метод исв

На следующее утро, преодолевая усталость, девушка пришла к дому По.

- Уважаемый По, я пришла. Что нужно делать?
- Сегодня ничего. Приходи завтра и принеси мне кусок хлеба.
- И это все?
- Да, пока все.

В течение целого месяца каждое утро девушка приходила к дому старца и приносила ему то хлеб, то кувшин воды, то охапку хвороста. Наконец отец Кин не выдержал и сам вместе с дочерью пришел к мудрому По.

- Многоуважаемый По, моя дочь уже месяц каждое утро приходит к тебе. Когда ты уже сможешь ей помочь?
- Тап, ты не заметил? Я уже помог ей.
- Отец повернулся к дочери и внимательно посмотрел на нее.
- Да, да!!! Как я сразу не заметил!!!

Перед ним стояла стройная, красивая девушка, которую не отказался бы взять замуж ни один мужчина!

- Как же я сразу не заметил! Какая она стала красивая!!! Мудрейший По, ты великий волшебник!!! Как тебе это удалось!?
- Нет Тап, я не волшебник, я просто долго живу на свете и многое знаю. Ни хороший дом, ни хорошая еда не могут сделать человека красивым и стройным. Если ваши ноги мало ходят, руки мало делают, спина мало нагибается и разгибается, не ищите помощи у ле-

метод исв

*карей. Они не могут помочь. Не ищите лекарств. Их нет. Ищите СУНЫ! Это единственная возможность быть здоровыми, красивыми и веселыми. Запомните это на всю жизнь.*

### **ВРЕМЯ УПРАЖНЕНИЙ ЗАКОНЧИЛОСЬ!**

Традиционные виды искусственной физической активности себя изжили. Утренняя зарядка, бег трусцой в парке, комплексы упражнений, гимнастики, занятия на тренажёрах, в бассейнах и спортивных центрах, аэробика, шейпинг, прыжки со скакалкой, вращение хула-хупа и пр. и пр. — как способы поддержания физической формы морально устарели. Гантели, штанги, эспандеры, перекладины, фитбол — громоздки и старомодны.

Соответствуя потребностям человека века двадцатого, в двадцать первом они перешли в разряд технологий вчерашнего дня. Слишком быстро несётся прогресс, задавая ритм современной жизни. Чтобы поспевать в ногу со временем, человек вынужден соответствовать этому ритму и поэтому ему требуются новые технологии сохранения красоты, здоровья и гармонии собственного тела. Времени на приседания больше нет. Нужны такие способы, которые позволят заниматься совершенствованием своей физической формы без отрыва от реальной жизни.

Время упражнений закончилось. Пришло время СУНов. Кто не успел этого осознать, рискует отстать от жизни и оказаться жертвой своего времени.

метод ПСВ

### **ЧТО ТАКОЕ СУНЫ?**

Существует множество комплексов упражнений, выполнение которых позволяет добиваться результатов в коррекции фигуры. Любые программы оздоровления, основанные на умеренных физических нагрузках, заслуживают внимания тех, кто стремится к здоровому снижению веса. Однако у этих методик есть большой минус: заниматься нужно постоянно, а для этого требуется время. Как только вы перестаете регулярно тренироваться (например, изменились условия вашей жизни, ваш режим, или наступил период «морального расслабления»), вес возвращается с удвоенным рвением. Поэтому важно научиться способам увеличения физической нагрузки в естественных условиях жизни. Тогда, если вам не хватило времени на выполнение привычного комплекса упражнений или изменились привычные условия, вы всё-таки сумеете найти возможность обеспечить себя необходимыми нагрузками, применяя СУНЫ.

**Все «упражнения» метода Постоянной Скрытой тренировки и физического Воздействия на организм называются СУН — Способ Усиления Нагрузки.**

Обычно любые действия, приводящие к напряжению мышц и изменениям в организме человека, связанным с этим, принято считать физическими упражнениями. Но это не всегда так. Упражнения, конечно, приводят мышцы в напряжения, но не всё, что ведёт к напряжению мышц, является упражнением. Если рассматривать всякое действие, приводящее к мышечной нагрузке, как упражнение, можно

метод ПСВ

было бы сказать, что вся жизнь человека представляет собой один сплошной и практически непрерывный комплекс упражнений. Когда человек просто стоит и ничего не делает, для поддержания его тела в вертикальном положении работают около трёхсот различных мышц! Значит ли это, что когда вы стоите, вы выполняете упражнение? Конечно, нет. Но физическую нагрузку вы при этом получаете. Если, продолжая стоять, вы немного оторвёте пятки от земли, вы естественным образом усилите нагрузку на мышцы ног, но ваши действия при этом нельзя назвать выполнением упражнения, вы просто применили один из Способов Усиления Нагрузки (СУН).

Это лишь один пример, иллюстрирующий разницу между упражнениями и СУНами. На самом деле отличий очень много. В таблице на с. 39–41 приводятся общие характеристики традиционных физических упражнений и СУНов, позволяющие наглядно показать основные отличия СУНов от упражнений.

Конечно, вам встречалось множество методик снижения веса, основанных на физических упражнениях. Возможно, некоторые из них вы применяли, но перестали заниматься, не получив ожидаемого эффекта. Может быть, эффект был, пока вы тренировались, но какие-то обстоятельства вынуждали вас прекращать тренировки: либо упражнения были трудно выполнимы, либо они требовали больших затрат времени, либо вам не хватало силы воли выполнять их изо дня в день. Так или иначе, вы вновь находитесь в поиске эффективного способа, который позволит вам поддерживать хорошую физическую форму.

### Традиционные физические упражнения

Для выполнения упражнений всегда требуется специально выделять время.

Большинство упражнений необходимо выполнять в специальном образом организованных условиях.

Разные упражнения требуют разной степени интенсивности выполнения.

Не всякие упражнения способствуют оздоровлению организма.

Упражнения предназначены для выполнения людьми с определёнными физиометрическими данными, рассчитаны на разные уровни физической подготовки, разный возраст и др. Большинство из них имеют определённые противопоказания для людей, имеющих те или иные заболевания.

### СУНы ПСВ

СУНы могут быть выполнены в любой момент времени, не нужно отвлекаться от своих основных дел и специально выделять время на тренировку.

СУНы могут выполняться в любых условиях и самых разнообразных ситуациях, поскольку они незаметны окружающим и выглядят совершенно естественно. СУНы легко видоизменяются и адаптируются в зависимости от желания и условий выполнения.

Все СУНы характеризуются только средней степенью интенсивности нагрузки.

Любые СУНы укрепляют организм в целом и служат профилактике заболеваний, связанных с гиподинамией.

СУНы физиологичны и естественны и не наносят ущерба здоровью. Они могут применяться каждым человеком в независимости от индивидуальных особенностей, возраста, уровня физической подготовки, состояния здоровья и прочих условий.

### Традиционные физические упражнения

### СУНЫ ПСВ

Большинство упражнений рекомендуется выполнять в строгом соответствии с определёнными инструкциями. При несоблюдении инструкций и неправильном выполнении упражнений возможны негативные последствия — от неполучения необходимого результата, до нанесения себе физического ущерба.

Для выполнения СУНов никакие инструкции не требуются. СУНЫ невозможно выполнять «неправильно». Единственное, что можно сделать неправильно — это полностью отказаться от физических нагрузок.

Количество выполнения упражнений за один подход и количество подходов, как правило, чётко регламентируется инструкциями. Часто имеет значение порядок выполнения упражнений. Личные субъективные ощущения человека во время тренировки, как правило, не учитываются.

Количество выполнения СУНов в течение дня (недели, месяца и т.д.) не регламентируется. Порядок выполнения СУНов значения не имеет. Ориентироваться следует только на собственные ощущения, выполнять СУНЫ до наступления усталости. Прекращать тренировку необходимо при возникновении физического или психологического дискомфорта или при изменении условий (ситуации).

При выполнении некоторых упражнений требуются специальные приспособления, спортивный инвентарь, специальное оборудование.

При выполнении СУНов используются только окружающие естественные предметы и/или собственное тело.

### Традиционные физические упражнения

### СУНЫ ПСВ

При выполнении некоторых упражнений обязательным требованием является доведение интенсивности до того уровня, когда достигается определённый пульс и усиливается потоотделение.

При выполнении СУНов частота сердечных сокращений и уровень кровяного давления изменяются крайне незначительно, потоотделение отсутствует или слабое. Эффективность тренировки не зависит от этих показателей.

Упражнения обычно требуется определённым образом соотносить с приёмами пищи. Некоторые комплексы эффективны только в сочетании со специальным рационом питания.

СУНЫ можно выполнять до, после и даже во время еды. Ограничений в выборе продуктов, режима питания, количества пищи и прочих требований к питанию не предъявляется; рекомендуется снизить употребление жиров. Регулярное выполнение СУНов постепенно приводит к «самопроизвольному» изменению пищевого поведения и снижению органической потребности в жирной пище.

Хотя и существует огромное разнообразие различных упражнений, их количество всё-таки ограничено.

Конечного числа СУНов не существует. Сколько людей, сколько разных ситуаций бывает в жизни каждого человека — столько может быть найдено вариантов СУНов.

Упражнения однообразны, выполнять их бывает скучно, они вскоре надоедают.

СУНЫ многообразны, их можно придумывать самостоятельно, это требует творческого подхода и похоже на увлекательную игру.

И, поскольку вы читаете о методе, основанном на физических нагрузках, вы всё ещё верите в пользу физических нагрузок для здоровья.

В этом вы правы. Но, для того чтобы добиться успеха в решении ваших задач — будь то стремление похудеть или желание укрепить здоровье, придётся отказаться от некоторых идей, которые вы до сих пор считали справедливыми. Например, в методических рекомендациях к любому комплексу упражнений всегда указываются определённые временные интервалы, рекомендуемые для тренировок («вся гимнастика должна занимать столько-то минут» и «повторяться с такой-то периодичностью»). Приводятся требования к частоте выполнения тех или иных упражнений. Занимаясь таким образом, вы не только не получите быстрого результата, но можете причинить себе вред. Одно из принципиальных требований ПСВ — ориентироваться на свои собственные ощущения и прекращать тренировку, если вы испытываете боль, физический или психологический дискомфорт, не отсчитывая якобы «нужное» количество упражнений.

Нам долго вбивали в голову (и успешно вбили, к сожалению), что упражнения нужно делать строго определённым образом, определённое количество раз, в столько-то подходов и с таким-то интервалом и, якобы, только тогда они начнут «действовать». Считается, что, если нарушить методические требования и выполнить упражнения иначе, чем предписано, они теряют свою эффективность. На самом деле это ошибочные и давно устаревшие стереотипы. То есть, в спорте это действительно так, но у спортсменов другие задачи, не имею-

щие отношения к оздоровлению и снижению веса. Вам же нужно просто получать физические нагрузки несколько большие и несколько иные, чем те, которые у вас имеются на данный момент. Для этого подходят любые способы усиления нагрузки, которые характеризуются невысокой интенсивностью, могут часто повторяться в течение дня и подходят лично вам. Усиливайте физическую нагрузку любым удобным и приятным вам способом с чётким осознанием того, что вы проявляете заботу о себе, укрепляете здоровье и худеете.

Проблема в том, что большинство людей воспринимают физические нагрузки как нечто специальное, что-то «отдельное» от жизни, требующее особых специфических условий, игнорируя возможности, которые на каждом шагу предоставляет сама жизнь.

Пример из вашей практики. Когда вы направляетесь из дома к автобусной обстановке, какую дорогу вы предпочитаете — покороче или подлиннее? А если погода хорошая и вы никуда не спешите? Длинную? Примите поздравления, вы уже идёте по пути постоянной скрытой тренировки. Если же вы при любых обстоятельствах выбираете короткую дорогу — просто потому, что вам лень идти длинной, или по привычке, или потому, что вы вообще никогда не задумывались о том, зачем ходить по длинному пути, когда есть короткий — вот вам ответ на вопрос, почему вы сейчас ищите средство снижения веса.

Любые регулярные естественные — не чрезмерные, не выматывающие — физические нагрузки оказывают положительное влияние

на общее состояние организма и, в частности, на процесс снижения веса. Но многие почему-то верят, что если заниматься ходьбой на тренажёре — «специальной» автоматической дорожке — похудеть можно, а если просто пройтись в таком же темпе по парку, это никак не отразится на фигуре. Представляете, какой шок вызывает предложение походить на месте дома перед телевизором? Но ведь результат в первом, втором и третьем случае (тренажёр — парк — место перед телевизором) будет совершенно одинаковым! Другой пример. Если вы имеете привычку бегать по утрам, признайтесь честно, как вы добираетесь до первого этажа и обратно? А что вам мешает использовать в качестве «тренажёра» лестничные марши, раз уж вы решили укреплять здоровье с помощью физкультуры? Только старые привычки и ваши собственные стереотипы относительно способов получения физических нагрузок. Тренажёры — вещь, безусловно крайне необходимая. Тем, кто их производит и продаёт, эксплуатируя человеческую лень и консерватизм мышления.

Всех нас когда-то учили: «Встаньте в положение “ноги на ширине плеч”, на выдохе сделайте наклон — выпрямитесь — глубокий вдох — наклон и т.д. — повторите десять раз». Нас зачем-то учили в школе отжиматься, подтягиваться на перекладине и бегать километровые кроссы — в жизни занятия совершенно бесполезные, но не учили тому, как сохранять себя в хорошей физической форме в реальных условиях жизни, когда нет ни времени, ни возможности посещать специальные спортивные заведения или выходить на беговую

дорожку. Любой врач скажет, что для здоровья нужны посильные физические нагрузки, а как их получать, не скажет или посоветует побольше гулять, ходить на лыжах, плавать в бассейне... ПСВ предлагает варианты получения адекватных нагрузок без отрыва от привычной жизни — СУНЫ.

Физические нагрузки — не специальная работа, они сопровождают каждого человека ежедневно, ежеминутно на протяжении всей жизни. Любое напряжение мышц больше привычного — путь к укреплению здоровья. Чем чаще и больше нагрузка на мышцы, тем крепче здоровье. Каждый человек с самого рождения, незаметно для самого себя в каждый момент времени занимается постоянной скрытой тренировкой. Где бы вы ни находились, чем бы ни занимались, некоторые ваши мышцы совершают работу. Сидите ли вы в кресле перед телевизором, идёте из одной комнаты в другую, стоите ли в очереди, несёте ложку супа от тарелки ко рту или держите зонтик над головой, даже, когда держите в руках книгу, читая эти строки, вы получаете естественные физические нагрузки. Но они столь незначительны, что мышцы, обеспечивающие эти действия, сжигают мизерное количество жиров. Чтобы увеличить расход жиров, нагрузки нужно увеличить. Для этого не обязательно выполнять какие бы то ни было «специальные упражнения», усилить естественные нагрузки можно естественным образом, используя СУНЫ.

СУНЫ не существуют «отдельно», они всегда привязаны к разнообразным наиболее распространённым повседневным ситуациям,

в которые попадает каждый человек. Базовый курс ПСВ включает более сотни примеров усиления физической активности. Чтобы обеспечить регулярность нагрузок, разработаны СУНы на все случаи жизни — для чтения дома, готовки еды, отдыха перед телевизором, домашней уборки, для поездки в общественном транспорте или за рулём автомобиля, для офиса, для улицы и магазина и т.д.

СУНы просты, естественны и не заметны со стороны (скрыты). Их может выполнять каждый человек на протяжении всего дня, каждый день, независимо от возраста, состояния здоровья, образа жизни и любых других условий. Примеры усиления естественной физической нагрузки даны только для более простого и быстрого обучения системе получения нагрузок в естественных условиях жизни и наглядно демонстрируют лишь некоторые возможные способы. Начинать осваивать ПСВ лучше с выполнения СУНов базового курса. В книге они показаны в примерах, проиллюстрированы, для каждого из них описаны исходное положение, порядок и возможные варианты выполнения, разнообразные ситуации применения.

Можно запомнить наизусть предлагаемые варианты усиления нагрузки — это не сложно, если повторять их изо дня в день. Но заниматься заучиванием совсем не обязательно. Полезно начинать обучение ПСВ с «готовых» примеров для того, чтобы убедиться: тренироваться можно не только дома или в спортивном зале, но и в автомобиле, и в офисе, и в магазине... Важно привыкнуть к мысли, что вашему организму совершенно безразлично, где и каким образом вы

получите физические нагрузки, необходимые для его нормальной жизнедеятельности. Но ПСВ не является неизменным и единственно верным «комплексом СУНов». Научившись применять «готовые» СУНы, любой человек способен понять принципы постоянной скрытой тренировки и сумеет разработать наиболее подходящие для себя Способы Усиления Нагрузки.

Конечного числа способов усиления нагрузок не существует, они могут быть самостоятельно подобраны вами для каждой ситуации, в которой вы окажетесь. Количество возможных вариантов ограничивается только вашим воображением! Придумывать свои «индивидуальные» СУНы — занятие увлекательное, поэтому процесс вам не наскучит. Включите свою фантазию и не бойтесь сделать что-нибудь неправильно. Главное правило ПСВ — отсутствие каких-то правил: делать можно всё, что угодно, столько раз и с такими усилиями, сколько захочется — всё будет правильно. Неправильно только ничего не делать.

Большинство СУНов незаметны окружающим и позволяют тренироваться в любом месте, в любое время и в любых условиях. Каждое усиление нагрузки можно выполнять до наступления усталости или прекратить его выполнение на любом этапе. Степень напряжения мышц и длительность СУНа вы определяете самостоятельно в зависимости от самочувствия, настроения и условий, в которых вы в данный момент находитесь. СУН можно прервать в любой момент, а потом к нему вернуться или перейти к другому — это не повлияет на конеч-

ный результат занятий. Порядок выполнения СУНов значения не имеет. Можно выполнять каждый СУН по отдельности или сочетать выполнение одновременно несколько СУНов. СУНЫ можно делать постоянно, можно — с перерывами, можно — время от времени, в любой последовательности и с любой периодичностью. Постоянное повторение нескольких СУНов, направленных на укрепление отдельных групп мышц, позволяют избавиться от жировых отложений на участках, наиболее близко расположенных к тренируемым мышцам. Снижение массы тела в целом идёт быстрее, если тренировать разные группы мышц.

Выполнять СУНЫ можно в статике — удерживать мышцы в напряжении без совершения движений в динамике — часто напрягать и расслаблять мышцы или в статодинамике — когда при сохранении статического напряжения дополнительно совершаются движения. На эффективность тренировок выбор варианта выполнения не влияет, он зависит от ваших личных предпочтений и от конкретной ситуации, в которой вы находитесь. Когда тренировку нужно сделать незаметной, используйте вариант статики.

В плане расхода энергии СУНЫ малозатратны, поэтому их однократное применение не приводит к сколько-нибудь заметным результатам. Эффективность СУНов для снижения веса обеспечивается оптимальной интенсивностью нагрузок и находится в прямой зависимости от частоты применения. Механизм воздействия на организм заключается в том, что при использовании разнообразных СУНов мы-

шечные усилия, совершенные за день накапливаются и суммируются, мышцы приходят в тонус и, расходуя на поддержание тонуса энергию, непрерывно сжигают жир. Именно это является залогом успешного снижения избыточного веса по системе ПСВ. Чем продолжительней нагрузка и меньше пауз между СУНами, тем быстрее достигается результат. Ваша задача сделать как можно больше СУНов в течение дня, чтобы поддержать мышечный тонус, и худеть вы будете даже ночью, не отрываясь от просмотра сновидений.

Проблема избыточного веса — у вас в голове, а она, как известно, к органам пищеварения не относится. Чтобы похудеть, нужно лишь чуть-чуть изменить свои стереотипы, научиться не избегать, а любыми доступными способами усиливать нагрузки. Ситуация, граждане, изменилась. Прошли времена, когда тяжёлый физический труд доводил до истощения и болезней. Сегодня главной причиной нездоровья стало отсутствие физической активности. Пора больше двигаться! Тот, кто успел это понять — уже в выигрыше, тот, кто нашёл способ сделать это — получит красоту и здоровье.

### **МНЕНИЯ ВЕДУЩИХ МИРОВЫХ И РОССИЙСКИХ СПЕЦИАЛИСТОВ**

В завершение теоретической части приведём несколько высказываний ведущих отечественных и зарубежных специалистов в области здоровья, иллюстрирующих современные представления об эффективных способах коррекции фигуры. И, вдохновлённые их оптимистичными выводами, перейдём от слов к делу.

*«Люди, которые сидят на диетах, стали жертвами недостаточных физических упражнений. Занятия в группах аэробики по несколько раз в неделю или даже каждый день, конечно, могут быть полезными для вашего здоровья, но это не лучший способ стимулировать метаболизм 24 часа в сутки. Когда вы начинаете ходить на занятия по выработке хорошей фигуры, вы занимаетесь аэробикой в среднем 30 или более минут три — четыре раза в неделю, и в течение этого времени ваш метаболизм, сжигающий жиры, повышается. Однако, вскоре после того, как вы остываете, он опять падает почти до уровня состояния покоя, и, если подобно большинству из нас, вы считаете, что не нуждаетесь в упражнениях до следующего занятия, то это ошибочное мнение.*

*Чего большинство сидящих на диете людей не понимают, так это того, что метаболизм реагирует на физическую деятельность каждый час дня, а не раз в день или раз в несколько дней. Способность организма сжигать калории все 24 часа в сутки зависит в гораздо большей степени от увеличения тощей мышечной массы благодаря постоянным усиленным упражнениям, а не занятиям аэробикой...*

*Согласно мнению некоторых ведущих исследователей, в настоящее время наблюдается совершенно новый подход к вопросу “физического соответствия”: во-первых, при любом виде физической деятельности и всякого рода упражнениях расход калорий имеет кумулятивный характер, т. е. каждая минута что-то добавляет. Во-вторых, когда вы укрепляете свою физическую силу, мышечные тка-*

*ни, получившие новый тонус, повышают ваш обычный метаболизм и скорость сжигания жира днем и ночью, а не только в процессе выполнения упражнений. И в-третьих, исследователи говорят о том, что физическая активность и упражнения могут способствовать потере телесного жира даже без ограничения потребления калорий и стать самым важным фактором при потере избыточного веса...*

*Для людей обоих полов основной принцип силовой тренировки прост: напрягите мышцы, заставляя их преодолевать сопротивление, и они станут сильнее, что будет способствовать укреплению здоровья. Мышцы реагируют немедленно и в любом возрасте, поэтому каждый из нас имеет возможность развить в себе больше силы и поднять тонус. И это неправда, что чем сильнее становится женщина, тем больше у нее выделяется мускулатура...*

*Большинство из нас считают, что выработка мышечного тонуса и силы требует не одного десятка упражнений и многих часов занятий в гимнастическом зале. На самом деле это не так. Если вы выберете несколько основных упражнений, будете прислушиваться к голосу своего тела, поддерживать правильную осанку и начнете с легких, плавных, хорошо контролируемых движений, то скоро почувствуете и увидите результаты. Начните с любых упражнений, которые покажутся вам интересными».*

Доктор медицины Гарольд Х. БЛУМФИЛД,  
доктор философии Роберт К. КУПЕР  
«Сила 5-ти»

*«Спорт должен присутствовать в жизни человека, но насколько — это очень индивидуально. Есть хорошая шутка: слишком хорошо — тоже не хорошо. Если человек руководствуется мотивом сделать из себя картинку для журнала, то эта задача вообще к здоровью не относится. А для того, чтобы мышцы нормально функционировали, достаточно обычного плавания или тенниса. Но большинство людей ведет гиподинамичный образ жизни, и умеренные физические нагрузки им просто необходимы. Это я и называю спортом. А дальше можно делать, что хочется: прыгать дальше, бегать быстрее, стрелять точнее. Можно хоть икру метать. Просто надо понять, что у каждого органа в организме есть своя функция. Вот если мы не едим, то наше пищеварение не работает. Если мы долго лежим, то потом учимся ходить. Значит, нагрузки должны быть такими, чтобы все функции были оптимальны, соответствовали возможностям, чтобы мы, наклонившись, не хватались тут же за спину с радикулитом; не умирали от одышки через десять метров быстрой ходьбы; чтобы не считали подъем на пятый этаж пешком спортивной победой, для достижения которой следует брать с собой палатку в дорогу. Нагрузки на любой орган абсолютно индивидуальны. Одному одно нужно, другому другое. У одного кривая спина, у другого ровная, у одного задница толстая, у другого, наоборот, плечи худые. Нет нагрузок, которые всем равно необходимы.»*

Доктор А. В. Волков  
«Логика здоровья»

метод ИСВ

*«Из исследований мы узнаем, что часто не имеет значения, чем именно вы занимаетесь. Любой вид деятельности, который ускоряет ваш метаболизм и сжигает больше калорий, приносит определенную пользу.»*

Доктор медицины Стивен Н. БЛЕЙР  
«Образ жизни и физические упражнения»

*«Важно помнить, что единственный путь, которым жир может исчезнуть, — это если он будет сожжен в мышцах. Поэтому вы должны понимать, почему мышцы так важны для сжигания калорий...*

*Во время упражнений очень важно не перенапрягаться...*

*Если вы хотите быстрее достичь хорошей формы, то занимайтесь более продолжительно, но не более интенсивно.»*

Пол ГЭЛБРЕЙ  
«Худеем в два раза быстрее»

*«Многие люди, страдающие тучностью, думают, что для успешного снижения веса необходимы интенсивные физические нагрузки, причём, чем интенсивнее, тем лучше. Например, бег в течение часа в день. А так как совершать такие нагрузки нет ни сил, ни времени, ни желания, то большинство пациентов их и не совершают. Однако, как было выяснено недавно, тренировки, оптимальные в плане сгорания жира, и нагрузки максимальной интенсивности — это далеко не одно и то же. Установлено, что оптимальными для лечения*

метод ИСВ

*избыточного веса являются именно нагрузки малой и средней интенсивности, но продолжительные по времени».*

Доктор медицинских наук Михаил ГИНЗБУРГ  
«Как похудеть, не страдая от голода и не считая калорий»

*«Регулярно выполняемые физические упражнения совместно с умеренным сокращением продолжительности сна и правильным пищевым поведением способствуют достижению идеального веса...»*

*Чтобы организм получил достаточное количество кислорода для сжигания жира, необходимо выполнение физических упражнений в спокойном темпе».*

Лариса ЛАВУТ  
«Почему мы полнеем и как с этим бороться»

#### **СЕАНС СМЕХОТЕРАПИИ**

*Новейшее экстраэффективное средство удаления жира «Фэрри-спецэффект»: ежедневно, три раза в день, одну столовую ложку после еды.*

*Когда поправляется мужчина, о нём говорят: «Возмужал!»; когда вес набирает женщина, говорят: «Растолстела!»*

*Для сохранения хорошей фигуры женщине нужно всего три вещи: тренажёр, массажёр и икражёр.*

метод ИСВ

альтернатива утренней зарядке

## **АЛЬТЕРНАТИВА УТРЕННЕЙ ЗАРЯДКЕ**

*Замечено, что люди, которые делают зарядку, умирают значительно реже, потому что их значительно меньше.*

Ещё не так давно утро каждого советского гражданина начиналось с ежедневного ритуала: принимаем вертикальное положение под гимн Советского Союза и, следуя призыву радиоприёмника «На зарядку становись!», пытаемся расшевелить своё сонное тело. Канули в Лету однопрограммные радиоприёмники, изменился ритм жизни. Мы стали получать крайне мало физических нагрузок, но, испытывая психологические перегрузки, устаём больше, чем уставали предыдущие поколения людей, занимавшихся изнурительным физическим трудом. Отдыхаем обычно, лёжа перед телевизором, смотрим ночные телепередачи, наутро встаём разбитыми и раздражёнными и добрые полдня «спим в одном ботинке». Недостаёт-таки нам для поднятия бодрости духа утренней зарядки.

Вы сохранили привычку делать зарядку по утрам и аккуратно следуете ей по сей день? Наши поздравления! С вами ещё около 10–15% сограждан. Где же остальные? Большинство скажет, что, просто не в состоянии заставить себя встать утром пораньше и потратить лишние минуты на приведение своего организма в состояние бодрствования.

## СОВЕТ

*Затрачивая на зарядку ежедневно по 20 минут, вы теряете в итоге ровно 10 часов в месяц вашего личного времени и, соответственно, 120 часов в год, что эквивалентно пятнадцати восьмичасовым рабочим дням. Это время можно использовать более продуктивно, если заменить традиционный утренний комплекс СУНами ПСВ.*

Есть простой способ получить необходимый заряд энергии на весь день, не затрачивая ни одной дополнительной минуты дефицитного утреннего времени. В качестве альтернативы ежедневной утренней зарядке предлагаем вам простой и эффективный «утренний комплекс СУНов» ПСВ. Вы можете выполнять их, не отвлекаясь от привычных дел. Вместе с тем, выполнив эти СУНЫ, вы получите необходимую нагрузку, ваш организм проснётся, вы почувствуете отличный заряд бодрости.

Однако, имейте в виду, что для снижения веса одной лишь утренней зарядки — какой бы она ни была — недостаточно. Полчасовые занятия физкультурой в начале дня (впрочем, как и в середине, и в конце дня) не способны привести мышцы в тонус. Для этого нужно постоянно несильно напрягать мышцы в течение всего дня. Организму лениво «включать» и «выключать» мышцы (напрягать — расслаблять), если вы их бессистемно дёргаете весь день, они остаются «включёнными» постоянно, то есть всегда находятся в тонусе.

альтернатива утренней зарядке

альтернатива утренней зарядке

А в этом состоянии они «сжигают» жир также активно, как «сжигает» бензин вхолостую работающий мотор автомобиля, стоящего в пробке.

Рекомендуем использовать СУНЫ из «утреннего комплекса» в течение дня, как только представится возможность, после каждого СУ-На вы найдёте описания некоторых других ситуаций, в которых вы сможете их выполнять на протяжении дня.

## СУН 1

Пока вы умываетесь, чистите зубы, поставьте ноги на ширину плеч или шире и немного согните их в коленях. Корпус держите прямо или слегка наклонитесь. Удерживайте положение до наступления усталости. Этот СУН хорошо тренирует мышцы ног.

## СУН 2

Продолжая гигиенические процедуры в ванной, стоя выполните движения, отводящие ногу назад. СУН можно выполнять в статике — выпрямленную ногу отведите назад и удерживайте положение до усталости или в динамике — совершайте маятниковые махи ногой. Выполните СУН другой ногой. СУН укрепляет заднюю поверхность бедра. Его можно выполнять всякий раз, когда вы стоите дома у раковины, у плиты, у стола или у гладильной доски.

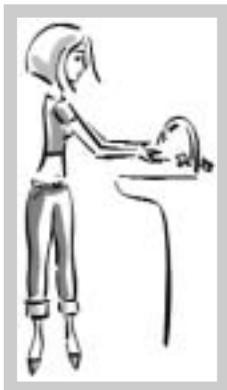


## СОВЕТ

*СУНы утреннего комплекса зарядки ПСВ выглядят не совсем обычно. Чтобы не вызвать недоумения близких, предупредите их заранее, что вы осваиваете новый комплекс оздоровительной гимнастики.*

### СУН 3

Если у вас малометражная ванная комната, повернитесь лицом к ванне (боком к раковине). Стоя, отведите левую ногу в сторону и удерживайте на весу до усталости или совершайте маятниковые движения ногой из исходного положения в сторону и обратно. Выполните СУН правой ногой. СУН позволяет укрепить боковую поверхность бедра и избавиться от «ушек» на бёдрах. Его так же можно выполнять в ситуациях, описанных выше.



### СУН 4

Когда вы умываетесь, делаете макияж, стоя перед зеркалом, встаньте боком к раковине (зеркалу) и разверните корпус на 90 градусов, не прерывая своего основного занятия. Сохраняйте положение до наступления усталости. Повернитесь другим боком и повторите СУН. СУН укрепляет косые мышцы живота и способствует ликвидации жировых отложений на боках. Его также можно выполнять, занимаясь домашними делами у плиты, кухонной раковины, гладильной доски.

альтернатива утренней зарядке

### СУН 5

Походите на месте:

- обычным шагом;
- одними пятками, не отрывая носки от пола;
- одними носками, не отрывая пятки от пола;
- одними коленями, не отрывая ступни от пола.

СУН укрепляет мышцы ног и позволяет избавиться от избыточного жира на икрах и бёдрах. Его можно выполнять в любых ситуациях, когда вы занимаетесь домашними делами в положении стоя.

### СУН 6

Стоя, покачайте бёдрами из стороны в сторону:

- сгибая ноги в коленях, но, не отрывая ступни от пола;
- имитируя ходьбу «танцующей походкой».

Этот СУН позволяет укрепить мышцы ног и вырабатывает красивую женственную походку. Он также пригоден для выполнения в домашних условиях, когда вы «прикованы» к месту каким-то занятием.

### СУН 7

Стоя, плавно вращайте бёдрами так, словно крутите обруч на талии: сначала в одну сторону, затем в другую. СУН укрепляет косые мышцы живота и позволяет сделать талию тоньше. Кроме того, он обеспечивает массаж внутренних органов и полезен для позвоночника. Ситуации выполнения этого СУНа такие же, как для предыдущих.

альтернатива утренней зарядке



### **СУН 8**

Собираясь на работу, ходите по квартире, поднимая колени на уровень пояса. Одновременно на ходу выполняйте руками следующие СУНы руками. Захватите одной рукой запястье другой руки и потяните руки в разные стороны. Почувствовав усталость, перемените руки. Выполняйте СУН до усталости. Затем, не меняя положения рук, смените направление усилия: захваченная рука тянет вниз, а захватывающая — вверх. Почувствовав усталость, вновь измените движения рук: теперь правая рука должна выполнять работу, совершаемую левой и наоборот. Сохранив положение рук, снова смените направление усилия: захваченная рука нажимает снизу на ладонь захватывающей. Каждый раз, почувствовав усталость, меняйте направление усилия. Во время выполнения этих СУНов практически все группы мышц получают нагрузку, необходимую для приведения их в состояние тонуса.



### **СУН 9**

Другой вариант перемещения по квартире — на полусогнутых ногах. Спину держите прямо, плечи отводите как можно дальше назад, руки — если они у вас свободны — сильно сожмите в кулаки. Это отличный СУН для тренировки всех групп мышц.

*альтернатива утренней зарядке*

### **СУН 10**

Передвигайтесь по квартире на носках, без опоры на пятку. Этот СУН эффективно тренирует икроножные мышцы. При регулярном выполнении оно позволяет избавиться от жировых отложений на ногах: сначала жир сгорает на икрах, затем — в области бёдер и ягодиц. Кроме того, этот СУН имеет несколько лечебно-профилактических эффектов: предотвращает варикозное расширение вен, укрепляет суставы и полезен для людей, испытывающих боли в спине.

### **СУН 11**

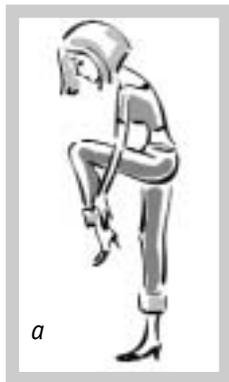
Передвигаясь по квартире, с усилием сожмите кулаки и прижмите руки к туловищу. Удерживайте напряжение до наступления усталости. СУН эффективно тренирует мышцы груди и верхнего плечевого пояса. Как вы понимаете, все указанные способы перемещения по квартире могут (и должны!) быть использованы не только утром, но и в любое другое время, когда вы находитесь у себя дома. Теоретически, передвигаться подобным образом не воспрещается и по не принадлежащим вам помещениям, но в этом случае вы рискуете остаться непонятой окружающими.

### **СУН 12**

На ходу выполняйте СУН для позвоночника. Расправьте плечи так, словно пытаетесь свести лопатки вместе, тянитесь макушкой вверх, вытягивая и распрямляя весь позвоночный столб. Если обе руки сво-

*альтернатива утренней зарядке*

бодны, продолжая идти, захватите одной рукой запястье другой у себя за спиной. Такое положение рук позволяет поддерживать прямую осанку без усилий с вашей стороны.



### СУН 13

Застегивая обувь или завязывая шнурки, поднимите ногу на уровень пояса (рис. а). Этот СУН тренирует мышцы ног и брюшного пресса и развивает чувство равновесия и вестибулярный аппарат. Расстёгивайте и развязывайте обувь в таком же положении.

Застегивать обувь или завязывать шнурки можно и другим полезным способом. Наклонитесь на прямых ногах, не сгибая их в коленях (рис. б). Этот СУН повышает общую выносливость и вытягивает позвоночник, делая его более гибким, что

особенно важно утром перед предстоящими дневными нагрузками.



### СУН 14

Выходя из дома, спускайтесь по лестнице пешком, а не на лифте. Если по пути на работу или непосредственно в здании, где вы работаете, вам попадают лестницы, всегда спускайтесь и поднимайтесь по ним пешком.

### СУН 15

По пути на работу на ходу втягивайте живот «в себя» и удерживайте до усталости. Другой вариант: втянуть живот и, не задерживая, быстро расслабить, снова втянуть — расслабить и т.д. Не задерживайте дыхание. Выбирайте наиболее оптимальный для себя темп. Оба варианта этого СУНа хорошо укрепляют мышцы брюшного пресса. Второй вариант дополнительно обеспечивает массаж внутренних органов. Выполнять этот СУН можно на протяжении всего дня, где бы вы ни находились и чем бы ни занимались в любом положении — стоя, сидя и лёжа.

### СЕАНС СМЕХОТЕРАПИИ

*Я должна делать упражнения рано утром, до того как мои мозги поймут, что происходит.*

*Утренняя зарядка XXI века:*

*Упражнение 1. Проснулся под звонок мобильного.*

*Упражнение 2. Достал зарядное устройство, воткнул в мобилу и лег спать дальше.*

*Передают по радио утреннюю зарядку для «новых русских»:*

*— Вверх, вниз... Раз, два... Раз, два... А теперь другое веко...*

*Вася избавился от 80 кг лишнего веса. Он наконец-то развёлся.*

## СУНАСШЕДШАЯ ФИГУРКА!

*Мне 23 года, мой вес 86 кг. Как и всякой молодой девушке мне хочется выглядеть на все 100!*

(Из сообщения на форуме)

*Уточняющий вопрос: «На 100 лет или на 100 кг?»*

В разные времена существовали разные критерии красоты. Когда-то привлекательными считались женщины с почерневшими зубами. Это являлось признаком того, что женщина может себе позволить в больших количествах очень дорогой продукт питания — сахар. В другие времена женщины стремились любыми способами сделать кожу белее. Белая, порой до болезненности, кожа — доказательство аристократического происхождения.

Когда-то и полнота считалась достоинством женщины. Частые периоды голода не оставляли худым шансов выжить. Потому мужчины предпочитали пышнотелых дам. В современном обществе лишний вес совершенно справедливо ассоциируется с нездоровьем или нежеланием следить за собой, вызывая соответствующее отношение окружающих.

Если хотите, чтобы ваш избранник носил вас на руках, следите за весом: современные мужчины не отличаются большой физической

сунасшедшая фигурка!

силой. Кроме того, это полигамное по своей природе существо при каждом удобном случае сравнивает вас с вашими потенциальными соперницами и на основе этих наблюдений делает выводы — часто не в вашу пользу. Особенно если соперницы моложе и привлекательней.

«Мужчины не собаки — на кости не бросаются», «Для счастья мужчине нужна женщина, а для полного счастья — полная женщина» — утешают себя пышненькие барышни. Если вы — из их числа, посмотрите статистику британского сайта DailyDietTracker, посвященного диетологии и фитнесу. Он провел опрос среди своих посетителей о том, что они считают привлекательным в телах представителей другого пола.

«Почти две трети мужчин высказали мнение, что женщины должны заботиться о своей внешности. Среди требований мужчин к женщинам были названы: упругая грудь (68 процентов), плоский живот (65 процентов) и бесцеллюлитные бёдра (57 процентов). Женщины предъявляют к себе еще более строгие требования. Так, 92 процента опрошенных дам отметили чрезвычайную важность хорошей физической формы. Только иерархия предпочтений была несколько иной — лидировал плоский живот, а только затем котировалась упругая грудь. Мужчин, считающих, что они должны поддерживать себя в форме, оказалось меньше — около 80 процентов».

Итак, быть красивыми и стройными не мечтают только 8 процентов женщин. Что же мешает остальным? Семья, дети, спутник жизни,

сунасшедшая фигурка!

работа, хозяйство отнимают огромное количество времени и здоровья. Ни времени, ни сил на себя не остается. Преждевременные морщинки, сожаление о любимых платьях, в которые невозможно втиснуться ни при каких обстоятельствах, ощущение уходящей молодости и потерянных возможностей — результат образа жизни. Таблетки и операции опасны, диеты бесполезны. Единственная реальная возможность изменить ситуацию — физкультура, спорт, фитнес. Модельные фигурки женщин, которые регулярно тренируются в фитнес-центрах достойны зависти и подражания. Скорее всего, и вам известна пара адресов подобных центров. Возможно, вы даже планируете в один из них записаться. Позвольте от души поприветствовать ваши планы и напомнить классическую историю: «Полгода назад купила абонемент в элитный фитнес-центр. Выложила четыре тыщи баксов! Не сбросила ни одного килограмма! Видимо, там ещё нужно иногда появляться».

Если у вас действительно достаточно силы воли, времени и денег на ежедневные многочасовые занятия в спортивном клубе — примерно с такой регулярностью их придётся посещать, если вы хотите похудеть — будьте бдительны. Постарайтесь найти центр по рекомендации своих знакомых, предварительно узнать побольше информации о самом центре, об инструкторах, методиках работы. Во времена «рыночной экономики с российскими чертами» фитнес, также как и многое другое, часто является лишь ещё одним механизмом вытряхивания денег из кошельков граждан. Не будем обобщать, но вы

сунашмедшая фигурка!

должны знать, что некоторые инструкторы подбирают такую программу, которая нужна не столько вам, сколько фитнес-центру, в котором он трудится. Пока вы ходите на занятия, у вас всё идёт отлично, чувствуете себя замечательно, имеете прекрасный вид, лишние килограммы горят синим пламенем, и вы хотите, чтобы это продолжалось вечно. Но как только перестаёте посещать центр, прежние проблемы возвращаются и усугубляются.

Обстоятельства жизни в любой момент могут измениться, может случиться так, что однажды вы должны будете отказаться от регулярных посещений своего центра. Сделайте так, чтобы не попадать от него в зависимость. Быть активной, здоровой можно и тогда, когда нет возможности посещать специальные занятия. Для этого достаточно просто научиться получать достаточные физические нагрузки в повседневной жизни. О том, как именно, вы узнаете из этой главы.

Приятно, когда встречаешь удивлённые и восторженные взгляды знакомых, с которыми давно не виделись и слышишь их слова: «Ты потрясающе выглядишь!» Женщина, не обременённая грузом избыточного веса и болезней, активная, уверенная в себе и полная сил всегда красива и успешна. Хорошая хозяйка и преуспевающая бизнес-леди она прекрасно успевает дома и преуспевает на работе. Она привлекает внимание и вызывает восхищение. Ради этого стоит совершить несколько простых телодвижений. Каких именно — смотрите на два абзаца ниже.

сунашмедшая фигурка!

Продолжаем практические занятия и переходим непосредственно к созданию СУНашедшей фигурки. Что это за фигурка такая непонятная? Во-первых, это фигурка «нашедшая СУНы». Помните совет мудрого По из притчи: «Ищите СУНы!»? Так вот, нашедшая СУНы фигурка стройна и красива, а её обладательница — здорова. Во-вторых, это фигурка, которая сводит с ума — «сумасшедшая» то есть просто обалденная и сногшибательная!

Пока ваша собственная фигурка сводит с ума только вас? И то лишь потому, что отсутствует как таковая в принципе? Не страшно! Перефразируя когда-то популярную песенку («я его слепила из того, что было...»), начнём лепить СУНашедшую фигурку из того, что имеем. От создания стройных ног и плоского живота перейдём к упругой груди и тонким рукам. А закончим шеей и спиной, которую вы продемонстрируете тому, кто большего внимания не заслуживает.

### НОГИ И ЖИВОТ

— Дорогой, что тебе больше во мне нравится, мои стройные ноги или осиная талия?

— Твое чувство юмора.

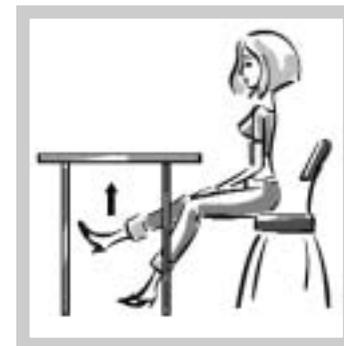
В этом разделе мы расскажем о том, какие возможности предоставляет метод постоянной скрытой тренировки и физического воздействия на организм для укрепления мышц ног и живота.

сумасшедшая фигурка!

сумасшедшая фигурка!

### Офисные СУНы для ног и живота СУН 1

Сидя за столом, передвиньтесь поближе к краю стула так, чтобы бедро не лежало на стуле. Оторвите от пола ступню одной ноги, приподнимите ее на несколько сантиметров над уровнем пола и удерживайте в таком положении до по усталости. Выполните СУН другой ногой. Для усиления нагрузки выполняйте СУН двумя ногами одновременно. Ноги можно держать «под собой» — это незаметный СУН, доступный для выполнения в самых различных ситуациях и обстоятельствах. Можно вытянуть ноги вперед и удерживать на весу параллельно полу, например, когда вас никто не видит или дома у телевизора. Чем выше от пола и прямее будет нога, тем больше нагрузки получают мышцы, тем интенсивнее тренировка. СУН тренирует прямую и широкие мышцы бедра, а также прямую и косые мышцы живота.



#### СОВЕТ

Возможность сохранять ваши тренировки в секрете от окружающих при выполнении этого и следующего СУНа зависит от конструкции вашего стола. Если у стола отсутствует фронтальная стенка, закрывающая спереди ноги сидящего, приподнимайте ступню от пола всего на несколько миллиметров.



### СУН 2

Сидя за столом, передвиньтесь на край стула. Обопритесь двумя руками на край стола и оторвите обе ступни от пола. Удерживайте ступни на весу до усталости. Это очень эффективное усиление нагрузки, способствующее тренировке большой группы мышц живота (прямой, косой), рук и ног (трехглавой, разгибателей запястья и пальцев, мышц бедра), а также большой грудной мышцы. СУН довольно сложный, поэтому в начале тренировки (или после длительного перерыва между тренировками) его следует выполнять в течение

нескольких секунд. Занимаясь регулярно, постепенно увеличивайте время выполнения. Вместе с тем постарайтесь выполнять его как можно чаще, так как оно дает значительную прибавку силы большой группе мышц за короткое время.

### СУН 3

Работая за столом (например, с компьютером), сядьте на стул боком и разверните корпус так, чтобы оказаться лицом к столу (к монитору). Удерживайте положение, продолжая свои занятия за столом, ощутив усталость, повернитесь другим боком. СУН тренирует косые мышцы живота и позволяет сделать талию более тонкой. Его также можно выполнять дома во время чтения или просмотра телепередач, развернув корпус на 90° относительно положения ног.

сунасшедшая фигурка!

### СУН 4

Сидя за столом, поставьте стопы немного назад на линию плеч, руками слегка обопритесь на край стола, чтобы сохранить равновесие. Напрягая ноги, немного приподнимитесь над сидением стула. СУН укрепляет мышцы ног. Выполняя его дома, можно добавить динамику: напрягайте-расслабляйте мышцы ног, как бы подпрыгивая на стуле (при этом можно отрывать или не отрывать ягодицы от сиденья).



### СУН 5

Сидя на стуле, скрестите выпрямленные ноги и, оторвав их от пола, надавите верхней ногой на нижнюю. Почувствовав усталость, выполните тоже самое другой ногой. СУН тренирует мышцы ног и брюшного пресса.



### СУН 6

Сидя на стуле, выпрямите ноги и приподнимите их от пола на несколько сантиметров. Надавите ногами друг на друга, как показано на рисунке. СУН тренирует мышцы ног и брюшного пресса.



## СОВЕТ

Если вы занимаетесь на работе, 5-й и 6-й СУНы лучше выполнять, сидя за столом, стенка которого скроет ваши действия от окружающих. Дома вы располагаете большей свободой действий и можете выполнять его сидя за чтением, вязанием и у телевизора. 7-й и 8-й СУНы совершенно незаметны окружающим и потому универсальны, их можно выполнять не только на работе, но и в любой ситуации, когда вы сидите.



### СУН 7

Сидя на стуле, надавите ступнёй на пол. Почувствовав усталость, выполните то же самое другой ногой. СУН укрепляет заднюю поверхность бёдер и ягодичные мышцы. Его можно выполнять двумя ногами одновременно.

### СУН 8

Сидя, сведите колени вместе и надавите ими друг на друга, как показано на рисунке, и удерживайте напряжение до усталости. СУН укрепляет мышцы ног.



### СУН 9

Сидя, положите ногу на ногу и слегка приподнимите колено верхней ноги (рис. а). Удерживайте положение до наступления усталости. Сохраняя исходное положение, оторвите от пола нижнюю ногу и удерживайте ноги навесу до наступления усталости (рис. б). Для усиления нагрузки оторвите от пола нижнюю ногу, а верхней надавите на неё, при этом нижняя нога оказывает сопротивление, чтобы не коснуться пола (рис. в). СУН тренирует ноги и очень хорошо укрепляет брюшной пресс.



Все СУНы можно делать в свободные минуты или непосредственно во время работы, если она не требует максимальной сосредоточенности. Например, когда вы выполняете привычную работу «автоматически». Занимаясь систематически, со временем вы привыкнете делать эти

СУНЫ, не отвлекаясь и от более сложной работы, поскольку часто выполняемые однообразные движения быстро автоматизируются по принципу образования рефлекса (сел за стол — приподнял ногу и т.п.)

Все статические СУНЫ можно выполнять абсолютно незаметно для окружающих. Для этого лишь необходимо сохранять мимику, подobaющую рабочей обстановке. Первое время вам придется осуществлять сознательный контроль своей мимики, но по прошествии некоторого времени навык сохранения беспристрастного выражения лица автоматизируется так же, как и остальные навыки тренировки, и вам больше не понадобится прилагать для этого какие-либо специальные усилия.

### **Транспортные СУНЫ для ног и живота**

Часто приходится достаточно долго ожидать на остановке автобуса, троллейбуса или трамвая. Не стоит терять это время. Вы можете успешно использовать его с пользой для своего здоровья и совершенствования собственного тела.

#### **СОВЕТ**

*Если вы не сильно спешите, старайтесь по возможности чаще проходить расстояние от одной остановки до следующей пешком (до посадки в транспорт или, не доезжая одной остановки до нужной).*

сунасмешная фигурка!

#### **СОВЕТ**

*Выполняйте разнообразные СУНЫ, когда вы стоите на остановке общественного транспорта, в очереди и т.д. Помимо тренировки тела, выполнение СУНОВ позволит снять психологическое напряжение, которое обычно сопутствует ожиданию. Вы избавитесь от негативных эмоций, связанных с ощущением напрасной траты времени — ведь вы используете его для укрепления вашего здоровья и самосовершенствования, когда люди вокруг вас тратят время в ожидании впусую.*

#### **СУН 1**

Стоя, напрягите мышцы живота и сильно втяните его в себя, словно добиваетесь, чтобы ваш живот прилип к спине. Сохраняйте напряжение так долго, как сумеете. Расслабьте мышцы, передохните, затем повторите снова. Количество повторов зависит только от вашего самочувствия, настроения и времени ожидания транспорта. Это отличное усиление нагрузки для мышц пресса.

#### **СУН 2**

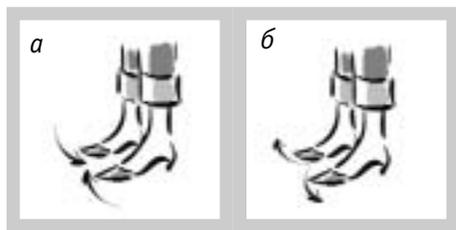
Стоя, согните вниз и сильно напрягите пальцы ног так, словно пытаетесь зацепиться за поверхность, на которой стоите (см. рисунок). Удерживайте напряжение до наступления усталости.



сунасмешная фигурка!

### СУН 3

Примите как можно более устойчивое положение в положении стоя, чтобы ступни ног не скользили по поверхности. Представьте, что каждая нога стоит внутри своего круга. Пятка находится в центре круга. Напрягите мышцы так, словно пытаетесь свести пальцы ног по направлению друг к другу, как бы «внутри»: левая стопа по часовой стрелке, правая — против (рис. а). Выполняйте усиление нагрузки до усталости, затем смените направление усилий противоположным, напрягая мышцы так, словно пытаетесь развести пальцы в стороны друг от друга относительно центра воображаемого круга (рис. б).



СУНы 2 и 3 предназначены для тренировки икроножных мышц и эффективны для профилактики варикозного расширения вен, поскольку при напряжении икроножных мышц восстанавливается кровоток в венах и исключается возможность застоя крови. Эти СУНы можно выполнять в любой ситуации, когда вы стоите или сидите.

сунашедшая фигурка!

### СУН 4

Стоя, немного оторвите пятки от земли. Приподнимайте пятки всего на несколько миллиметров. Удерживайте положение столько, сколько сможете. После небольшого перерыва возобновите. Этот СУН тренирует икроножные мышцы, снимает часть нагрузки с мышц спины и позволяет разгрузить их. Кроме того, он развивает чувство равновесия и способствует профилактике нарушений венозного кровообращения. Выполнять его можно каждый раз, когда вы стоите, особенно, если стоять приходится долго и вы испытываете боли в пояснице.



### СУН 5

Перенесите вес тела на правую ногу, оторвите левую от земли на несколько миллиметров так, чтобы это не было заметно окружающим. Удерживайте положение до наступления усталости, затем выполните то же самое, переместив вес тела на левую ногу и приподняв правую. СУН укрепляет мышцы ног, большие ягодичные мышцы и способствует развитию чувства равновесия, необходимые для снижения риска получения травм, например, во время передвижения зимой по скользким тротуарам.



### СУН 6

Спускайтесь и поднимайтесь по эскалаторам метро пешком, укрепляя мышцы ног и развивая чувство равновесия. Двигайтесь по нему вниз, когда спускаетесь и вверх, когда поднимаетесь.

#### СОВЕТ

*Стоя на улице без движения в холодное время года, как бы тепло вы ни были одеты, через некоторое время вы почувствуете, что замерзаете. Часто на остановках общественного транспорта, платформах электричек зимой можно увидеть людей, подпрыгивающих на месте, хлопающих в ладоши, стучащих ногами о ногу. К сожалению, все эти телодвижения позволяют разогреть продрогшее тело очень слабо. Здесь вам на помощь придут способы усиления нагрузки метода ПСВ, описанные в этой и других главах. При выполнении этих СУНов вырабатывается большое количество энергии, которая и пойдет на обогрев вашего организма. При этом вы будете ощущать себя комфортно, не привлекая внимания посторонних: они просто не заметят, что вы тренируетесь. Выполняя СУНЫ, вы согреваетесь, тренируете свое тело, совершенствуете фигуру, перестаете нервничать в ожидании транспорта, получаете удовольствие от рационального использования времени на пользу вашему здоровью.*

сунашмедшая фигурка!

сунашмедшая фигурка!

Если вы заняли сидячее место в салоне общественного транспорта, выполняйте следующие СУНЫ.

### СУН 1

Сидя в салоне общественного транспорта можно выполнять офисные СУНЫ 7 и 8 для ног и живота.

### СУН 2

Сидя, немного оторвите одну ступню и удерживайте её на весу до усталости. Выполните СУН другой ногой или двумя ногами одновременно. СУН тренирует мышцы ног и эффективен для укрепления брюшного пресса. Чем выше приподнята стопа, тем эффективнее нагрузка. Но невысокий подъём сделает СУН совершенно незаметным для окружающих и позволит выполнять его настолько часто, насколько часто вы принимаете сидячее положение в течение дня.



### СУН 3

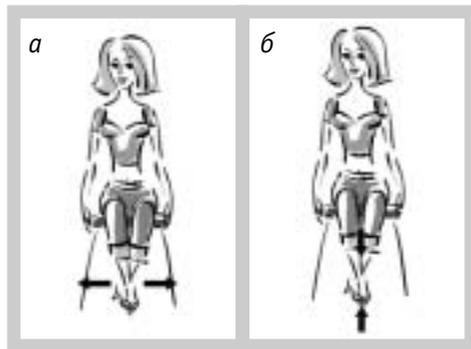
Сидя, слегка приподнимите ноги и надавливайте ступнями друг на друга. СУН укрепляет мышцы ног и позволяет прорабатывать внутреннюю поверхность бёдер.

#### СОВЕТ

*Постарайтесь не замечать свободных «сидячих» мест в салоне общественного транспорта. Стоя, вы можете лучше тренироваться по дороге.*

#### СУН 4

Сидя, сцепите ступни между собой и тяните их в противоположные стороны (рис. а). Удерживайте напряжение до усталости. Сохраняя исходное положение, надавите голенью ближней ноги вперед. Вторая нога сопротивляется (рис. б). Укрепляются мышцы ног и живота. Ситуации выполнения СУНов 3 и 4 ограничиваются только ношением узких юбок.



#### Автомобильные СУНы для ног и живота

Наименее подвижный образ жизни ведут люди, управляющие автомобилями. Они всё время куда-то двигаются и при этом постоянно сидят на одном месте. Владельцы транспортных средств подвержены ожирению и другим заболеваниям, связанным с малоподвижным образом жизни больше других. В отличие от безлошадных граждан, во-

сунасишшая фигурка!

дители часто оказываются обездвиженными, будучи прикованными к рулю и педалям. Повторяясь изо дня в день, эта ситуация наносит здоровью непоправимый ущерб. Получать физические нагрузки, не выходя из автомобиля, можно с помощью автомобильных СУНов ПСВ.

#### СУН 1

Сидя за рулем, приподнимите одну ногу настолько, насколько сможете. Почувствовав усталость, выполните СУН другой ногой. СУН укрепляет мышцы ног и брюшного пресса.



#### СУН 2

Возьмитесь за руль и, используя его в качестве опоры, приподнимите обе ноги и сохраняйте это положение до усталости. В том же положении можно выполнять СУН в динамике: подняв ноги, совершайте такое движение, словно крутите педали велосипеда. СУН укрепляет мышцы брюшного пресса и ног.

#### ВНИМАНИЕ!

Автомобильные СУНы можно делать только в том случае если автомобиль стоит на месте — на светофоре, в пробке, на стоянке. Как только автомобиль тронулся, необходимо немедленно прервать тренировку и сосредоточиться на управлении и дорожной обстановке.

сунасишшая фигурка!

## СОВЕТ

*Занимаясь тренировкой в автомобильной пробке, вы не только работаете над своей фигурой, увеличиваете свою силу и выносливость, но и снимаете психологическое напряжение. Все водители, вынужденные в течение долгого времени стоять в дорожных заторах и бесцельно терять время, испытывают стресс. Вы же используете это время с пользой, устраняя тем самым стрессирующий фактор.*



### СУН 3

Обопритесь о руль, приподнимите ноги, разведите колени, ступни сведите вместе. Надавливайте ступнями друг на друга. При этом тренируются мышцы брюшного пресса и ног и эффективен для проработки внутренней поверхности бёдер. Выполняйте СУН до усталости, отдохните и повторите его или переходите к выполнению другого СУНа.

### СУН 4

Сидя в машине, приподнимите ноги, сведите колени вместе и надавите ими друг на друга. Удерживайте положение до наступления усталости. СУН позволяет тренировать мышцы ног и брюшного пресса и устранять избыточные жировые накопления на внутренней поверхности бёдер.



## Домашние СУНЫ для ног и живота

Дома можно выполнять практически любые офисные и транспортные СУНЫ, укрепляющие мышцы ног и живота. Поскольку дома у вас нет необходимости скрывать свою тренировку, вы можете дополнить и разнообразить её следующими — более заметными — СУНами.

### СУН 1

Старайтесь всегда спускаться и подниматься по лестницам пешком. Спускаться нужно с того этажа, на котором вы находитесь. Приступая к занятиям впервые, начните с подъема на 3–4 этажа. Для большинства на начальном этапе эта нагрузка будет оптимальной, не вызывая сильной усталости и дискомфорта. Если такая интенсивность покажется вам недостаточной или излишней, вы можете самостоятельно скорректировать нагрузку, ориентируясь на собственные ощущения. По прошествии некоторого времени вы почувствуете, что подъем до 4-го этажа не стоит вам никаких усилий, это должно послужить сигналом, что пришло время увеличивать нагрузку. Делайте это постепенно, прибавляя столько этажей пешего пути вверх по лестнице, сколько необходимо для сохранения ощущения максимально комфортной нагрузки. Чтобы менять интенсивность нагрузки и тренировать разные группы мышц, меняйте способы подъема. Вы можете, например, шагать через ступеньку или наступать только на носки без опоры на пятки, или передвигаться на полусогнутых ногах. Этот СУН не только укрепляет мышцы ног, но повышает выносливость организма в целом.

сунашедшая фигурка!

**СУН 2**

Сидя, поставьте ступни рядом и надавите их внутренними боковыми поверхностями друг на друга. Удерживайте напряжение до наступления усталости. СУН тренирует мышцы ног и брюшного пресса и укрепляет внутреннюю поверхность бёдер.

**СУН 3**

Стоя, приподнимите правую ногу и совершайте маятниковые движение в правую сторону выпрямленной ногой, затем движение ногой совершается вперёд — назад. Выполняйте движения до усталости, повторите тоже самое левой ногой. СУН можно выполнять, занимаясь домашними делами, например, во время глажки (оба варианта) или приготовления пищи у плиты (только движения, отводящие ногу в сторону), у раковины (только движения в сторону). Он укрепляет мышцы ног, развивает чувство равновесия и способствует профилактике варикоза.

**СУН 4**

Сидя дома, или когда вас никто не видит на работе, сделайте ногами «велосипед», покрутите воображаемые педали. СУН тренирует мышцы ног и является средством профилактики нарушений венозного кровообращения.



сунасмедшая фигурка!

**СУН 5**

Сидя, «походите на месте». При этом можно не отрывать ступни от пола, отрывать от пола только пятки, только носки или ступни полностью — это зависит от вашего желания и от ситуации, в которой вы находитесь. Дома вы можете выполнять любой вариант, на работе — наименее заметный. СУН тренирует мышцы ног и служит профилактике варикоза.

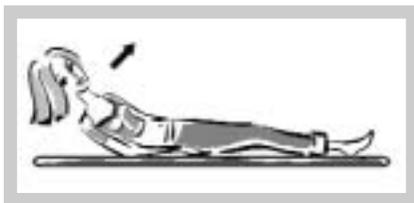
**СУН 6**

Сидя, сильно напрягите ягодицы. Удерживайте вес тела на напряженных мышцах до ощущения усталости. Этот СУН можно выполнять практически всегда и повсеместно, в любом положении — сидя, лёжа или стоя. Он очень прост в выполнении и является прекрасным средством профилактики геморроя, причиной возникновения которого является застой крови в области таза, если вы регулярно в течение долгого времени сохраняется сидячее положение. Совершая работу, мышцы требуют большое количество кислорода и питательных веществ, которые доставляются с кровью. Поэтому при усилении нагрузки кровотоки усиливаются, застоя крови в области таза не происходит.

сунасмедшая фигурка!

**СОВЕТ**

*Большой выбор СУНов для мышц ног и живота, которые можно совмещать с выполнением домашней работы, вы найдёте в главе «Зарядка для Золушки».*



### СУН 7

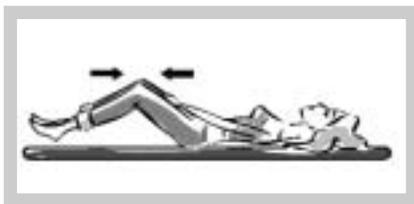
Лёжа на спине перед телевизором или с книгой, приподнимите голову и верхнюю часть корпуса, разверните корпус вправо. Удерживайте положение до наступления усталости. Выполните СУН, наклоняя приподнятый корпус в другую сторону. СУН

сложный, но очень эффективный для укрепления косых мышц живота и уменьшения объёма талии.



### СУН 8

Лежа на спине, например, с книгой, приподнимите одну ногу вверх на 10–15 см от поверхности. Держите ногу приподнятой, пока не почувствуете усталость. Выполните другой ногой. Этот СУН укрепляет мышцы ног и брюшного пресса.



### СУН 9

Лежа на спине, приподнимите ноги и согните их под прямым углом, колени сведите вместе, с силой упирайтесь руками в колени, оказывая сопротивление ногами. СУН укрепляет мышцы ног, брюшного пресса и рук.

сунасмешдая фигурка!

### СУН 10

Лежа на спине, согните ноги, как показано на рисунке. Приподнимите ступни на 3–4 см над поверхностью и удерживайте до усталости. СУН можно выполнять в статодинамическом варианте: медленно выпрямляйте и сгибайте ноги, не касаясь поверхности. СУН направлен на укрепление мышц брюшного пресса и ног.



### СУН 11

Лежа на спине, вытяните руки вдоль тела и приподнимите обе ноги на несколько сантиметров. Сохраняйте положение до усталости. Для снижения нагрузки можно время от времени сгибать ноги в коленях.

Для достижения максимальной нагрузки положите руки под голову и выпрямите ноги. Отлично тренируются мышцы брюшного пресса.



### СУН 12

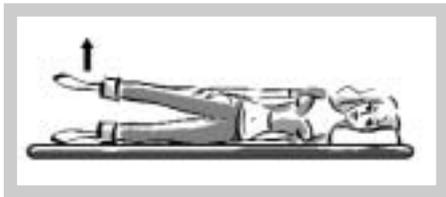
Лёжа на спине, согните ноги под углом 90 градусов, поставьте ступни на поверхность и с усилием надавите ступнями на неё. При выполнении этого СУНа укрепляются мышцы ног и спины.



сунасмешдая фигурка!

## СОВЕТ

Регулярное выполнение СУНов лежа способствует избавлению от болей в пояснице. Если при усилении нагрузки вы испытываете в меру болезненные ощущения, это свидетельствует о том, что нагрузка правильно направляется на беспокоящие вас отделы поясницы — ослабленные или воспаленные. В том случае, когда мышцы спины ослаблены, при получении нагрузки в процессе тренировки они быстро приобретают необходимую эластичность, возрастает мышечная сила и выносливость, вокруг позвоночного столба создается мышечный корсет. Натренированные мышцы начинают эффективно выполнять свою работу по поддержанию тела в вертикальном положении, даже хронические боли быстро ослабевают и со временем исчезают совсем. В том случае, если боли вызваны воспалительными процессами в организме, тренировка с помощью данной нагрузки обеспечивает интенсивный приток крови к очагам воспаления, что также имеет мощный оздоровительный эффект. Воспалительные процессы замедляются, а со временем прекращаются вовсе, боли пропадают.



### СУН 13

Лежа на боку, поднимите ногу, лежащую сверху, на 10–15 см. Когда устанете, повернитесь на другой бок и выполните СУН другой ногой. СУН укрепляет мышцы ног.

сунасмидшая фигурка!

### СУН 14

Лежа на спине, приподнимите голову и верхнюю часть туловища. Удерживайте положение, пока не почувствуете усталость. Во время выполнения, меняйте высоту подъема туловища. Это усиление нагрузки направлено на укрепление мышц брюшного пресса.



### СУН 15

Лежа на животе, согните руки перед собой, приподнимите голову, ногами надавите на поверхность. Выполняйте СУН до усталости. Это очень удобное положение для чтения. СУН укрепляет мышцы ног и брюшного пресса.



сунасмидшая фигурка!

## СОВЕТ

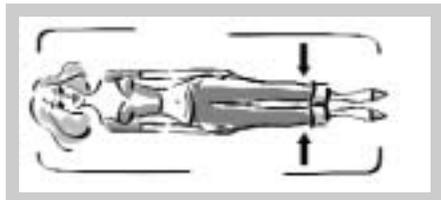
СУНы можно выполнять как в статике, так и в динамике, в любой последовательности, любое количество времени и с любой нагрузкой, приемлемой именно для вас в соответствии с вашим состоянием, самочувствием, настроением. Чем больше СУНов вы выполняете, чем больше продолжительность выполнения отдельных СУНов и общая длительность ваших занятий, тем больше пользы получает ваш организм, тем быстрее вы почувствуете результат.

**СУН 16**

Лёжа на спине, сделайте «велосипед» ногами и «походите» по воздуху. СУН укрепляет мышцы ног и брюшного пресса и служит профилактике варикозного расширения вен.

**СУН 17**

Лежа на спине, вытяните руки вдоль туловища, приподнимите голову, ногами надавите на поверхность. СУН укрепляет мышцы ног, спины, груди, брюшного пресса.

**СУН 18**

Лежа на спине, вытяните руки вдоль туловища, приподнимите голову. Надавите ногами друг на друга. СУН укрепляет мышцы ног брюшного пресса.

**СУН 19**

Лежа на спине, приподнимите ноги и согните их под прямым углом, разведите колени. Надавите ступнями друг на друга. СУН укрепляет мышцы ног и брюшного пресса.

*сунасмешная фигурка!*

**СУН 20**

Лежа на спине, приподнимите ноги, надавите одной ступнёй на другую и удерживайте положение до усталости, затем перемените ноги. СУН позволяет проработать мышцы ног и брюшного пресса.

**СУН 21**

Лежа на спине, приподнимите ноги, скрестите их и голень верхней ноги надавите на голень нижней. Когда ноги устанут, измените положение, положив верхнюю ногу вниз. СУН укрепляет мышцы ног брюшного пресса.



*сунасмешная фигурка!*

Регулярное выполнение этих СУНов позволяет сделать живот плоским, талию — тонкой, а ноги — стройными. Вы сможете придумать другие СУНЫ, если усвоите общие принципы: для проработки мышц брюшного пресса нужно приподнимать ноги в положении сидя или лёжа, причём, чем меньше ноги согнуты, тем больше нагрузка на пресс. Уменьшению объёма талии способствуют СУНЫ, укрепляющие косые мышцы живота — напряжения, направленные на разворот корпуса в сторону. Любые движения и статические напряжения, совершаемые ногами, приводят к укреплению мышц ног.

## СОВЕТ

В домашних условиях СУНы, направленные на укрепление мышц ног можно заменить постоянным ношением «ПоТапок» вместо домашних тапочек. «ПоТапки» — специальная ортопедическая обувь, разработанная автором метода ПСВ для решения проблем целлюлита, лишнего веса, варикозного расширения вен и болей в спине — запатентованный российский тренажёр, на котором не нужно тренироваться. Пока вы ходите в «ПоТапках», занимаясь домашними делами, жир сгорает сначала на икрах, затем на бёдрах и на животе. При регулярном использовании «ПоТапки» в течение всего времени, пока вы их носите, обеспечивают физические нагрузки оптимальной интенсивности и приводят мышцы ног, ягодиц и брюшного пресса в состояние тонуса. В тонусе эти мышцы сжигают жир даже после того, как вы снимаете «ПоТапки». Постепенно худеет вся «нижняя часть», не худеют только лицо и грудь. Мышцы ног укрепляются, но не увеличиваются. Восстанавливается циркуляция крови и лимфы в ногах и, таким образом, устраняются главные причины возникновения целлюлита и варикозного расширения вен. Кроме того, благодаря особой конструкции «ПоТапок» человек, который в них ходит, вынужден для поддержания вертикального положения тела держать спину таким образом, что основная нагрузка приходится не на позвоночный столб, как при ходьбе в обычной обуви, а на глубокие мышцы спины. Тем самым мышцы спины тренируются, нагрузка на позвоночник облегчается, боли в спине уменьшаются и со временем пропадают совсем. В «ПоТапках» можно заниматься любыми домашними делами, что позволяет избавляться от целлюлита и жира на ногах, ягодицах и на животе, не отрываясь от своих домашних дел, не затрачивая усилий и времени на тренировки и без использования кремов, гелей, мезотерапии, массажа. «ПоТапки» обеспечивают более значительный и устойчивый эффект по сравнению с тренировками на велотренажерах, беговых дорожках и т.п. и заменяют многочасовые пешие прогулки.

Подробная информация о «ПоТапках» на сайте разработчика по адресу:  
<http://www.psv-health.com>

сунасмешная фигурка!

## СЕАНС СМЕХОТЕРАПИИ

*Женщина без красивых ног, как без рук!*

*Чем больше талия у жены, тем длиннее рабочий день у мужа.*

*У меня дряблые бёдра, но, к счастью, мой живот их прикрывает.*

*Какие красивые у вас ноги, одна красивее другой!*

*Красивые ноги — это не роскошь, а средство передвижения.*

*Если у девушки стройные ноги, то уже неважно, что руки «кривые».*

*Большой живот — победа тела над духом.*

*Только женщины, вставая на весы, вытягивают живот.*

*Ничто так не портит стройные ноги, как отсутствие талии.*

*Даже самые красивые ноги где-то заканчиваются.*

*Отец — матери:*

*— Ты заметила, как растёт живот у нашей старшей?*

*— Да, растёт!*

*— Мне кажется, что по ночам, когда мы спим...*

*— Что тебе кажется?*

*— Она встает и идёт на кухню за сладостями...*

*«Подтяни живот, садистка! Задыхаюсь! Твой пейджер».*

## РУКИ И ГРУДЬ

*Увеличиваю грудь. Недорого.*

*Фотошоп*

(Объявление)

Излишне полные руки нередко портят настроение своим обладательницам. Проблема в том, что далеко не всякие упражнения позволяют уменьшить их объём: активные тренировки приводят к замене жировых тканей горой мышц — перспектива, привлекательная для мужчин и ужасающая для дам. Для того, чтобы жир сгорел, а мышечный рельеф на руках не увеличился, воспользуйтесь СУНами, показанными в данном разделе.

Если вам когда-нибудь приходилось худеть, вы, наверняка, испытывали жестокое разочарование: объёмы быстро уходили там, где их как раз — таки меньше всего хотелось терять. Как назло, в первую очередь обычно худеет именно грудь. А ведь, как следует из знаменитого афоризма, грудь — это лицо женщины. Чтобы не потерять своё «лицо», нужно укреплять мышцы груди регулярными физическими тренировками. Необходимы они и в том случае, когда грудь превращается в «спаниеливы уши».

Регулярное выполнение СУНов, укрепляющих мышцы груди, — лучшая альтернатива инструментам пластического хирурга, поскольку они помогают сформировать грудь красивой формы без риска для здоровья.

сунашедшая фигурка!



сунашедшая фигурка!

## Офисные СУНЫ для груди и рук СУН 1

Сидя за столом, положите руку на стол ладонью вниз и сильно надавите сверху вниз на крышку стола. Удерживайте напряжение, сколько сможете — от нескольких секунд до нескольких минут. Выполните СУН другой рукой. Если обе руки свободны, можно выполнять СУН двумя руками одновременно. Во время выполнения укрепляются мышцы рук и груди.

## СУН 2

Если свободны обе руки, одну из них положите на стол ладонью вниз, другую подведите под крышку стола ладонью вверх. Одновременно одной рукой сильно надавите на крышку стола сверху вниз, а второй — снизу вверх, как бы пытаясь приподнять её. Выполняйте движения синхронно с одинаковой силой, так чтобы они компенсировали друг друга, иначе можно перевернуть стол. Когда почувствуете усталость, перемените руки. Это усиление нагрузки тренирует мышцы рук и груди.



## СОВЕТ

*СУНы, в которых не используются никакие предметы, можно выполнять и в статическом, и в статодинамическом вариантах. Статические СУНы не заметны окружающим. Но если вы уверены, что вас никто не видит, например, если в кабинете никого кроме вас нет, выполняйте такие усиления нагрузку в статодинамике. Все движения при выполнении статодинамических СУНов должны совершаться в медленном темпе и плавно, без рывков. Выполняя движения, контролируйте напряжение мышц: оно не должно ослабевать.*



### СУН 3

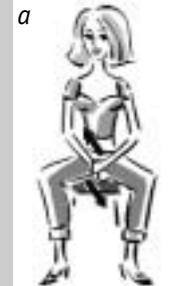
Сидя на стуле, положите правую руку сверху на правое колено и с усилием надавите рукой вниз. Удерживайте напряжение до усталости, затем выполните СУН другой рукой. Если обе руки свободны, выполняйте СУН двумя руками одновременно. Статодинамический вариант предполагает дополнительное движение коленями вверх и вниз. При этом давление рук должно постоянно компенсироваться напряжением мышц ног. При выполнении этого СУНа эффективно тренируются мышцы рук, груди, живота. Этот совершенно незаметный со стороны СУН можно выполнять практически в любом месте и в любой ситуации, когда вы сидите и хотя бы одна рука у вас свободна.

сунасмедшая фигурка!

### СУН 4

Сидя, захватите одной рукой запястье другой руки (рис. а). Захваченная рука тянет вниз, а захватывающая — вверх. Почувствовав усталость, измените движения рук: теперь правая рука должна выполнять работу, совершаемую левой и наоборот. Сохранив положение рук, смените направление усилия. Теперь захваченная рука должна надавливать снизу на ладонь захватывающей (рис. б). Почувствовав усталость, меняйте направление усилия. Все комбинации этого СУНа можно выполнять в статодинамическом варианте. Для этого сцепленные и напряжённые руки, выполняющие движения в разных направлениях, нужно плавно перемещать направо, налево, вверх и вниз. СУН тренирует мышцы пояса рук, спины, груди. В статическом варианте он скрыт от посторонних и поэтому доступен во всех ситуациях, когда у вас свободны обе руки. Выполнять его можно в любом положении — сидя, стоя и даже лёжа. Не призываем вас ложиться на рабочем месте, но не забудьте про этот СУН дома перед телевизором.

сунасмедшая фигурка!



## ВНИМАНИЕ!

*Не прикладывайте чрезмерных усилий, чтобы не повредить суставы рук. Лучше увеличьте продолжительность тренировки.*



### **СУН 5**

Сидя за столом, положите руки на столешницу, предплечья лежат на краю стола. Сожмите руку в кулак и с усилием упирайтесь им в открытую ладонь другой руки. Сильно надавливайте руками друг на друга, как показано на рисунке. Почувствовав усталость, расслабьте мышцы. Затем выполните СУН, сменив движения рук на противоположные: кисть с раскрытой прежде ладонью сжимается в кулак и осуществляет давление, кулак другой руки открывается и становится упором. Усиление нагрузки направлено на тренировку мышц рук и груди.



### **СУН 6**

Сидя на стуле, положите одну руку под бедро ближе к колену и напрягайте мышцы руки так, словно пытаетесь приподнять ногу. Мышцы ноги также напрягаются, компенсируя давление руки. Почувствовав усталость, выполните СУН другой рукой. Этот СУН можно выполнять обеими руками одновременно. Статодинамический вариант для выполнения дома: дополнительно совершается движение ногами вверх и вниз. Усиление нагрузки позволяет тренировать мышцы рук, особенно эффективно укрепляются бицепсы.

сунасиженная фигурика!

### **СУН 7**

Сядьте ближе к краю стула, руками обопритесь о край стула и напрягите руки так, словно пытаетесь приподняться на руках. Удерживайте напряжение до наступления усталости. СУН эффективен для тренировки рук и груди.



### **СУН 8**

Сидя на стуле, опустите руки перед собой, соедините ладони вместе. Сильно надавливайте ладонями друг на друга. Удерживайте напряжение до усталости. СУН можно выполнять в разнообразных ситуациях сидя или стоя, когда свободны обе руки. Статодинамический вариант заключается в перемещении сжатых ладоней из положения пальцами вниз в положение пальцами вверх. Следите за тем, чтобы давление ладоней друг на друга не ослабевало. С помощью этого СУНа тренируются мышцы рук и груди.

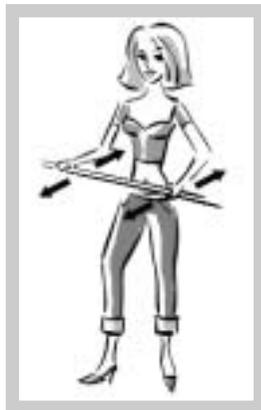


### **Транспортные СУНЫ для груди и рук**

В салоне автобуса, троллейбуса, трамвая, вагона метро или электрички используйте следующие способы усиления естественной физической нагрузки, укрепляющие мышцы груди и рук.

### СУН 1

Стоя в салоне общественного транспорта, двумя руками возьмитесь за поручень, расположенный горизонтально на уровне пояса. Одну руку потяните на себя, другую толкайте от себя так, словно пытаетесь разорвать поручень. Ощувив усталость, поменяйте направление усилий: теперь рука, тянувшая на себя, толкает от себя и наоборот. Сохраняя исходное положение, обеими руками нажмите на поручень по направлению сверху вниз. Почувствовав усталость, смените направление усилий: тяните поручень снизу вверх. Повторяя СУНы, периодически меняйте расстояние между руками: сводите их вместе и разводите в стороны на несколько сантиметров. Постепенно увеличивайте расстояние до максимально возможного, затем постепенно сокращайте его. Выполнение этих СУНов позволяет очень эффективно укреплять мышцы верхнего плечевого пояса, груди, брюшного пресса.



#### СОВЕТ

Способы увеличения нагрузки метода ПСВ описываются и рассматриваются в книге каждое в отдельности. На практике большинство СУНов можно объединять, комбинировать друг с другом и выполнять одновременно сразу несколько.

сунашиедшая фигурка!

### СУН 2

Стоя в салоне общественного транспорта, одной рукой возьмитесь за горизонтальный поручень, расположенный наверху, и сильно потяните руку вниз так, словно хотите подтянуться на поручне. Сохраняйте напряжение до усталости, затем выполните СУН другой рукой. СУН позволяет быстро и эффективно тренировать мышцы рук.



#### Автомобильные СУНы для груди и рук

Если вы пользуетесь личным или служебным автомобилем, тренируйте мышцы груди и рук за рулём с помощью СУНов, описанных в данном разделе.



### СУН 1

Возьмитесь за руль двумя руками. Если представить, что руль — это циферблат часов, то ваши руки должны находиться в позициях «3 и 9 часов». Сильно сожмите руль, направляя усилия рук навстречу друг другу. Удерживайте напряжение до усталости. СУН укрепляет мышцы груди и рук.

## НАПОМИНАНИЕ

*Всегда следуйте правилу: выполнять СУНы в автомобиле можно только тогда, когда он стоит на месте, например, в автомобильной пробке, на светофоре или на стоянке.*



### СУН 2

Положите руки на внешние поверхности бёдер и с усилием надавите их по направлению друг к другу. Удерживайте напряжение до усталости. СУН можно выполнять попеременно одной и другой рукой или двумя руками одновременно. Это усиление нагрузки можно выполнять в статодинамике. Движения рук остаются такими же, как они описаны в статическом варианте, добавляется движение коленей: внутрь, по направлению друг к другу под воздействием давления рук, затем — в обратную сторону, наружу, сопротивляясь направлению давления рук. Во время выполнения движений коленями мышцы ног всё время остаются напряженными. СУН позволяет отлично тренировать одновременно группы мышц верхних и нижних конечностей, живота, груди и спины, а при выполнении статодинамического варианта дополнительно тренируются мышцы ног. Для выполнения этого СУНа не требуется наличие рулевого колеса в качестве тренажёра, поэтому его можно выполнять и в других, самых разнообразных ситуациях, в любом положении — сидя, стоя и даже лёжа.

сунашедшая фигурка!

### СУН 3

Поставьте руки на руль в положение «6 и 12 часов». Сожмите руль, направляя усилия рук навстречу друг другу. Удерживайте напряжение до усталости. Отлично тренируются мышцы рук и груди.



### Домашние СУНы для груди и рук

#### СУН 1

Лёжа на спине, сцепленные в «замок» руки положите под голову и надавите ими на затылок, приподнимая голову усилием рук до тех пор, пока не коснётесь груди подбородком. Удерживайте напряжение до усталости. СУН тренирует руки и снимает напряжение с шейного отдела позвоночника.

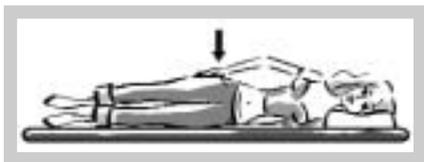


#### СУН 2

Лежа на спине, вытяните руки вдоль туловища, приподнимите голову. Надавите руками на бедра. СУН направлен на укрепление мышц рук, брюшного пресса, груди. Его выполнение можно совмещать с просмотром телепередач.



сунашедшая фигурка!



### СУН 3

Лежа на боку, вытяните руки вдоль туловища. Рукой, находящейся сверху, надавите на бедро лежащей сверху ноги. Почувствовав усталость, перевернитесь на другой бок и выполните СУН для другой руки и ноги. СУН укрепляет мышцы рук и груди.



### СУН 4

Сидя или стоя, согните руки в локтях. Локтями надавите на туловище так, словно хотите сдавить его. СУН укрепляет мышцы рук и груди. Его можно выполнять каждой рукой попеременно или одновременно обеими руками. Поскольку ваши руки будут заняты, выполняя СУН, вам остаётся только смотреть телевизор.

### СУН 7

Сидя перед телевизором, поднимите руки на уровень плеч или немного выше и вытяните их в стороны на уровне плеч, как показано на рисунке. Сильно сожмите кулаки. В процессе выполнения время от времени меняйте высоту подъёма рук. Этот СУН позволяет тренировать мышцы рук, особенно дельтовидные мышцы.



### СУН 6

Лежа на спине или сидя, в одну руку возьмите двухлитровую пластиковую бутылку, наполненную водой, вытяните руку и приподнимите бутылку на 15–20 см. Удерживайте положение до ощущения усталости. Затем, вращая кистью, поверните бутылку на 90 градусов. Почувствовав усталость, поверните кисть руки с бутылкой еще на 90 градусов. Выполните СУН другой рукой. Этот СУН укрепляет мышцы рук. Использование пластиковой бутылки с водой предпочтительнее гантелей, поскольку такая емкость позволяет избежать возможных травм и повреждений мебели в случае, если вы ее уроните.

### СУН 5

Сидя или лежа перед телевизором, читая, вы можете одновременно тренировать мышцы рук. Возьмите заполненную водой пластиковую бутылку 0,33 литра и сжимайте ее пальцами, используя бутылку как эспандер. Этот СУН отлично укрепляет мышцы рук, кисти, пальцы.

### СУН 8

Стоя, например, у плиты, заведите руки за спину, захватите одной рукой запястье второй и надавите руками на область поясницы. Можно выполнять одной рукой. Эффективно тренирует мышцы рук и позволяет снять боль в пояснице, если вам приходится в течение дня долго сидеть в малоподвижной позе.



сунашмедшая фигурка!

Для укрепления мышц груди нужно осуществлять давление руками по направлению вниз или «внутри» (например, когда сжимаете что-либо двумя руками). Мышцы рук укрепляют любые напряжения рук и движения ими, требующие хотя бы незначительных усилий сверх привычной нормы. Соблюдая эти принципы, вы можете самостоятельно разработать множество СУНов для тренировки мышц рук и груди.

### СЕАНС СМЕХОТЕРАПИИ

*Чем лучше видна грудь, тем хуже запоминается лицо.*

*Пышная грудь может сделать привлекательной даже самую умную женщину.*

*Дама после двух недель на нулевой диете кокетливо спрашивает у любимого:*

*— Милый, как ты находишь мою грудь?*

*— С трудом, дорогая.*

*— Вовочка! К доске!*

*— Маривановна, ну зачем же так самокритично!*

*Модели с красивыми руками помогают продавать лак, кольца, браслеты, перчатки. Модели с красивыми ногами помогают продавать колготки, туфли и бритвы. Модели с красивой грудью помогают продавать бюстгалтеры, комбинации... машины, пиво, сигареты, дома, мебель, телефоны, пиццы, острова в Карибском море...*

*сунашидшая фигурка!*

### СПИНА И ШЕЯ

*— У моей жены всего три недостатка.*

*— Какие?*

*— Тройной подбородок.*

Увеличивая с помощью СУНов нагрузку на мышцы спины, можно успешно ликвидировать некрасивые складки — так называемые «ушки» на спине. Но это не единственный повод, чтобы заняться тренировкой мышц спины. Женщина не может быть красивой, если нарушена осанка. Осанка же зависит от того, насколько сильны мышцы спины. Но, что особенно важно, СУНЫ, тренирующие спину, способствуют профилактике заболеваний позвоночника.

Боли в спине возникают по разным причинам. Самая простая и «безобидная» — мышечная боль. Каждому знакомо ощущение затёкшей спины, возникающее после длительной работы на компьютере или дальней поездки. Для поддержания определённого положения тела работают разные группы мышц. Если одна и та же поза сохраняется в течение долгого времени, работающие мышцы переутомляются, спазмируются и теряют эластичность, возникает боль. Чем слабее мышцы, тем быстрее наступает утомление. Перегрузка мышц шейного и верхнего грудного отделов при длительных неподвижных позах являются основной причиной сутулости, так как при этом внешняя сторона позвоночника растягивается, а внутренняя сжимается. Часто боли в плечах, спине и шее вызваны однообразно повторяющимися дви-

*сунашидшая фигурка!*

жениями или чрезмерно низкой подвижностью в процессе работы. Если вы долго сидите, сильнее всего болят шея и плечи — ведь им приходится удерживать довольно увесистый «предмет» — голову, вес которой составляет 4–6 кг. Голова через позвоночник влияет на центр тяжести верхней части туловища и формирует осанку. Наклоненная вперед голова ведет к сутулости и к образованию жирового накопления, в народе именуемого «вдовий горб».

В норме шея должна иметь легкий прогиб, необходимый для снижения нагрузок на головной отдел. При сильном изгибе позвоночника шея укорачивается и теряет свою функциональность. При сутулости держать голову вертикально очень сложно, быстро наступают усталость, дискомфорт и головные боли, а со временем и более серьезные последствия. Если опускать голову, приходит облегчение, выпрямляются позвонки, но усиливается сутулость, получается замкнутый круг. Это один аспект проблемы.

Другая неприятность заключается в том, что с возрастом у женщин шея становится более дряблой, чем у мужчин, появляется второй подбородок. Причина заключается в недостатке силовой нагрузки на эту часть тела. Массажем и косметикой шею от старения не убережешь. Чтобы сопротивляться старению, нужно иметь крепкие мышцы шеи.

Ещё одна причина болей в спине — нарушение обмена веществ. Питание межпозвоночных дисков и вывод продуктов обмена в позвоночнике осуществляются лишь тогда, когда человек подвижен. При длительном отсутствии движений обменные процессы останав-

*сунасмедшая фигурка!*

ливаются, что со временем приводит к разрушению межпозвоночных дисков и хроническим болям в спине. Часто разрушение происходит из-за чрезмерных нагрузок на позвоночный столб. Вертикальное положение тела должно обеспечиваться за счёт работы мышц спины, но если эти мышцы недостаточно развиты, вся работа ложится на позвоночник, конструкция которого совершенно не рассчитана на такие нагрузки. Обычно, когда истончаются межпозвоночные диски, появляется грыжа диска, медики говорят, что необходимо длительное и сложное лечение.

Исправить ситуацию можно коренным образом, если создать вокруг позвоночника так называемый мышечный корсет, то есть укрепить мышцы, удерживающие позвоночник в вертикальном положении. Также необходимо укрепить и поддерживать в тонусе мышцы шеи, тогда натренированные мышцы смогут безболезненно выдерживать нагрузки в течение длительного времени.

СУНЫ, тренирующие мышцы шеи, улучшают кровоснабжение головного мозга, повышают работоспособность. Укрепляя мышцы шеи, вы снимаете нагрузку с шейного отдела позвоночника, что является хорошей профилактикой заболеваний позвоночника и существенно облегчает болезненные состояния в тех случаях, когда такие заболевания уже имеются. Если взяться за тренировки вовремя, можно не допустить возникновения болезни. Обеспечив свой позвоночник надёжной мышечной поддержкой, идите по жизни без боли, расправив плечи, с красивой осанкой и высоко поднятой головой.

*сунасмедшая фигурка!*

## Офисные СУНы для спины и шеи

### СУН 1



Сидя, положите кисть правой руки на внутреннюю сторону колена правой ноги и надавите рукой так, словно пытаетесь отвести колено в сторону от левой ноги. Одновременно напрягайте мышцы ноги так, будто пытаетесь подвести правое колено к левому. Скомпенсируйте оба движения. Выполните СУН другой рукой и ногой, когда почувствуете усталость. Этот СУН можно выполнять одновременно обеими руками и ногами. Он тренирует мышцы рук, ног, живота и спины. Если позволяет обстановка, СУН дополняется движениями коленей: сначала по направлению давления рук, затем — в обратную сторону.

### СУН 3

Сидя на стуле, одной рукой снизу возьмитесь за его боковой край и сильно потяните вверх, не отрывая стул от пола. Удерживайте напряжение до усталости, затем выполните СУН другой рукой. Или выполняйте двумя руками одновременно. Не забывайте выполнять этот СУН не только на работе, но и дома. Он хорошо укрепляет мышцы рук и спины.



сунасмедшая фигурка!

сунасмедшая фигурка!

### СОВЕТ

*Для сохранения хорошего самочувствия и высокой работоспособности большое значение имеет правильная организация рабочего места.*

— *Стул или кресло должны быть с высокой спинкой и подлокотниками для опоры головы и рук — руки не должны оставаться на весу. Когда вы работаете за компьютером (с клавиатурой, мышкой), кисти должны находиться ниже локтей. Если клавиатура находится высоко — так, что локти опущены, а кисти высоко — используйте стул, регулируемый по высоте, чтобы выровнять положение рук.*

— *Во время работы стопы упираются в пол или впереди на опору. Если сутулость уже наметилась, задние ножки стула можно на 1,5–2 см приподнять, нагрузка при этом с верхнего отдела позвоночника частично перейдет на поясницу.*

— *Спина всегда должна быть прямой, лопатки отведены назад. Если сложно удерживать такое положение постоянно, опирайтесь на спинку стула. Иначе возникает длительное чрезмерное напряжение мышц верхнего плечевого пояса (гипертонус), мышцы перенапрягаются и возникают мышечные боли в плечах в шее, связанные именно с усталостью мышц.*

— *Не держите кисти на весу — опирайтесь основанием кисти на край стола.*

— *Если есть возможность, слегка покачивайтесь на стуле, опираясь на его спинку. Это обеспечивает поясницу хотя бы некоторым движением и усиливает диффузию — поясница не будет сильно уставать и болеть.*



### СУН 2

Сидя, захватите одной рукой запястье другой и потяните руки в разные стороны. Почувствовав усталость, смените руки. СУН укрепляет мышцы рук и спины. Его можно выполнять в самых разнообразных ситуациях, сидя и стоя, когда свободны обе руки.

### Транспортные СУНЫ для спины и шеи

Стоя на остановке общественного транспорта, для укрепления мышц спины применяйте следующие способы усиления нагрузки.

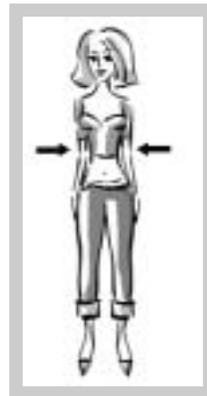
### СОВЕТ

Если вам приходится подолгу стоять, например, на остановке в ожидании транспорта или на работе, выработайте привычку переносить нагрузку с одной ноги на другую. Для этого время от времени слегка переминайтесь с ноги на ногу, при этом не обязательно отрывать стопы от земли. Это позволит разгрузить мышцы спины и не допустить появления мышечных болей в пояснице.

сунашедшая фигурка!

### СУН 1

Захватите одной рукой запястье другой и потяните руки в разные стороны, удерживая напряжение до усталости, затем измените направление усилий. СУН укрепляет мышцы спины и рук. Его можно выполнять в любом положении и в любых ситуациях, когда свободны обе руки.



### СУН 2

Стоя, надавите руками на боковые поверхности груди и удерживайте напряжение до наступления усталости. СУН тренирует мышцы рук и спины. Его можно выполнять двумя руками одновременно в разных ситуациях, когда вы стоите или сидите. Тренироваться можно и в том случае, если вы что-то держите в руках.

### СУН 3

Стоя, отведите лопатки назад и вытяните шею вверх. СУН укрепляет мышцы шеи и спины, вырабатывает правильную осанку и позволяет избавиться от болей в верхнем отделе позвоночника.



### Автомобильные СУНы для спины и шеи

Во время длительной поездки за рулём автомобиля от перенапряжения начинают болеть мышцы верхнего плечевого пояса. Чтобы избавиться от боли надо перенести нагрузку на другие группы мышц, усилив нагрузку на ранее не задействованные мышцы с помощью автомобильных СУНов.

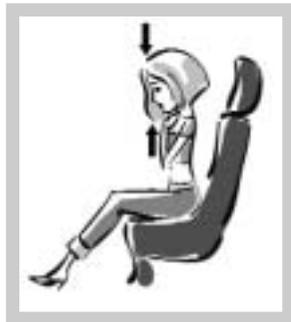


#### СУН 1

Положите руки на колени сверху, сильно надавите и удерживайте напряжение до усталости рук. Нагрузка с уставших мышц верхнего отдела позвоночника перераспределится на руки. СУН укрепляет мышцы рук и груди и позволяет очень быстро снять ощущения мышечной усталости и болей в пояснице. Применяйте в каждой ситуации, когда вынуждены сидеть в малоподвижной позе в течение долгого времени.

#### СУН 4

Положите подбородок на ладонь руки, приняв «позу мыслителя». Надавите подбородком на ладонь, рука оказывает сопротивление, нажимая на подбородок снизу вверх. СУН укрепляет мышцы шеи и позволяет избавиться от двойного подбородка.



#### СУН 3

Сидя, возьмитесь за передний край сидения и с усилием потяните руку вверх, словно хотите поднять себя вместе с сиденьем. Выполняйте СУН до усталости, затем смените руки или выполняйте двумя руками одновременно. СУН укрепляет мышцы спины и бицепсы. Добавьте динамику: не расслабляя руки, сделайте наклоны вперёд, насколько позволяет расстояние до руля и обратно. Такой вариант выполнения СУНа позволяет быстро снять напряжение с позвоночника. Выполняйте наклоны, до тех пор, пока есть возможность или до момента, когда вы почувствуете, что спина достаточно отдохнула. Динамическим вариантом вы также можете воспользоваться, сидя дома перед телевизором и, если позволяет обстановка, на работе.



#### СУН 2

Макушкой потянитесь вверх, словно хотите достать до потолка. Удерживайте положение до усталости. Это дает возможность подключить ранее не задействованные мышцы и снять часть нагрузки с уставших.

#### СОВЕТ

*В автомобиле можно выполнять многие офисные и некоторые домашние СУНы для спины и шеи, которые выполняются в положении сидя.*

сунасмешная фигурка!

### СУН 5

Сидя в автомобиле, согните руки в локтях, отведите локти назад, касаясь ими боковых поверхностей спинки сидения, и надавите локтями на спинку, пытаясь ее сжать. При выполнении этого СУНа укрепляются мышцы рук и спины. Подобный СУН можно выполнять дома, сжимая локтями подлокотники кресла.



*сунасмешная фигурка!*

### СУН 6

Сидя в автомобиле, возьмитесь за руль двумя руками. Если представить, что руль — циферблат часов, то ваши руки должны находиться в позициях «3 и 9 часов». Усилия рук направлены в разные стороны так, словно вы стремитесь разорвать руль. СУН укрепляет мышцы спины и рук.



### Домашние СУНЫ для спины и шеи

#### СУН 1

Лёжа на спине, согните ноги под углом 90 градусов, поставьте ступни на поверхность и с усилием надавите ступнями на неё. СУН укрепляет мышцы ног и спины. Его можно выполнять во время чтения.



*сунасмешная фигурка!*

### СУН 2

Лёжа на спине, согните одну ногу, приподняв её над поверхностью, обхватите колено двумя руками и сильно потяните на себя, стараясь коснуться коленом груди. Удерживайте положение до ощущения усталости затем повторите другой рукой.



СУН можно выполнять двумя руками одновременно. Согните обе ноги, приподняв их над поверхностью, обхватите колени руками и старайтесь притянуть их к груди. В этом положении выполните статодинамический вариант: совершайте движение корпусом вперёд и назад, раскачивая его, как качели и перекачиваясь на позвоночнике (выполнять это требуется на твёрдой поверхности). СУН увеличивает гибкость позвоночника и очень полезен для спины, поскольку позволяет обеспечивает профилактический и лечебный самомассаж.

### СУН 3

Лежа на боку, вытяните руки вдоль туловища, слегка приподнимите голову и удерживайте положение до ощущения усталости. Не подкладывайте под голову руку, подушку, валик! Повернитесь на другой бок и повторите СУН. Усиление нагрузки рассчитано на тренировку мышц шеи.

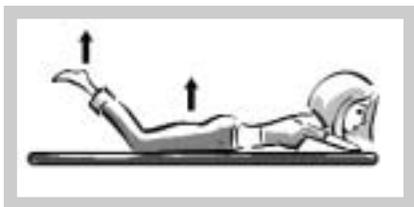




#### СУН 4

Лёжа на животе, приподнимите выпрямленную ногу на несколько сантиметров от поверхности. Удерживайте положение до наступления усталости, затем выполните другой ногой. Попробуйте выполнять двумя ногами одновременно — для нетрени-

рованного человека это довольно тяжёлая нагрузка, выполняйте ее в течение всего лишь нескольких секунд. По мере укрепления мышц спины увеличивайте время выполнения. Помимо тренировки мышц спины, СУН укрепляет заднюю поверхность бёдер. Если у вас болит поясница, воздержитесь от выполнения СУНа одновременно двумя ногами.



#### СУН 5

Лёжа на животе, согните ноги в коленях примерно на 45 градусов, приподнимите голени и удерживайте положение до наступления усталости. Для увеличения нагрузки попытайтесь оторвать бедра от поверхности и, опираясь на руки, приподнимите верхнюю часть туловища. СУН эф-

фективно тренирует мышцы спины и ног и рук. Это идеальное положение для чтения.

сунасмешная фигурка!

#### СУН 6

Лежа на животе, вытяните руки вдоль туловища. Приподнимите голову, надавите руками на поверхность. СУН укрепляет мышцы спины, груди, рук. В подобном положении едва ли удастся заниматься чем-то ещё, но смотреть телевизор вполне реально.



#### СУН 7

Сидя, положите подушечки пальцев на плечи. Локти должны быть разведены в стороны и находиться на уровне плеч, спина выпрямлена. Слегка отводите плечи назад и возвращайте в исходное положение. СУН лучше выполнять одновременно двумя руками. Чтобы не затрачивать времени на его выполнение, совместите тренировку с просмотром телепередач. СУН укрепляет мышцы спины и позволяет быстро снять мышечную усталость, накопившуюся в течение рабочего дня.

#### СУН 8

Сидя, стоя или лёжа, сведите локти перед грудью и надавите ими друг на друга. Сохраняйте напряжение до наступления усталости. СУН направлен на укрепление мышц рук и груди, но позволяет быстро снять болезненные ощущения в области плечевого пояса и шеи, вызванные перенапряжением мышц спины и шеи при длительном сохранении малоподвижной позы в положении сидя.

сунасмешная фигурка!



### СУН 9

Сидя или стоя положите руки на затылок и надавливайте на него так, словно пытаетесь сдвинуть голову вперёд, голова оказывает умеренное сопротивление. Почувствовав усталость, поменяйте направление давления: нажимайте на висок рукой с упором вправо, удерживая голову в вертикальном положении за счёт напряжения мышц шеи, затем — влево. Этот СУН оказывает укрепляющее воздействие на органы грудной клетки и область шеи. Его можно выполнять дома в разнообразных ситуациях, когда хотя бы одна рука у вас свободна: пока вы стоите у плиты или во время отдыха перед телевизором, во время чтения, за компьютером.

### СУН 10

Сидя или стоя наклоните голову вниз до упора, прижмитесь подбородком к груди, напрягая мышцы шеи с максимальным усилием. СУН можно выполнять во время чтения книги, во время приготовления пищи или когда вы моете посуду. Добавьте динамику: из исходного положения, не отрывая подбородок от груди, совершайте плавные движения головой справа налево и обратно. Этот вариант выполнения позволяет быстро снять напряжение с уставших мышц шеи и восстанавливает обменные процессы в шейном отделе позвоночника.

*сунасмешная фигурка!*

### СУН 11

Плавно поверните голову вправо и прижмите её к правому плечу, с усилием упираясь подбородком в плечо (в область ключицы). Плечо оказывает сопротивление. Старайтесь как можно ниже опускать подбородок и как можно меньше приподнимать плечо. Удерживайте положение до усталости. Поверните голову к левому плечу и повторите СУН. Его можно выполнять дома во время просмотра телепрограмм, паузы в домашней работе (например, пока стоите у плиты в ожидании закипания молока или появления корочки на котлетах и т.п.).

### СУН 12

Если вам приходится время от времени попадать в ситуации, когда в ожидании чего-либо вы хотя бы пару минут стоите с полотенцем в руках (например, ждёте, когда понадобится снять кастрюлю с плиты или когда вам уступят место в душе), возьмитесь руками за разные концы полотенца и с усилием растяните его в стороны. Удерживайте напряжение до наступления усталости. Во время выполнения СУНа, не прерывая его, меняйте высоту подъёма рук, угол наклона (руки могут находиться параллельно друг другу, одна выше — другая ниже и наоборот), и положение кистей рук. Руки можно отводить в одну и в другую сторону с разворотом корпуса и без. СУН хорошо тренирует мышцы рук и спины и облегчает болезненные ощущения, вызванные перенапряжением мышц шеи и плечевого пояса.

*сунасмешная фигурка!*

### СУН 13

Сядьте на стуле или в кресле с низкой спинкой спиной к телевизору. Плавно поверните голову влево с наиболее комфортной для вас амплитудой. В течение некоторого времени (от нескольких секунд до нескольких минут) просматривайте телепередачу «через левое плечо», при этом старайтесь как можно меньше скашивать глаза. Почувствовав усталость, выполните СУН, повернув голову вправо. СУН укрепляет мышцы шеи, позволяет быстро снять напряжение с уставших мышц шеи и восстанавливает обменные процессы в шейном отделе позвоночника.

#### СЕАНС СМЕХОТЕРАПИИ

*Почему у жирафа большая шея? Потому что желудок маленький, а едят они много.*

*— Какие бедра, какая талия... какая грудь... какие плечи... какая шея... какая шея... какая шея... Блин, опять гитару подсунили!*

*Врач — пациентке:*

*— Нет, я уже не могу больше делать вам подтяжку.*

*— Почему?*

*— Видели в зеркало и себя очаровательную ямку на подбородке?*

*— И?*

*— И это пупок.*

сунасмешшая фигурка!

сунасмешшая фигурка!

Дополните комплекс для укрепления спины и шеи собственными СУНами. Учитывайте, что мышцы спины укрепляют СУНЫ, при выполнении которых:

- усилия рук, направлены «наружу» («на разрыв»);
- усилия ног направлены «назад от себя» (в положении «лёжа на животе» или «стоя», ноги выпрямлены);
- усилия, наклоняющие корпус вперёд и возвращающие его в вертикальное положение;
- усилия, отклоняющие голову назад.

#### СЕАНС СМЕХОТЕРАПИИ

*Идут два голодных людоеда — отец и сын. Навстречу им очень худая женщина.*

*— Папа, давай её съедим!*

*— Нет, сынок, тут же одни кости, только зубы обломаем!*

*Идёт навстречу очень толстая дама.*

*— О, папа, давай тогда эту съедим!*

*— Да что ты, сынок, разве можно столько калорий сразу! Да и холестерина в ней много...*

*Идёт девушка с идеальной фигурой — просто красавица!*

*— Папа, ну хоть эту-то съедим?!*

*— Нет, сынок, лучше мы её домой возьмём. А дома маму съедим!*

## ЗАРЯДКА ДЛЯ ЗОЛУШКИ

В детстве каждому из нас читали сказку о Золушке. Красивая сказка со счастливым концом и простой моралью: если долго упорно выполнять тяжёлую работу, однажды появится прекрасный принц на белом коне и заберёт работягу во дворец, а там начнётся лёгкая беззаботная жизнь, полная балов и развлечений. Есть психологическая теория, в соответствии с которой любимые с детства сказки определяют будущий жизненный сценарий человека. Если верить этой теории, часто женщина, давно отыскавшая своего «принца» и убедившаяся, что чудес-таки не бывает — какие там балы, когда нужно дом содержать, хозяйство тащить, семью кормить — воспринимает себя бедной Золушкой. В глубине душе (где-то очень-очень глубоко!) она знает, что на самом-то деле она — принцесса, вот только облик нужно поменять. Как же это сделать, если добрая фея давно забыла ваш адрес, а времени на себя не хватает, как не крутись?

Остаётся один «волшебный» способ, который поможет вам и дом содержать в чистоте и порядке, и семью накормить и себя любимую не забыть. Мы предлагаем всем Золушкам «зарядку», выполняя которую, вы сумеете навести блеск в квартире, принести из магазина и приготовить продукты и одновременно привести в порядок свою фигуру и собственное самочувствие, превратившись из Золушки в принцессу.

зарядка для золушки

зарядка для золушки

### СОВЕТ МУЖЧИНАМ

*Уважаемые мужчины, помогая женщинам вести домашнее хозяйство, вы не только порадуете своих любимых и увидите, как они станут превращаться из Золушек в прекрасных принцесс, но и окажите неоценимую услугу вашему собственному организму. Ходите в магазины и носите тяжёлые сумки, делайте уборку дома. Ваша квартира (магазин, дачный участок) — прекрасный бесплатный тренажёрный зал. Задумайтесь, почему средняя продолжительность жизни женщин значительно превышает продолжительность жизни мужчин? Возможно, одна из причин заключается в том, что женщины получают значительно большую физическую нагрузку, занимаясь домашним хозяйством.*

### Уборка квартиры

«Домохозяйки — это безработные женщины, у них полно свободного времени, большую часть которого они тратят на себя» — распространённый миф, в который верят многие, чья трудовая деятельность проходит за стенами собственной квартиры. Работа по хозяйству, как известно, заметна лишь тогда, когда её перестают выполнять. Отсюда мужнины претензии: «Целыми днями торчишь дома, ничего не делаешь! Могла бы хоть себя привести в порядок!». Между тем «функционал» хорошей хозяйки не уступает обязанностям ответственного руководителя, времени на приведение себя в хорошую форму у неё ничуть не больше, чем у бизнес-леди. Что же те-

перь, назло врагам забросить хозяйство и уйти на фронт борьбы за стройность в ближайший фитнес-центр? Не надо нервничать, вопрос выбора «спортзал или уборка дома» снимается. Будем совмещать.



Для поверхностной уборки подойдёт обычный веник, смоченный водой (сухой веник поднимает пыль в воздух и та оседает не только обратно на пол, но и в ваших лёгких). Подметая пол, перемещайтесь по квартире на чуть согнутых в коленях ногах, при этом спину старайтесь сгибать как можно меньше. Так вы не только тренируете ноги, но и уменьшите травмирующую нагрузку на спину. Если у вас уже есть боли в спине, можно ещё больше снизить нагрузку на неё, опираясь свободной рукой на колено.

#### СОВЕТ

*Применяйте пылесос только для удаления пыли с ковров, мягкой мебели, книг, из труднодоступных мест, но откажитесь от пылесоса, когда убираете пыль с пола. Этот, безусловно, удобный бытовой прибор, как и любая техника, созданная для облегчения труда человека, снижает и без того недостающую современному человеку естественную физическую нагрузку, а значит, противоречит вашей цели занятий ПСВ, будь то задача укрепления здоровья, мышечной тренировки или снижения лишнего веса.*

зарядка для золушки

Если при любом способе работы с веником всё-таки вас беспокоят боли в спине, замените веник щёткой на длинной ручке. Работая со щёткой, можно увеличить полезную нагрузку на ноги. Убираясь, передвигайтесь по квартире на пятках, а затем — на носках, затем — на полусогнутых в коленях ногах. Такой способ усиления нагрузки позволяет тренировать разные группы мышц ног. Кроме того, передвижение на согнутых в коленях ногах помогает восстановить нормальное состояние коленных суставов (как говорят спортсмены, «закачать» колени) тем, кто испытывает боли в этих суставах.

Выполняйте СУН до ощущения усталости, затем переходите на обычную ходьбу или к следующему СУНу.

Если вы располагаете временем, сделайте в квартире влажную уборку. Подметая пол веником или щёткой, невозможно полностью избавиться от вездесущей пыли. Убирая пыль влажной тряпкой, вы уже помогаете своему организму быть более здоровым, ограждая лёгкие от этой вредоносной субстанции.



Налейте воду в ведро. Поднимайте наполненное ведро ПРАВИЛЬНО, не травмируя позвоночник. Для этого, присев на корточки, возьмите ведро за ручку двумя полусогнутыми в локтях руками и плавно, без резких движений выпрямитесь из этого положения, подняв ведро.



Если у вас есть проблемы с позвоночником, поднимая ведро (и любой тяжёлый груз), держите руки ближе к туловищу. Если у вас здоровая спина (искренне поздравляем!), можно поднимать груз на прямых руках, это отлично укрепляет мышцы рук и спины. Никогда не поднимайте тяжёлые предметы, стоя на прямых ногах и нагнув спину — именно так чаще всего травмируется позвоночник.

#### СОВЕТ

*Если поднять тяжёлый предмет можно одной рукой, а вторая при этом свободна, воспользуйтесь другим безопасным для позвоночника способом. Согните ноги в коленях и, если есть такая возможность, обопритесь одной рукой о стенку, а второй рукой поднимите предмет. Если поблизости стены нет, обопритесь одной рукой на одноимённое колено. Так вы снимите опасную нагрузку с межпозвоночных дисков.*

Поставьте ведро таким же способом, как и подняли его, то есть, приседая с ним. Перемещайтесь с ведром по квартире, не передвигая его за собой по полу, а, каждый раз приседая, поднимая его и выпрямляясь, переносите на нужное место, поближе к тому участку, который моете.

Намочите в ведре тряпку и удалите с неё излишнюю влагу. Делать это можно по-разному.

зарядка для золушки

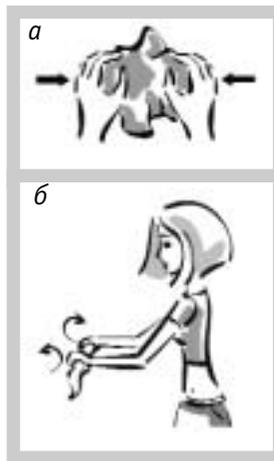
Удалите лишнюю воду с тряпки, с усилием сжимая её в одной руке. Когда тряпка станет настолько влажной, как вам необходимо, приступайте к уборке. Вернитесь к ведру, когда вам понадобится промыть тряпку, и выжимайте её уже другой рукой. Можно отжимать тряпку двумя руками одновременно. Усиление нагрузки направлено на тренировку мышц кистей рук, сгибателей и разгибателей предплечья.

В следующий подход отжимайте тряпку двумя руками, с усилием нажимая на неё кистями, по направлению друг к другу (рис. а). Такой способ позволяет тренировать не только мышцы рук — бицепсы и трицепсы, но и укреплять грудные мышцы, что весьма немаловажно для Золушек.

В следующий раз, когда вам понадобится отжать тряпку, выкручивайте её двумя руками сначала в одну сторону — левая рука на себя, правая — от себя, затем в противоположном направлении (рис. б). СУН развивает мышцы рук, груди, спины.

Меняйте различные способы на протяжении всей уборки, тогда вы обеспечите максимально эффективную тренировку для разных мышц рук и груди.

Теперь рассмотрим несколько способов тренировки, доступных непосредственно в тот момент, когда вы моете пол.





Опуститесь на колени, приподнимите голени и ступни ног над полом. Продолжая мыть пол, передвигайтесь в таком положении вперёд и назад в нужном вам направлении. Это довольно сложное усиление нагрузки. В начале тренировок можно помочь себе удерживать положение, опираясь на руки. По мере укрепления мышц, уберите свободную руку, придерживаясь в случае необходимости

рукой, которой вы моете пол. Постепенно привыкайте не опираться на руки совсем. Держите руки близко к коленям, через время отодвиньте руки подальше от себя, меняйте это расстояние в течение уборки.

Добавьте движения корпусом в направлении движения рук, сначала с небольшой амплитудой, затем увеличьте амплитуду.

Внимание! Движения, скручивающие позвоночник нужно выполнять плавно, чтобы не повредить позвоночник.

Приподнятые ноги можно попеременно раздвигать на небольшое расстояние друг от друга, а затем сдвигать. Можно усложнить задачу, скрестив приподнятые ступни. Меняйте высоту подъёма ног и т.д. вариантов можно придумать множество. Начинайте с простого варианта. Когда вы почувствуете себя настолько тренированными, что сможете выполнять его уже почти без напряжения, привносите новые элементы. Чем большую нагрузку вы получите, тем значительнее будет эффект. А «волшебных» эффектов у этого СУНа много.

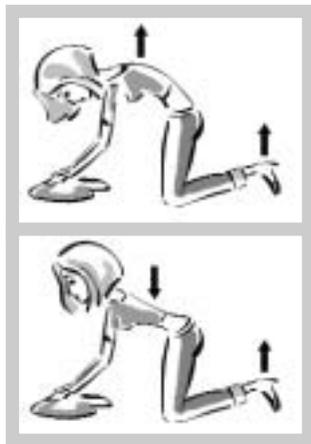
зарядка для золушки

зарядка для золушки

Это усиление нагрузки особенно полезно для Золушек, оно позволяет прорабатывать проблемные зоны в области бёдер и ягодиц. Выполняя его регулярно, вы можете быть уверены, что «попины уши» и «апельсиновая корка» вам не грозят, а если они у вас уже есть, то вы сумеете от них избавиться с помощью этого СУНа. Учитывая, что избыточные жировые отложения в области таза и бёдер — проблема, актуальная для очень многих женщин, а нагрузок, позволяющих эту проблему решить, мало, мы настоятельно рекомендуем включить выполнение этого СУНа в каждую уборку.

Помимо сказанного, усиление нагрузки чрезвычайно эффективно позволяет избавиться от острой боли в пояснице! Правда, похоже на сказку? Между тем, лечебный эффект вполне закономерен. Во-первых, принимая подобную позу, мы возвращаемся к тому положению, которое на заре эволюции человека было для него наиболее естественным. Ни для кого не секрет, что болезни спины у человека во многом связаны с прямохождением и обусловленными этим перегрузками позвоночника. Принимая позу предков, мы даём отдых своей спине. Во-вторых, приподнимая голени, мы переносим нагрузку с поясницы на мышцы бедер и ягодиц, ещё больше разгружая спину. В-третьих, при совершении плавных движений из стороны в сторону позвоночник скручивается, усиливается кровоток и повышается диффузия, вследствие чего межпозвоночные диски получают необходимое питание. В-четвёртых, регулярно нагружая с небольшой интенсивностью мышцы спины, вы способствуете их укреплению

и формированию «мышечного корсета», который возьмёт на себя функцию поддержания позвоночного столба в вертикальном положении и тем самым снимет нагрузку непосредственно с позвоночника. И, наконец, если боли в спине были вызваны смещением позвонков, при скручивании они встают на место, боль пропадает.



Когда вы моете пол, стоя на коленях, выполните ещё один СУН для повышения гибкости позвоночника. Оно также даёт отличный отдых для спины. Стоя на коленях, руками опирайтесь в пол, прогните спину вниз, продолжая перемещаться и мыть пол. Почувствовав усталость, выполните СУН из этой же позиции, прогибая спину вверх. Во время выполнения меняйте амплитуду движения из стороны в сторону, работайте сначала одними руками, затем совершайте плавные повороты всем корпусом вправо и влево, но не совершайте резких движений, чтобы не повредить позвоночник. Держите руки близко к коленям, постепенно отодвигайте их дальше от себя и снова приближайте к себе.

Этот СУН часто можно встретить в различных комплексах под названием «Кошечка». Обычно для его выполнения требуется нарочно выделять время на занятия. Мы предлагаем делать его во время уборки квартиры, не затрачивая на тренировку ни одной лишней секунды.

зарядка для золушки

зарядка для золушки

СУН достаточно лёгкий и приятный для выполнения. Когда вы почувствуете, что делаете его почти не заметно для себя, можете усилить нагрузку и повысить его лечебный эффект, совмещая с предыдущим СУНом, то есть прогибать спину и одновременно приподнимать голени и ступни, передвигаясь на коленях. Такой вариант потребует от вас значительно больше усилий, но, помимо всех описанных эффектов, позволит развить хорошую координацию движений.

Во время влажной уборки выполняйте следующий СУН. Нагнитесь на прямых ногах как можно ниже, стараясь достать пол руками, и мойте пол, передвигаясь в нужном направлении вперёд или назад. Во время выполнения меняйте амплитуду движения вправо-влево, работайте сначала одними руками, затем совершайте плавные повороты туловища из стороны в сторону. Избегайте при этом резких движений, чтобы не повредить позвоночник. Если сначала вам слишком трудно доставать до пола, стоя на прямых ногах, немного согните ноги в коленях. Работая тряпкой, держите руки близко к ступням, постепенно, продолжая работу, отодвигайте руки дальше от себя. Продолжая стоять на прямых ногах и, не прерывая уборки, вытяните руки как можно дальше так, словно вы хотите достать тряпкой самый дальний угол, затем постепенно приближайте руки обратно к себе.

Этот СУН хорошо укрепляет мышцы ног, рук, развивает гибкость и способствует повышению выносливости в целом. Но если у вас есть

серьёзное заболевание позвоночника, связанное с разрушением межпозвоночных дисков, мы не рекомендуем выполнять этот СУН, воспользуйтесь другими способами, описанными здесь.

Расслабить спину и потренироваться позволяет ещё один СУН, выполнять который можно в то время, когда вы моете пол. Присядьте на корточки и передвигайтесь так называемым «гусиным шагом», моя пол, вперёд или назад. Держите руки поблизости от ступней, затем постепенно вытягивайте руки вперёд, всё дальше от ступней и потом — в обратном направлении, к ступням. Добавьте в СУН новые элементы. Сначала выполняйте движения из стороны в сторону одними только руками, затем, продолжая уборку, подключите движения всем корпусом по направлению движения рук. Помните, что движения корпусом, скручивающие позвоночник нужно совершать плавно и аккуратно.

Этот СУН позволяет одновременно тренировать множество групп мышц ног, рук, спины, увеличивает гибкость позвоночника. Кроме того, ходьба «гусиным шагом» повышает силу и выносливость в целом, а тем, у кого болят колени, позволяет со временем совершенно избавиться от этих болей.

Положение, когда вы сидите на корточках, согнув позвоночник, очень естественное и гармоничное для человеческого организма. Эта поза максимально приближена к положению эмбриона в чреве матери и, когда вы её принимаете, всё ваше тело расслабляется и отдыхает, несмотря на то, что вы занимаетесь физическим трудом.

зарядка для золушки

зарядка для золушки

Когда вы привыкните регулярно выполнять описанные здесь СУНы во время каждой домашней уборки, вы начнёте получать от неё удовольствие и отдых, а не усталость и раздражение, как прежде. Такая уборка-гимнастика прекрасно заменяет практически любой «продвинутый» комплекс упражнений с той лишь разницей, что, выполнив её, вы не только получите отличный заряд бодрости и энергии, но получите чисто вымытую квартиру в придачу. И не потратите ни одной лишней минуты времени!

### На кухне

Почти каждая женщина много времени проводит дома на кухне, занимаясь домашними делами: готовит пищу, моет посуду, гладит вещи. Обычно, занимаясь всеми этими делами, приходится подолгу стоять в однообразной позе и почти без движения. Домашнюю работу никак не назовёшь лёгкой и приятной, закончив все необходимые дела, хозяйка чувствует себя уставшей. Именно поэтому мы предлагаем... усилить естественную физическую нагрузку, которую вы получаете, занимаясь хозяйством!

На самом деле, мы предлагаем заменить однообразную, нудную рутинную работу занятием, способствующим укреплению здоровья и совершенствованию фигуры, а это, согласитесь, куда приятнее. Дело в том, что устаёте вы не от тех действий, которые выполняете на кухне, а, скорее, от почти полного бездействия, как бы парадоксально это не казалось на первый взгляд. Всё, что вы делаете, часто про-

исходит — не удивляйтесь — почти без вашего участия. Резка овощей или мяса, помешивание готовящегося блюда, мытьё посуды, глажка и т.д. и т.п. — когда всё это выполняется постоянно, изо дня в день, быстро превращается в автоматизированный двигательный навык, практически не требующий участия сознания. Однообразие и неизбежность выполнения домашних обязанностей приводит к тому, что вы начинаете скучать, когда ими занимаетесь и даже раздражаться от сознания того, что могли бы использовать это время на что-нибудь более приятное и увлекательное, например, уделить это время себе, заняться своей внешностью. Кроме того, действия, которые вы осуществляете, когда готовите, моете посуду или гладите, требуют весьма небольших физических усилий и энергозатрат, а значит, не обеспечивают потребность организма в нормальной физической активности.

Есть ещё один нюанс. Часто, стоя у плиты, хозяйка «пробует» готовящееся блюдо. Спросите её, зачем она это делает, любая ответит: чтобы проверить, не нужно ли чего-нибудь в него добавить или узнать, не пора ли снимать его с плиты. Отговорки! Нет, конечно, сама хозяйка в это свято верит, но это не имеет ничего общего с истиной. Ведь достаточно всего несколько раз отпробовать блюда на кончике ложечки, а не наедаться в процессе приготовления еды так, что уже на обед сил не остаётся. Сил не остаётся, а обедать всё равно садимся. Вот так наносится ещё один удар по фигуре. Причин (настоящих) такого поведения, как правило, две. Причина первая — голод, труд-

зарядка для золушки

но дождаться, когда всё будет готово, невозможно устоять, когда рядом жарится, варится, парится аппетитнейшая еда, распространяя умопомрачительные ароматы. Причина вторая — скука, руки сами тянутся к пище, чтобы тоску «заесть», отвлечься.

Итак, вы устаёте не физически, а психологически. Вот вам простой пример для доказательства. Если вам захотелось порадовать близких новым кулинарным шедевром, и вы, раскрыв кулинарную книгу, тщательно подбираете пропорции продуктов, смешиваете, взбиваете, подвариваете, поджариваете, то и дело сверяясь с рецептом нового блюда, и с надеждой и нетерпением ожидаете, что же у вас наконец получится, сто процентов, вы не почувствуете усталости! Почему? Да потому что приготовлением нового блюда заниматься интересно, всё ваше сознание поглощено процессом восприятия и осмысления новой информации, вы находитесь в предвкушении результата. Но ежедневная рутинная работа психологически утомляет.

Значит, чтобы сделать домашнюю работу менее утомительной, её необходимо сделать более разнообразной. И, самое главное, полезной. Тогда уйдёт неудовлетворённость от бездарной потери времени. И тогда не придёт «заедать» скуку, коль скоро есть способ отвлечь себя от соблазна.

Есть ещё один момент, приводящий к усталости уже вполне физической, всё-таки тоже имеет место быть. По долгу стоя у плиты или у раковины или у гладильной доски, вы сильно нагружаете позвоноч-

зарядка для золушки

ник (мышцы спины быстро устают и вся нагрузка приходится на межпозвоночные диски, кроме того, они перестают получать питание из-за статического положения позвоночника), в результате возникают боли в пояснице. Такая нагрузка не имеет ничего общего с полезной тренировкой, напротив, она вредна и разрушительна.

Всех неприятностей, связанных с хозяйственными работами, можно избежать, превратив кухню в «спортивный зал», а домашние дела — в тренировку. И стоя у плиты, и отмывая кастрюли, и глядя бельё, можно выполнять множество разнообразных СУНов метода ПСВ. Таким образом, и домашние дела будут сделаны, и настроение исправится и ваш организм получит то, что ему необходимо. Просто воспринимайте свою работу на кухне как ещё один повод заняться своим здоровьем и внешностью и получайте от неё удовольствие. Превратите нудное рутинное занятие в полезное развлечение.

Большинство способов усиления нагрузки, рекомендуемых здесь для выполнения на кухне, описаны в предыдущих главах. Чтобы вам было легче сориентироваться, какие именно СУНЫ можно выполнять, занимаясь делами на кухне, мы выбрали из всего комплекса ПСВ наиболее подходящие и описали в этом разделе в виде готового «комплекса для домашней хозяйки».

Часто, когда вы заняты на кухне, у вас заняты обе руки. В этом случае вы можете выполнять следующие СУНЫ в позиции стоя.

зарядка для золушки

### **СУН 1**

Перенесите вес тела со всей ступни на носки. Стойте на носках до наступления усталости. СУН тренирует икроножные мышцы и позволяет снять напряжение и усталость с других мышц ног. Кроме того, это хорошая профилактика варикозного расширения вен.

### **СУН 2**

Стоя, напрягите мышцы ног так, словно пытаетесь вдавить ступни в пол. Удерживайте напряжение до наступления усталости. СУН укрепляет мышцы ног.

### **СУН 3**

Перенесите вес тела на одну ногу, удерживая вторую навесу. Можно добавить движение с небольшой амплитудой приподнятой ногой из стороны в сторону, вперёд-назад наподобие маятника, что позволит быстрее привести мышцы ног в тонус и, кроме того, расслабляет напряжённую уставшую поясницу. СУН укрепляет мышцы ног, большие ягодичные мышцы и способствует развитию чувства равновесия и вестибулярного аппарата.

### **СУН 4**

Поставьте ступни рядом и надавите внутренними боковыми сторонами ступней друг на друга. Удерживайте положение до наступления усталости. СУН укрепляет мышцы ног.

зарядка для золушки

**СУН 5**

Поставьте ступни на ширину плеч и совершайте такое усилие, словно пытаетесь развести носки в стороны. Движения при этом не совершается. Из этого же исходного положения направьте усилие «внутрь», так, словно пытаетесь сдвинуть носки по направлению друг к другу. Движения не совершаются. СУН тренирует мышцы ног.

**СУН 6**

Поставьте ноги рядом, плотно сдвиньте колени и надавите внутренними боковыми поверхностями коленей друг на друга. Удерживайте напряжение до наступления усталости. СУН укрепляет мышцы ног.

**СУН 7**

Напрягите ягодичные мышцы и удерживайте напряжение до наступления усталости. СУН способствует тренировке больших ягодичных мышц и профилактике геморроя.

**СУН 8**

Немного согните ноги в коленях и удерживайте положение до наступления усталости. Старайтесь чаще перемещаться по кухне на полусогнутых ногах. Этот СУН не только хорошо укрепляет мышцы ног, но при регулярном выполнении позволяет избавиться от болей в коленных суставах, а также способствует повышению общей силы и выносливости. Кроме того, если у вас устала спина, то выполнение это-

зарядка для золушки

го СУНа позволит перенести нагрузку с натруженных отделов позвоночника на другие участки, получит отдых, и вам будет значительно легче стоять.

**СУН 9**

Втяните «в себя» живот и удерживайте напряжение как можно дольше. СУН укрепляет мышцы брюшного пресса и формирует подтянутую фигуру, делает более стройными даже тех, у кого имеется выступающий живот.

**СУН 10**

Отведите лопатки далеко назад так, словно пытаетесь свести их вместе. Удерживайте положение до наступления усталости. СУН тренирует мышцы спины, способствует формированию красивой осанки. В том случае, если у вас устала спина в верхних отделах позвоночника, СУН позволит быстро снять усталость и боль.

**СУН 11**

Немного опустите плечи, держите голову в положении «глядя перед собой», из этого положения потянитесь макушкой вверх так, словно пытаетесь достать ей до потолка, вытягивая вверх весь позвоночный столб. Удерживайте положение до наступления усталости. СУН укрепляет мышцы шеи и позволяет снять усталость с шейного отдела позвоночника.

зарядка для золушки

**СУН 12**

С усилием прижмите плечи (верхняя часть руки) к боковым поверхностям груди и удерживайте напряжение до наступления усталости. При этом предплечье и кисти могут оставаться подвижными и выполнять необходимую работу. СУН отлично укрепляет мышцы груди и руки.

**СУН 13**

Встаньте боком к столу (плите, гладильной доске, раковине), разверните корпус и голову на 90 градусов в нужную вам сторону (к столу, плите и т.д.) и продолжайте заниматься своей работой в таком положении, пока не почувствуете усталость. Повернитесь другим боком и повторите СУН. Это одно из очень немногих СУНов для укрепления косых мышц живота.

**СУН 14**

Наклоните голову сильно влево так, словно стараясь коснуться плеча ухом. Удерживайте положение до наступления усталости. Таким же образом наклоните голову к правому плечу и удерживайте, пока не почувствуете усталость. Закиньте голову далеко назад и напрягите мышцы шеи так, словно хотите затылком дотянуться до пола. Выполняйте упражнение до усталости, затем наклоните голову вниз так, чтобы касаться подбородком груди. Удерживайте положение до наступления усталости. СУН укрепляет мышцы шеи и позволяет быстро снять болевые ощущения, связанные с усталостью, в области шейных позвонков.

зарядка для золушки

Нередко в процессе выполнения вашей работы на кухне возникают ситуации, когда одна рука у вас постоянно или время от времени остаётся свободной, например, когда вы перемешиваете готовящуюся еду или гладите или делаете что-либо с использованием бытовой техники и.п. В этом случае вы можете добавить к СУНам, описанным выше, ещё несколько.

**СУН 1**

Свободной рукой надавите сверху вниз на крышку стола, раковины или гладильной доски. Удерживайте давление до наступления усталости или до тех пор, пока вам не потребуется подключить эту руку к работе.

**СУН 2**

Свободной рукой захватите снизу крышку стола или раковины (если позволяет их конструкция) и потяните её вверх. Удерживайте напряжение до наступления усталости или до тех пор, пока вам не потребуется подключить эту руку к работе.

**СОВЕТ**

*Работая одной рукой, другой выполняйте СУНы, затем, если есть возможность, поменяйте руки.*

зарядка для золушки

**СУН 3**

Надавите свободной рукой на висок (если свободна левая рука — на левый, если правая — на правый) так, словно пытаетесь сместить голову в сторону. Мышцы шеи напряжены и удерживают голову в вертикальном положении (усилие должно быть умеренным). Выполняйте СУН до наступления усталости. Эффективно укрепляет мышцы шеи.

**СУН 4**

Положите ладонь свободной руки на подбородок и надавите снизу вверх, оказывая сопротивление головой. Удерживайте положение до наступления усталости. СУН предотвращает появление «второго подбородка», а в том случае, если он уже есть, позволяет от него избавиться.

**СУН 5**

Положите кисть свободной руки на бедро и надавите на него. Удерживайте напряжение до наступления усталости. СУН тренирует мышцы руки и груди.

**СУН 6**

Согните свободную руку в локте и приподнимите её так, словно держите возле уха телефонную трубку. Удерживайте положение до наступления усталости. СУН тренирует мышцы руки.

зарядка для золушки

**СУН 7**

Сожмите кисть свободной руки в кулак и удерживайте напряжение до наступления усталости. СУН укрепляет мышцы руки.

**СУН 8**

Поднимите свободную руку на уровень плеча, вытяните её в сторону, сожмите кисть в кулак и удерживайте положение до наступления усталости. Сделайте то же самое, вытянув руку вперёд перед собой. Можно добавить движение рукой вперёд и назад, вверх и вниз для того чтобы мышцы быстрее пришли в тонус. СУН укрепляет руки.

**СУН 9**

Свободную руку отведите за спину и надавите на поясницу. Удерживайте положение до наступления усталости. СУН тренирует мышцы руки и позволяет снять боль с уставшей спины.

зарядка для золушки

**СОВЕТ**

*Помните, что многие СУНы можно выполнять одновременно, по-разному сочетать их друг с другом. Ищите разные варианты. Помимо того, что вы получаете в процессе тренировки хорошую нагрузку, необходимую вашему организму, такой творческий процесс наверняка доставит вам удовольствие и отвлечёт от рутины быта.*

Мы привели лишь несколько способов усиления нагрузки, которые можно выполнять в самых распространённых бытовых ситуациях. Придумывайте свои собственные СУНы в зависимости от того, какие предметы вас окружают, какой работой вам приходится заниматься. Такая работа на кухне в сочетании с тренировкой позволит вам изменить своё отношение к малоприятным прежде домашним делам, и вы не только сделаете всё необходимое без раздражения, но и получите отличный заряд энергии и бодрости. Ваше настроение станет ещё лучше, когда вы привыкните думать о том, что не просто влачите воз обременительных обязанностей от неизбежности, а занимаетесь собой, работаете на своё здоровье и красоту.

### СЕАНС СМЕХОТЕРАПИИ

*Полная пациентка спрашивает у профессора:*

- Скажите, доктор, какие упражнения полезны для похудения?
- Я рекомендую вам поворачивать голову справа налево и слева направо.
- Как часто?
- Всякий раз, когда Вас раздрают!

*Фотограф клиентке:*

- Подбородок повыше! И второй тоже!

*Горячая новость! Конкурс «Дюймовочка-2006» выиграла дама с пропорциями 9-6-9 миллиметров!*

зарядка для золушки

зарядка для золушки

### ЕЩЁ НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ ЗОЛУШКАМ

*Всегда поднимайте тяжёлые предметы правильно, будь то ведро с водой, таз с бельём или сумки с продуктами. Поднимайте тяжести двумя руками, присев на корточки, чтобы вес груза распределялся равномерно относительно позвоночника и не перекашивал спину. Поднимая груз одной рукой, используйте в качестве третьей опорной точки стенку или собственное колено или, например, край ванны.*

*Стирая бельё вручную, старайтесь ставить таз с бельём на уровень пояса, используя для этого специальную решётку, или ставьте таз на табурет. Если таз стоит на полу, стирайте бельё, присев на корточки. Избегайте длительной работы в положении, когда вы стоите на прямых ногах, а позвоночник сильно изогнут, это может привести к смещению позвоночных дисков, образованию межпозвоночной грыжи и, в результате, к болям в спине.*

*Вытирая пыль с верхних полок, или поливая цветы, стоящие высоко, тянитесь как можно выше, старайтесь по возможности не подставлять стул. Этот СУН не только тренирует руки, он хорошо способствует реабилитации позвоночника.*

### СОВЕТЫ ДОМОХОЗЯЙКАМ

- Обед Вашему мужу покажется намного вкуснее, если его перед этим не кормить два дня.
- Свежекупленный сыр будет храниться гораздо дольше, если не сожрать его в первый же день.
- Вегетарианский суп будет питательней, если в него положить немного говядины.
- Фразы типа: «А теперь я покажу вам наш семейный альбом!» или «Посмотрите, как учится наш сын!» значительно экономят продукты.

### В магазине

Для большинства людей посещение продуктовых магазинов — регулярное занятие, на которое уходит много времени. Это время тоже можно использовать для тренировки и укрепления здоровья. Задача простая — усилить ту физическую нагрузку, которую вы получаете в процессе выбора, покупки продуктов и доставки их домой. Кроме того, такая тренировка позволит избежать вредных последствий и неприятных эмоций от переноса тяжелых сумок или пакетов с продуктами.

Казалось бы, на первый взгляд ситуация парадоксальная. Вы приходите в магазин, как правило, вечером после работы уже уставши-

зарядка для золушки

ми, вам предстоит тащить домой тяжелые сумки, а тут предлагают еще и усилить физическую нагрузку. На самом деле ничего парадоксального нет. Если у вас «сидячая» работа и физическая нагрузка в течение дня невелика, то и усталость у вас не физическая, а эмоциональная и чтобы ее снять, самое время дать мышцам поработать. Такой не совсем обычный активный отдых. Представьте, что магазин — это своеобразный тренажёрный зал, а предметы которые вас окружают — спортивные снаряды.

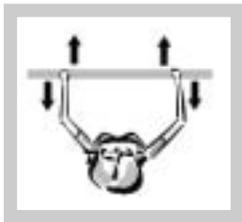
Поэтому, заходя в магазин, выберите корзинку, а не тележку (эта рекомендация относится к людям, у которых нет проблем, связанных с болезнями спины). Передвижение по магазину с корзиной, вес которой постепенно увеличивается, позволяет провести более эффективную тренировку. По мере наполнения корзинки начинайте тренировать мышцы рук. Перекладывайте корзину из одной руки в другую, сгибайте руки в локтях, удерживая корзинку на разной высоте, отводите корзинку немного в сторону от корпуса и чуть разворачивайте ее. Эти движения позволяют нагружать разные группы мышц и являются прекрасной тренировкой для рук и всего верхнего плечевого пояса.

зарядка для золушки

### СОВЕТ

*Тяжёлую корзинку, сумку и т.п. необходимо часто перекладывать из одной руки в другую. При длительном ношении тяжестей в одной руке увеличивается риск повреждения позвоночника.*

Если вы собираетесь купить много продуктов и взяли не корзину, а тележку, то ее тоже можно использовать в качестве спортивного тренажера.



Двумя руками возьмитесь за ручку тележки, одну руку потяните на себя, другую — от себя. Когда руки устанут, поменяйте направление усилий: теперь рука, тянувшая на себя, толкает от себя и наоборот. Сохраняя положение, обеими руками нажмите на ручку наполненной продуктами тележки по направлению сверху вниз (если тележка пока ещё пуста, СУН выполнять не стоит). Почувствовав усталость, смените направление усилий:

тяните ручку снизу вверх. Повторяя СУН, меняйте расстояние между руками, сведите их вместе, затем разведите в стороны на несколько сантиметров. Постепенно увеличивайте расстояние между руками, а затем постепенно сокращайте его. Выполнение СУНа позволяет развивать мышцы верхнего плечевого пояса, груди, брюшного пресса.

Чтобы оплатить покупки в кассе, как правило, приходится в течение какого-то времени постоять в очереди. Используйте это время для выполнения разнообразных СУНов в позиции стоя. Если же вы

#### **СОВЕТ**

*Выбирая продукты, обращайте внимание на процентное содержание жира. Старайтесь приобретать наименее жирные продукты.*

зарядка для золушки

зарядка для золушки

купили пластиковую бутылку с водой или кефиром, добавьте следующий СУН. Возьмите бутылку в руки и сжимайте одной рукой, используя как эспандер для развития кистей рук.

При переноске пакетов с продуктами домой, немного согните руки в локтях, так вы сможете избежать растяжки связок и постоянного травмирования локтевого сустава, что со временем приводит к болям в суставах. Кроме того, вы снова будете тренировать мышцы рук, тратить лишние калории и укреплять здоровье в целом.

После такого похода в магазин вы не только принесете продукты домой, но и снимете эмоциональное напряжение от тяжелого рабочего дня, потренируете мышцы, ликвидируете ещё какую-то часть своего «жирового запаса» и в течение всего вечера у вас, наверняка, будет прекрасное настроение.

Мы показали некоторые примеры того, как можно увеличивать естественную физическую нагрузку в обычных жизненных условиях и обстоятельствах. Ещё раз о главном: для успешного снижения веса необходимы постоянные физические нагрузки умеренной интенсивности. Каким образом эти нагрузки получать — в зале или дома у телевизора — не важно. Важно регулярно тренироваться и научиться использовать для этого те обстоятельства, в которые вы ежедневно попадаете. Как только тренировки войдут в привычку, они станут неотъемлемой частью вашей жизни. Не похудеть при этом просто невозможно.

## СЕАНС СМЕХОТЕРАПИИ

*У мужика жена начала полнеть и пошла советоваться к врачу. Вернулась и рассказывает:*

- Ничего страшного. Врач сказал, надо больше двигаться. Например, два раза в неделю ходить до Тулы и обратно.
- Мам, тяжело до Тулы-то. Может, можно еще чего попробовать?
- Ну, можно нам с тобой пять раз в день заниматься любовью.
- Мам, тут до Тулы рукой подать!

*Диалог в магазине одежды.*

*Покупательница:*

- У вас есть такого фасона однотонные пальто?

*Продавщица:*

- Нет. И давно не было. Только до ста тридцати килограммов.

*Великая русская актриса Фаина Раневская (она была очень полная дама), когда у нее лопнула юбка на самом видном месте, произнесла:*

- Даже юбка не выдержала натиска красоты.

*Потом добавила:*

- Не бывает полных женщин — бывает только тесная одежда!

*Мне доставляют удовольствие длинные прогулки. Особенно когда гуляют идут люди, которые меня раздражают.*

*«...Ежедневно бегая быстрой ходьбой» (из письма).*

*Если я — то, что я ем, тогда я быстрая, легкая и дешевая.*

Специалисты по коррекции веса все, как один твердят: чтобы похудеть, нужно больше двигаться и меньше есть. Казалось бы, всё просто. Но аптечные прилавки прогибаются под пачками препаратов для снижения веса, а страницы интернета пестрят рекламой чудодейственных средств. Секрет в том, что никто до сих пор внятно не сказал, как именно нужно двигаться, чтобы ликвидировать ненавистные килограммы. Зато о том, чего именно нужно есть меньше, не говорит только ленивый. При этом один рекомендует плотоядный стиль питания, второй советует перейти на подножный корм, а третий предлагает самозабвенно отречься от еды вовсе, обещая приобретение модельных параметров (надо полагать, пресловутые 90–60–90, а заодно изменение длины ног, формы губ и цвета глаз). На самом деле, вопрос правильного питания — не вопрос веры. Истина, как всегда по середине.

Организм человека нуждается в углеводах, белках, жирах и не в состоянии правильно функционировать без витаминов, минералов, микро- и макроэлементов, получить которые можно, только если питаться разнообразно и в нормальном количестве. Лучше увеличить

зарядка для золушки

я ем то, что я ем

физические нагрузки и растратить избыточную энергию, чем недополучить жизненно важные элементы.

Одной из основных причин ожирения является несбалансированное, излишне жирное питание. По мнению диетологов, суточный рацион человека должен быть примерно таким:

- белков — 15–20%;
- жиров — 25–30%;
- углеводов — 50–60%.

Перевод с языка цифр на язык кулинарный даст следующую картину. Ежедневно вам необходимо съесть: много «сложных» углеводов (преимущественно овощей и злаков), среднее количество белков (кисло-молочных продуктов, постного мяса, рыбы, бобовых), умеренное количество «быстрых» углеводов (фруктов, соков, нежирных сладостей) и очень мало жиров (в том числе, растительных).

Вывод: кушать можно и нужно всё, необходимо лишь изменить соотношение употребляемых жиров, углеводов и белков. Помните задачу о бассейне и двух трубах? Чем больше из бассейна выливается и чем меньше наливается, тем меньше остается. Занимаясь ПСВ, вы значительно увеличили расход жира в организме, но для скорейшего достижения результата лучше сократить его потребление. Для этого необходимо заменить в своем рационе жирные продукты на продукты с низким содержанием жира.

Не ешьте колбасы, сардельки, сосиски — помимо того, что в них очень много жира, обычно это «грязные» продукты, которые часто

я есть то, что я ем

производятся из мяса «второй свежести» или субпродуктов и содержат большое количество консервантов.

Очень жирный продукт сыр, выбирайте тот, который имеет светло-жёлтый цвет, ярко-жёлтые сыры особенно жирны. Откажитесь от плавленых сыров — они содержат не только много жира, но и всевозможных красителей, плавителей, загустителей и прочих пищевых, но малосъедобных добавок под знаком «Е».

Не исключайте из своего рациона углеводы. Овощи и фрукты нужны для нормального обмена веществ и хорошей работы желудочно-кишечного тракта, сладости — для питания мозга. При этом постарайтесь как можно реже употреблять продукты, в которых сочетаются жиры и «быстрые углеводы» — сдобную выпечку, пирожные, шоколад, торты, мороженое. Серьёзный урон фигуре наносят сладкие газированные напитки.

Здоровый рацион должен включать постное мясо — говядину, телятину, белое мясо птиц (перед приготовлением освобождайте её от кожи и жира), рыбу, молочные и кисломолочные продукты, крупы, фрукты, грибы, бобовые. Не стоит полностью исключать продукты, содержащие крахмал: картофель, макароны, не сдобные и нежирные хлебобулочные изделия — они не перерабатываются в жир. Однако они являются катализаторам жиросжигания, то есть способствуют наиболее полному усвоению жиров из других продуктов, с которыми употребляются одновременно. Например, овощи с высоким гликемическим индексом, съеденные с майонезом или маслом в салате или

я есть то, что я ем

пожаренные на масле отправляют практически весь съеденный жир «в запас».

Основу рациона должны составлять овощи. Свёклу и морковь ешьте умеренно, а баклажаны, кабачки, помидоры, огурцы, репу, редьку, редис, зелень и т.д. — без ограничений.

Чаще варите или готовьте пищу на пару, пеките, тушите при минимальном добавлении жира и реже жарьте.

Откажитесь от еды, опасной для здоровья и фигуры. К вредным продуктам относятся: еда из фаст-фуд («...бургеры», хот-доги, куры-гриль, чебуреки, шаурма, пирожки, блинчики и т.п.), майонез и соусы на его основе, полуфабрикаты (пельмени «быстрые» котлеты, рыба в панировке и т.п.), бульонные кубики, супы — «готовые» или быстрого приготовления и прочие искусственные продукты.

По времени суток желательно распределять рацион таким образом, чтобы «быстрые» углеводы приходились преимущественно на первую половину дня, белковая обезжиренная пища — на вечер, сложные углеводы можно употреблять в любое время (тоже, разумеется, без жира).

Обратите внимание, наши пожелания имеют общий характер и в целом соответствуют советам большинства современных диетологов. Мы не даём указаний, чего и сколько нужно съесть в граммах или в калориях. Люди отличаются друг от друга, каждому нужно столько, сколько нужно именно ему, а не кому-то другому. Не оправдано давать одинаковые рекомендации разным людям. Кто-то из ди-

я есть то, что я ем

етологов говорит: нужно съесть в день 1000 ккал. Как он это определил? Кому именно это нужно? Кто этот человек — мужчина или женщина? Сколько ему лет? Каково состояние его здоровья? Каков его вес? Какие нагрузки он получает? Относитесь к такого рода «точным» рекомендациям с осторожностью — именно вам они могут не подходить.

Не будем брать на себя лишний труд описывать в подробностях все достижения современной диетологии: на эту тему изданы библиотеки книг, вы их прочтёте, если пожелаете. По секрету: деньги можно потратить не только на покупку «диетической» литературы, но и на что-нибудь полезное. На самом деле решение проблемы организации правильного питания лежит не в области диетологии. Это проблемы психологии. Не нужны вам счётчики калорий, таблицы, сборники рецептов диетических блюд, описания суточного меню на каждый день и т.д. Всё гораздо проще.

### **Рекомендации по коррекции модели пищевого поведения УСТАНОВИТЕ МИР С СОБСТВЕННЫМ ОРГАНИЗМОМ**

Как правило, нарушения пищевого поведения являются следствием того, что вы воюете с собственным организмом. Вам только кажется, что вы способны управлять своим организмом так, как пожелаете. В некотором смысле наши организмы ведут независимую от нас жизнь, подчиняясь не столько нашим желаниям, сколько заложенной биологической программе. Если вам приходится иметь дело с ком-

я есть то, что я ем

пьютером, вы, наверняка, знакомы с таким понятием, как «защита от дурака»: когда неопытный пользователь делает что-то такое, что может привести к сбою в работе компьютера, автоматически срабатывает защитная программа, которая не позволяет пользователю выполнить неправильное действие. Примерно также поступает ваш организм, когда чувствует потенциальную угрозу ваших действий, по отношению к нему. Он-то не знает о ваших благих намерениях, у него есть программа, выработанная на протяжении тысячелетий и закрепившаяся в генетической памяти. В этой программе заложена информация: если пища поступает нерегулярно, в периоды, когда пищи достаточно, нужно максимально накапливать питательные вещества впрок — тогда будет легче пережить следующую бескормицу. Если вы хотите похудеть, перестаньте сидеть на диетах: они не только бесполезны для снижения веса, но и вредны. Всё, что уйдёт во время диеты, вскоре вернётся в удвоенном количестве. Пока вы тренируете свою волю добровольно-принудительным голодом, обменные процессы замедляются, расход жиров приостанавливается — организм переходит в режим энергосбережения. Но любая диета когда-нибудь заканчивается, а скорость основного обмена остаётся невысокой. После окончания диеты вы начинаете питаться так, как прежде, количество энергии, получаемой с пищей, возрастает (по сравнению с диетическим режимом), а энергосберегающий режим организма сохраняется, поэтому приход энергии начинает превышать её расход. Таким образом, желая избавиться от лишнего веса

*я есть то, что я ем*

*я есть то, что я ем*

с помощью диеты, вы добиваетесь обратного эффекта. Обмануть природу невозможно. Воевать с собственным организмом дело неблагодарное и вредное. Больше доверяйте себе и своему организму, часто он сам подсказывает, что вам необходимо, нужно только научиться его слушать и правильно понимать. Адекватное пищевое поведение, а не жёсткие диеты и ограничения необходимы для успешного, здорового и комфортного снижения веса.

Итак, правило первое, главное: не воевать с собственным организмом. Научитесь жить с ним в мире и согласии, полюбите его. Помните, он у вас единственный и незаменимый. Вступите с ним в мирные переговоры и договоритесь о следующем. Вы будете его кормить тогда, когда он этого захочет и давать ему столько еды, сколько он потребует. Вы оставляете за собой право решать, чем вы будете его кормить.

### **ПЕРЕСМОТРИТЕ СВОЙ РАЦИОН ПИТАНИЯ**

Определите, чем вам следует питаться и что вам противопоказано категорически. Таких продуктов будет не слишком много. Питание должно быть сбалансированным, в рационе обязательно должны присутствовать и жиры, и белки и углеводы. Подготовьте список продуктов, которые составят основу вашего рациона. Каждый человек должен следовать собственной схеме, соблюдая общие принципы правильного питания. В процессе приведения организма в физиологическую норму пищевые предпочтения начнут меняться «сами собой».

### ИСКЛЮЧИТЕ ЖИР «НА ВХОДЕ»

Человеческий организм в день расходует в среднем сорок грамм жира и, для того чтобы не набирать лишний вес, нужно сократить суточное потребление жира до этой цифры. Сделать это достаточно сложно, так как жир присутствует во многих продуктах, от которых сложно отказаться. Кроме того, постоянный точный подсчет количества съеденного жира в граммах вообще практически невозможен. Для проведения такого подсчета надо взвешивать каждый кусок, который вы собираетесь отправить в рот, рассчитывать процентное содержание жира и изначально точно знать, сколько именно жира содержится в данном продукте. Понятно, что заниматься такими подсчётами никто не станет. Самое замечательное, что в этом нет необходимости: просто постарайтесь всегда приобретать и употреблять в пищу продукты с наименьшим содержанием жира. Сегодня практически любой магазин предлагает выбор сходных продуктов с различным содержанием жира: хлеб 5% жирности и 1,5%, молоко 3,2% и 0,5%, кефир 3,5% и 0% и т.д. Постарайтесь максимально ограничить употребление масла (в сливочном до 80% жира, в растительных маслах — до 100%), майонеза, сметаны (используйте для заправки салатов обезжиренный кефир).

В торговом зале магазина возьмите в руки продукт, который вы намерены приобрести, прочитайте на этикетке, сколько жира в нём содержится, и сравните с этикеткой похожего продукта, который лежит рядом. В конце концов, если в одном магазине выбор не велик,

я есть то, что я ем

пройдитесь до другого. Не забывайте, что чем дальше от вашего дома находится магазин, тем больше собственных жиров вы успеете потратить, пока донесёте из него сумки с продуктами.

### НАЧНИТЕ ХУДЕТЬ С МАГАЗИНА

Когда дома много вкусной «запретной» еды, удержаться от искушения очень сложно, рано или поздно вы всё-таки «сорвётесь». Поэтому начинайте худеть с магазина — там вы находитесь в течение всего лишь нескольких минут, удержаться от покупки «неправильных» продуктов гораздо легче, чем от их съедения, когда они мозолят глаза с утра до вечера. Чтобы не купить лишних «запрещённых» продуктов, заранее составьте список того, что вам нужно купить и беспрекословно ему следуйте. Набирайте в сумки безопасные для фигуры продукты, заполняйте ими свой холодильник, не допуская попадания туда всяких вкусных вредностей, тогда не будет искушения их съесть. Теперь, когда в вашем доме только безвредные продукты, вы можете смело открывать холодильник, как только почувствуете голод и выбирать из того, что есть.

я есть то, что я ем

### ДРОБНОЕ ПИТАНИЕ

Постарайтесь кушать небольшими порциями. Уменьшайте количество пищи на каждый приём постепенно — так привыкать легче. Если чувствуете, что маленькими порциями вы не наедаетесь, ешьте чаще — ничего страшного в этом нет, когда вы принимаете «правиль-

ную» пищу. Вы не должны испытывать чувства голода, но съесть сразу большой объём пищи или жидкости не стоит, поскольку в последнем случае со временем стенки желудка «растягиваются». Чтобы пришло ощущение насыщения при растянутом желудке, вам придётся съесть большой объём пищи. Если вы едите и пьёте небольшими порциями, желудок постепенно сократится в объёмах, и насытиться можно будет небольшими количествами еды.

### **ИСПОЛЬЗУЙТЕ МЕЛКУЮ ПОСУДУ**

Для еды всегда используйте мелкую посуду. Дома это сделать особенно легко, но вы можете использовать этот приём и на работе, если позаботитесь заранее принести туда свои чашки-ложки. Для первых блюд используйте мелкие тарелки, для вторых блюд — чайные блюдца. Столовые ложки замените десертными. Этот приём поможет вам уменьшить порции. Обычно, испытывая голод, мы совершенно неосознанно накладываем в свои тарелки большое количество еды. Потом нам не только трудно остановиться, пока в тарелке ещё остаётся еда, но, даже если мы уже сыты, воспитание и принятые в обществе нормы не позволяют выбросить оставшуюся в тарелке еду, и мы доедаем её через силу.

### **СДЕЛАЙТЕ ПЕРЕРЫВ**

После того, как вы съели первую порцию, сделайте перерыв минут на 15–20. Если по прошествии этого времени вы всё ещё будете испы-

тывать чувство голода, съешьте ещё одну порцию. Дело в том, что когда мы едим, сигнал о наступлении насыщения приходит в мозг не сразу, а с некоторым опозданием. Поэтому мы продолжаем есть, когда физиологически уже сыты — мы просто ещё не знаем об этом. В результате наедаемся до отвала. Психологически проще выдержать 20-минутную паузу, зная, что к еде при желании можно будет вернуться, чем сказать себе: всё, больше есть нельзя. Потерпите немножко, вполне возможно, что после паузы вам уже больше не захочется есть.

### **ПОЙМАЙТЕ ГОЛОД**

Научитесь различать ситуации, когда вы действительно испытываете голод и когда вам просто хочется что-нибудь пожевать. Со временем вы научитесь дифференцировать свои ощущения, но если пока это сделать трудно, действуйте простым логическим путём. Проанализируйте, как давно вы ели последний раз и чем после еды занимались. Причём имейте в виду, если вы занимались очень интенсивной физической деятельностью, ваш организм в это время тратил не жиры, а углеводы. И, хотя вы много и усердно трудились и теперь испытываете сильный голод, будьте осторожны в выборе продуктов. Съешьте овощи или фрукты, но максимально ограничьте употребление жиров. Также остерегайтесь употребления животных белков, они всегда сочетаются в продуктах с некоторым количеством жира. Если в период, прошедший после последнего приёма пищи, у вас почти отсутствовала физическая нагрузка, поступайте также. Когда организм

*я есть то, что я ем*

*я есть то, что я ем*

реально нуждается в пополнении питательных веществ (испытывает «истинный голод»), обязательно нужно поесть, чтобы он не возобновил контрмеры.

Очень часто бывают ситуации, когда на самом деле вы не голодны, а пожевать хочется. Попробуйте поймать закономерность, когда чаще всего возникает «псевдоголод». У многих это бывает связано с ситуациями повышенной тревожности. В коре головного мозга центр насыщения и центр удовольствия находятся рядом поэтому, когда мы едим, электрические импульсы, возникающие в коре мозга в процессе насыщения, затрагивают и область центра удовольствия, приходит ощущение покоя и удовлетворения. В результате нескольких повторов сочетания «стресс — еда» связь закрепляется, формируете условный рефлекс, то есть распространённая привычка «заедать» стрессы.

У кого-то желание пожевать возникает тогда, когда человек ничем не занят и испытывает скуку и т.д. Опять-таки еда является способом получения удовольствия и избавления от гнетущей скуки. Если вы каждый раз принимаетесь жевать в ответ на любые эмоциональные переживания, просто возьмите жевательную резинку без сахара и жуйте её, пока не надоест. Попробуйте выпить относительно большое количество воды (именно простой негазированной воды, но не сока, чая, кофе или чего-то ещё), чтобы возникло ощущение «полного желудка» (не переусердствуйте, пить воду литрами не стоит, можно «растянуть» стенки желудка).

*я ем то, что я ем*

## **ВЫРАБОТАЙТЕ НЕСОВМЕСТИМОЕ ПОВЕДЕНИЕ**

Если у вас есть свободное время, используйте этот приём. Займитесь чем-то таким, что невозможно совмещать с едой, например, уборку в квартире или что-то, до чего всё время не доходят руки — пересадите комнатные цветы, разберите антресоли, отремонтируйте старые вещи и т.д. — дома всегда найдутся занятия. Они отвлекут вас от мыслей о еде, а такие, как, например, генеральная уборка, ещё и помогут потратить лишние килограммы, особенно, если вы воспользуетесь нашими советами для Золушки.

## **ПОЗВОЛЬТЕ СЕБЕ СЛАБОСТИ**

Не запрещайте себе есть что бы то ни было раз и навсегда. Запретный плод сладок. Не злоупотребляйте «вредными» продуктами, но позволяйте себе время от времени есть то, что хочется, невзирая на то, что это, может быть, и не совсем полезно. Гораздо вреднее постоянно держать себя в узде! Иногда просто необходимо побаловать себя. Это относится к любым продуктам, в том числе, сладким. Со сладостями вообще отдельная история. Во-первых, они необходимы для нормальной работы мозга. Если полностью лишить себя сладкого, могут возникнуть проблемы с мышлением и другими психическими процессами (внимание, память, восприятие). Кроме того, запрет на сладкое приводит организм к настоящему стрессу. Кушать сладкое от нас требует генетическая память. Вспомним о том, что для наших далёких предков сладкий вкус означал отсутствие в продуктах ядов и свиде-

*я ем то, что я ем*

тельствовал о высоком содержании в них питательных веществ. Так что тяга к сладкому — это зов предков. Постарайтесь есть сладкое в первой половине дня, чтобы «зарядить мозги» и ограничивать их употребление, когда снижена физическая активность. Организм умеет переводить не востребованные «быстрые углеводы», к которым относятся сладкие продукты, в жиры. Особенно быстро превращение происходит при употреблении жирных сладостей — тортов, пирожных, шоколада. Чтобы они в последствии не отложились на вашей фигуре, придётся потратить очень много энергии. Поэтому привыкайте утолять потребность в сладком фруктами, мёдом, вареньем, зефиром и пастилой, леденцовой карамелью. При достаточных физических нагрузках в течение дня они просто сгорают, не превращаясь в жир.

### НЕ НАГРАЖДАЙТЕ СЕБЯ ЕДОЙ

Психологи советуют награждать себя за небольшие личные достижения чем-нибудь приятным, чтобы было легче себя заставить делать неприятные вещи (сходила к стоматологу — съела торт). В целом совет неплохой, но необходимо раз и навсегда для себя решить, «призом» может быть что угодно, кроме еды! В нашей жизни всегда найдётся место подвигу — уж больно много приходится делать ежедневно такого, чего делать совсем не хочется. Если за каждое действие, требующее моральных усилий, съедать по пирожному, результаты будут совсем не утешительные. Питание слишком значительно влияет на здоровье, чтобы обращаться с ней, как попало.

я есть то, что я ем

### СНИМИТЕ ЗАПРЕТ НА УЖИН

Одна из насущных проблем худеющих — непреодолимое желание вволю поесть поздним вечером. В течение дня борьба с перееданием идёт достаточно успешно, но с приближением ночи чувство голода становится настолько сильным, что многие ему уступают. Порой нечеловеческими усилиями воли удаётся заставить себя уснуть «на голодный желудок», но провести собственный организм слишком сложно: вы просыпаетесь среди ночи и, как лунатик, не приходя в сознание, опустошаете холодильник. Здесь в полной мере срабатывает принцип «запретный плод всегда сладок». Вам приходится постоянно себя контролировать, а значит, постоянно думать о том, что есть вечером нельзя. Проще говоря, вы постоянно думаете вечером о еде. Тут уж сама сила мысли заставляет желудок вырабатывать пищеварительный сок!

Попробуйте думать непрерывно о чём бы то ни было, и вскоре это станет навязчивой идеей («я не думаю о белой обезьяне, я не думаю о белой обезьяне, я совершенно не думаю о белой обезьяне...»). Чем больше думаешь о чём-то приятном и недоступном, тем больше этого хочется, ведь правда? Но, если во многих случаях недоступное остаётся недоступным и срабатывают защитные механизмы психики, «отключающие» желание (этот механизм называется «лиса и виноград» — виноград высоко, ну и ладно, не больно-то хотелось, виноград зелен), то еда — вот она, рядом, ну, если не в холодильнике, то в соседнем магазине — иди, бери и ешь. Мало того, что искушение

я есть то, что я ем

близко, вы ещё постоянно испытываете стресс от того, что «нельзя». Он ещё больше усиливает ощущение голода, запуская рефлекс «заедания» стресса. В конце концов, мы под этим натиском сдаёмся, наедаемся, когда есть нельзя — испытываем очередной стресс по поводу того, что нарушили запрет — опять хочется есть! Получается порочный круг.

Проблема «позднего ужина» весьма распространённая и очень непростая. Но непроста она лишь до тех пор, пока вы не осознаете, что желание пожевать чего-нибудь вкусненького на ночь глядя — всего лишь одна из ваших привычек и всё, что нужно сделать — эту привычку изменить. Только подходить к этому нужно постепенно, медленно и осторожно. Если попытаться изменить своё пищевое поведение разом, резко отказать от всего, к чему вы привыкли годами, ничего не получится — сорвётесь в очередной кулинарный запой. Вы, вероятно, можете привести в пример опыт кого-то из ваших знакомых, кому удалось перевернуть свою жизнь буквально за один вечер? У вас выдающийся знакомый! Его сила воли вызывает восхищение. Ваша воля такая же сильная? Тогда позвольте вам напомнить, что вы заключили со своим организмом мирное соглашение. Помогите ему привыкнуть к изменениям. Начните с малого.

Во-первых, строгие ограничения на употребление в вечернее время относятся далеко не ко всем продуктам. Позвольте себе скушать что-нибудь наименее опасное для фигуры — это лучше, чем потом ночью «шастать по холодильнику». Если есть привычка чаёвничать

я есть то, что я ем

на ночь, попейте чая без сладостей. Вкусненькое не всегда вредно. Съешьте яблоко или апельсин — тоже вкусненько, но для фигуры практически безопасно. Хотя обычно сладкие фрукты лучше кушать в первой половине дня, для «переходного периода» подойдёт и такой способ утоления «ночного голода». В любое время и в любом количестве можно съесть ужин из сырых или отварных овощей без добавления масла и соуса.

Во-вторых, в том случае, если у вас смещены биологические ритмы, традиционную рекомендацию большинства специалистов по снижению веса «последний приём пищи рекомендуется не позднее 19 часов» можно переформулировать на другую — «рекомендуется не позднее, чем за 4 часа до сна». Иначе говоря, если вы — «сова» — поздно ложитесь и поздно встаёте, поздно завтракаете, то и ужинать вам можно позднее, чем «жаворонкам».

В-третьих, не берегите свой голод целый день до ужина. Обязательно кушайте в течение дня. Перенесите обед на работе на более позднее время, чтобы приходиться домой, испытывая лишь небольшой голод и утолять его максимально лёгкой едой. Если, пообедав днём, к вечеру вы снова испытываете сильный голод, включите в свой режим полдник. В конце концов, если позволят ситуация, поужинайте на работе или по дороге домой, а дома не ешьте. Возможно, для вас ужин в кругу семьи — нечто большее, чем просто приём пищи, тогда переносить его на работу не стоит. Нет криминала, если вы съедите овощи или кусочек постного мяса вечером. Если же вас всё-таки бес-

я есть то, что я ем

покоит чувство вины за не вовремя съеденный ужин, прогуляйтесь в хорошем темпе часок после ужина, можете сделать это даже дома перед телевизором. Если расход энергии превысит её приход, ничего у вас никуда не отложится.

Соблюдение этих простейших рекомендаций позволит решить проблему вечернего питания, поскольку вы сможете позволить себе кушать тогда, когда вам этого хочется. Чувство насыщения позволит вам расслабиться и больше не думать о еде, не испытывая при этом чувства вины. Главное не пытаться изменить всё и сразу слишком резко, обычно это вызывает сильный психологический, а иногда и физический дискомфорт, человек не выдерживает и вновь бросается «во все тяжкие». Перестраивать свой образ жизни нужно постепенно, гуманно по отношению к себе в полном согласии с собой. Тогда процесс снижения веса пойдёт веселее — во всех смыслах этого слова.

### **ПРАЗДНУЙТЕ НА ЗДОРОВЬЕ!**

Большинство людей не могут похудеть или просто начать вести здоровый образ жизни всерьёз и надолго, потому что полагают, будто бы это потребует от них раз и навсегда полностью отказаться от всех радостей жизни. Но здесь и кроется ошибка: чтобы вести здоровую жизнь, не требуется отказываться от тех удовольствий, которые она предлагает! Стоит лишь изменить своё отношение к этим удовольствиям.

*я ем то, что я ем*

*я ем то, что я ем*

Не нужно накладывать на себя жёсткие ограничения во всём, стоит только определиться, что именно является для вас совершенно неприемлемым, а таких вещей совсем немного и от них не слишком сложно отказаться. Всё остальное не просто можно — нужно разрешить себе. Правда с оговоркой: соблюдая меру. Вы имеете полное право на отдых и на праздники, главное, чтобы после этого не было плохо (в этом смысле «переесть» ничуть не лучше, чем «перепить»). После праздников можно спокойно вернуться к размеренному образу жизни, соблюдая немного более жёсткую дисциплину, чем в праздники. Чувствуете, что «наели» за праздники лишнее — позанимайтесь побольше, нормализуйте питание, и жизнь очень быстро войдёт в свою колею. Уметь не ограничивать себя очень важно — именно чрезмерные самоограничения ведут в последствии к срывам по принципу «дорвалась!». Праздники не должны случаться слишком часто, ведь лишь тогда от них можно получать истинное удовольствие и тогда они не способны нанести ущерба здоровью. Нужно понимать, что если вы что-то и «нарушили», вас никто за это не накажет (если вы только сами себя не накажете, махнув рукой и на правильное питание, и на тренировки); вам не придётся ничего начинать «с нуля». Всё, что вы уже до этого сделали, идёт вам в зачёт. Праздники — это всего лишь часть нормальной жизни. Тем они и отличаются от будней, что можно «позволить себе немного лишнего». Так к этому и относиться — спокойно и радостно. И продолжайте дальше жить той жизнью, которая вам привычна.

### УВЕЛИЧЬТЕ ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ

Если Вы хотите не только избавиться от привычки постоянно жевать, но стремитесь быть в хорошей физической форме, не болеть, иметь прекрасное настроение, увеличьте свою физическую активность. Кроме очевидной пользы физической активности как таковой есть интересный механизм, который запускают регулярные неинтенсивные нагрузки. Если физические нагрузки высокой интенсивности обычно возбуждают голод, то продолжительные нагрузки средней интенсивности снижают аппетит. В этом случае организм переходит на усиленное «внутреннее» питание, то есть «употребляет в пищу» свои собственные жиры. Жировые запасы велики (иначе бы мы с вами сейчас не говорили о необходимости снижения веса), поэтому организм обходится внутренними резервами и почти не требует питания «извне». Так объясняется «загадочный» с виду механизм снижения аппетита при неинтенсивных постоянных физических нагрузках и увеличения — при активных тренировках. Именно поэтому занятия ПСВ приводят к изменению пищевого поведения и к снижению органической потребности в жирной калорийной пище. Организм переходит на усиленное «питание» собственным жиром, и аппетит снижается как бы сам собой. В какой то момент вы почувствуете, что отказ от ранее любимой, но очень вредной пищи проходит не просто безболезненно, но и доставляет определённое удовольствие. Вам больше не захочется жирной и калорийной пищи в больших количествах и не придется каждый раз перед завтраком, обедом и ужином испы-

я есть то, что я ем

тывать свою силу воли. Это происходит не сразу, но происходит естественно и без психологического дискомфорта в обязательном порядке и у всех без исключения.

Ваш организм непременно начнёт помогать вам, если сначала вы поможете ему. Помните, что вы договорились со своим организмом жить в мире. Прислушайтесь к нему, доверяйте ему. В конце концов, он привыкнет к тому, что бескормица ему не угрожает и перестанет постоянно чувствовать себя голодным и несчастным, наедаться впрок и откладывать жир про запас. Постепенно у вас сформируется новый индивидуальный здоровый тип пищевого поведения и ещё через некоторое время он так войдёт в привычку, что питаться по-другому вы уже не сможете.

### СЕАНС СМЕХОТЕРАПИИ

*Если вы боитесь поправиться, выпейте перед едой 50 граммов коньяка. Он притупляет чувство страха.*

- Как заметно похудела за последнее время ваша жена.
- Этим она обязана одной хитроумной китайской диете: целый месяц питаться одним куриным бульоном с помощью китайских палочек.

*Совет: если вы хорошенько раскормите окружающих, то сами будете выглядеть стройнее.*

я есть то, что я ем

## ПРАВИЛА ПОДСЧЁТА КАЛОРИЙ

1. Если никто не видит, как вы что-то едите — это «что-то» не содержит калорий.
2. Еда из чужой тарелки не содержит калорий.
3. Если вы пьёте несладкий чай с конфетами, калории конфет компенсируются несладким чаем.
4. Когда вы едите вместе с кем-нибудь, ваши калории не засчитываются, если вы съедите меньше, чем этот «кто-нибудь».
5. Если вы едите стоя — калории уходят в ноги и тратятся во время ходьбы.
6. Еда, которую вы употребляете в медицинских целях никогда не засчитывается, будь то горячее молоко с мёдом и маслом — от простуды или шоколад — от депрессии.
7. Половинка печенья не содержит калорий, так как при разламывании они улетучиваются.
8. Шоколад «Сказки Пушкина» считается пищей духовной!
9. Всё, что слизано с ножа или с ложки во время приготовления или раскладывания пищи, не содержит калорий, так как является не едой, а частью производственного процесса.
10. Продукты одного цвета имеют одинаковую калорийность и в целом взаимозаменяемы. Пример: лук-порей и белый шоколад, кожанная кепка и фисташковый крем.
11. Продукты из холодильника не содержат калорий, так как калории — это единицы теплоты.

## СЕАНС СМЕХОТЕРАПИИ

На рынке.

- Скажите, чем вы кормили свою курицу?
- А что, вы хотите её купить?
- Нет, но я хотела бы также похудеть!

Девушка на скамейке в парке ест пирожные. После пятого пирожного ей со скамейки напротив говорят:

- Кушать так много пирожных вредно. И кожу испортишь, и фигуру, станешь толстой.
- А мой дедушка дожил до 105 лет.
- Неужели он ел по 5 пирожных в день?
- Нет, он не лез не в своё дело.

— Доктор, я больше не могу выдерживать эту диету. Представляете, я вчера чуть было не откусила своему мужу ухо.

- Ничего страшного. Подумаешь, всего сорок калорий.

— Вчера я села на диету.

— Ну, и как?

— Как, как... Раздавила, нафиг!

Никогда не говорите женщине: «Ты — полная дура!» Она может обидеться на столь прямолинейную критику своей фигуры.

Носорог очень плохо видит. Но при его весе это уже не его проблемы.

## ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ\*

### РЕАЛЬНЫЕ РЕШЕНИЯ WWW В ВИРТУАЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ

*Ответьте, пожалуйста, или пришлите ссылку на туда, где можно поподробнее узнать.*

(Просьба на форуме)

После выхода книги «Как избавиться от наследства предков или Диван для тренировки» и работы в телевизионных эфирах «Полезного утра на Домашнем» мы получили по электронной почте несколько сотен писем с вопросами, на которые постарались ответить не только в личной переписке с читателями, но и в своей следующей книге «Зарядка для ленивых».

Интерес к методу ПСВ нашёл своё отражение и в сети интернет: появились новые вопросы, открылись целые форумы, посвящённые обсуждению ПСВ. Разумеется, мы не могли их проигнорировать и, отвечая на отдельные вопросы в одних случаях, в других стали прово-

---

\*Мы оставили тексты писем с вопросами и отзывами неизменными, такими, какими их прислали авторы. Поскольку концепция СУНов появилась достаточно недавно, рассказывая о своём опыте занятий ПСВ, люди привычно употребляют слово «упражнение». Просим вас, уважаемые читатели, понимать, что речь идёт о СУНах и, по возможности, не употреблять термин «упражнение», рассказывая о методе ПСВ.

вопросы и ответы

дить постоянные онлайн консультации по вопросам снижения веса и оздоровления.

Итогом этой работы, в частности, явилась настоящая книга. Некоторые, наиболее часто повторяющиеся вопросы, обозначили самые животрепещущие проблемы нашей аудитории и теоретические моменты, требующие более подробных разъяснений, и определили структуру книги. Получая обратную связь от читателей, мы разработали новые СУНЫ позволяющие прорабатывать определённые «проблемные зоны» и решать конкретные задачи, поэтому весь материал теперь скомпонован по принципу тренировки тех или иных групп мышц. Выяснилось, что требуют анализа и хотя бы поверхностного рассмотрения общие вопросы организации правильного питания, которые мы не затрагивали прежде. В результате появился небольшой раздел о питании и пищевом поведении. Словом, интерактивное взаимодействие с худеющими позволило сделать метод ПСВ ещё более практичным и поистине народным, за что мы благодарны всем, кто нам написал.

Публикуем некоторые наиболее распространенные вопросы и ответы на них. Возможно, вы найдёте среди них ответы, актуальные для вас.

Ниже вы сможете ознакомиться с отзывами людей, которые воспользовались методом ПСВ для решения своих проблем. Надеемся, они помогут вам принять решение о том, стоит ли воспользоваться методом лично вам.

вопросы и ответы

**ВОПРОС**

*Уже несколько раз я слышала, что живот худеет быстрее, чем всё остальное. А у меня при достаточно неплохой фигуре в целом живот болтается, как уши спаниеля! Я делаю упражнения на пресс, но живот всё равно не худеет. Что я делаю не так и можно ли решить мою проблему, не прибегая к операции?*

**ОТВЕТ**

Одинаковых людей не существует. Нет абсолютно одинаковых проблем и универсальных рекомендаций для всех. Тот, кто говорит каждому человеку одно и то же — делайте то-то и то-то, столько-то раз и с такой-то периодичностью, и проблема решится — лукавит. Индивидуальные различия очень велики. Возраст, исходные физические данные, образ жизни, рацион питания, состояние здоровья — всё это нужно принимать во внимание, когда есть конкретная проблема. В отношении многих женщин утверждение, что живот худеет раньше остальных частей тела, верно. Большой «вялый» живот, с трудом поддающийся коррекции — обычно проблема мужчин. Женщинам больше всего проблем обычно доставляют бёдра, ягодицы, спина — они худеют медленно и неохотно. Но «висящий живот» тоже не исключение, не воспринимайте это как что-то непоправимое. В вашем случае наиболее вероятно, что неправильно подобраны физические нагрузки. Если упражнения на пресс, которые вы делаете чересчур интенсивные и кратковременные, это не приведёт

вопросы и ответы

к тому, чтобы жир на животе сгорал. Нагрузки должны быть умеренно интенсивными (до лёгкой усталости) и постоянными. Только тогда мышцы придут в тонус, только в этом состоянии они способны сжигать жир. Для этого существуют СУНы «для живота». Почаще втягивайте живот «в себя» и удерживайте его в этом положении, благо, выполнять этот СУН можно где угодно и когда угодно. На первый взгляд, оно слишком примитивное, лёгкое и простое и потому неэффективное. Эффективность не в сложности и тяжести упражнения, а только в частоте их выполнения.

**ВОПРОС**

*Соблюдая правила питания, я за два месяца сбросила двенадцать килограмм, в основном в верхней части тела, а ноги так и остаются толстыми, хотя, занимаясь шейпингом, я делаю на них больший акцент. Можно ли это исправить?*

**ОТВЕТ**

Возможно, именно занятия шейпингом не позволяют вам избавиться от лишних сантиметров на ногах. Сказать однозначно, не зная вашего образа жизни и системы тренировок, сложно. Для большинства женщин бёдра — наиболее проблемная зона, которая хуже всего поддаётся коррекции, в этой зоне жир сгорает в последнюю очередь, когда плечи, грудь и живот уже уменьшать не желательно. В этой ситуации мы рекомендуем изменить физические нагрузки, пе-

вопросы и ответы

реключиться на другие СУНы. Дело в том, что когда вы усердно нагружаете какие-либо определённые группы мышц, происходит их адаптация к нагрузкам, они «привыкают» и перестают воспринимать нагрузку, как высокую. Вместе с тем нельзя сильно увеличивать интенсивность нагрузки. При нагрузках высокой степени интенсивности организм в первую очередь сжигает углеводы, а не жиры. И, если вы занимаетесь в течение не слишком большого интервала (например, всего 1–2 часа непрерывной тренировки или ещё меньше), до сжигания жиров дело не доходит. Заниматься нужно в течение дня, каждый день с небольшими нагрузками. Такое снижение веса идёт не слишком большими темпами, но обеспечивает наиболее комфортное физиологическое состояние организма, гарантирует от таких проблем, как «обвисание» кожи и позволяет удерживать новый вес в течение очень продолжительного времени, а при сбалансированном питании и продолжении регулярных тренировок, потерянные килограммы не вернутся к вам никогда. Если требование регулярности не соблюдать, перемена нагрузок может не принести заметного результата.

#### ВОПРОС

*Я раньше постоянно занималась спортом, ходила в зал (работала с отягощениями), но после рождения второго ребенка времени катастрофически не хватает. Ребенок (ему сейчас два года) требует много внимание и времени. Я считаю, что в ПСВ не хватает уп-*

вопросы и ответы

*ражнений на заднюю поверхность бедра. А ведь это наиболее проблемная зона для женщин. Как правило, целлюлит у многих проявляется в большей мере именно там. Что я могу предложить. Наверное, это упражнение можно отнести и для дома, и для общественного транспорта. Оно должно делаться стоя. Нужно отвести назад ногу, оторвав от пола на десять сантиметров. Носок стопы максимально подтянуть кверху, а пятку максимально отпустить. Зафиксировать ногу в таком положении, потом ноги поменять. К сожалению, других упражнений на эту область, которые можно было бы выполнялись с минимум усилий, я не знаю. Можно еще такое: ноги расставить шире плеч, корпус нагнуть вперед. При таком упражнении натягиваются мышцы и сухожилия на задней поверхности бедра. Но что делать в таком положении — не знаю. Может это упражнение надо доработать? Я извиняюсь за то, что лезу со своими советами, но тоже хочется помочь людям.*

#### ОТВЕТ

Мы не ставили цели показать все возможные варианты усиления нагрузки, да это просто не реально — конечного числа вариантов не существует. ПСВ — это не готовый комплекс, не набор упражнений для разных проблемных зон. Мы говорим о том, что для успешного снижения веса необходимо постоянные физические нагрузки. Как обеспечить такие нагрузки, если человек целый день занят? Нужно использовать любые ситуации и условия, которые есть в жизни кон-

вопросы и ответы

кретного человека, чтобы усилить естественные физические нагрузки. В базовом комплексе показана лишь малая часть примеров того, как это можно делать. Каждый человек должен придумывать для себя сам свои Способы Усиления Нагрузки. Вы придумали очень хороший вариант — стоя, отводить ногу назад и тянуть её. Это действительно прорабатывает заднюю поверхность бедра. А вот второй способ — с наклоном — тренирует мышцы спины, но не бедер. В том случае, если мышцы бёдер слабые, их необходимо подкачать, чтобы они начали сжигать жир вокруг себя. Для этого используйте следующие СУНЫ.

#### **СУН 1**

Когда моете полы, делайте это, стоя на коленях. Оторвите голени от пола и удерживайте на весу.

#### **СУН 2**

Пока стоите у плиты или моете посуду или гладите и т.д., отводите ногу назад и удерживаете (ваш вариант) или покачиваете ногой взад-вперёд, насколько позволяет место у плиты, раковины и т.д.

#### **СУН 3**

Лежа на животе. Приподнимите голень одной ноги. Для увеличения нагрузки приподнимайте обе голени одновременно. Чтобы увеличить её ещё больше, одновременно старайтесь приподнимать бедро (высший пилотаж — оба бедра оторваны от поверхности).

#### **СУН 4**

Лежа на спине, ноги прямые. Надавите пятками на поверхность.

#### **СУН 5**

Лежа на спине ноги согнуты, ступни стоят на поверхности. Надавите ступнями на поверхность.

#### **СУН 6**

Сидя, сцепить ноги. Одной ногой давите вперед, сопротивляясь и надавливая назад другой. Задняя часть бедра тренируется у той ноги, которая давит назад.

#### **СУН 7**

Сидя на стуле, завести стопы как можно дальше под стул. Совершайте такое движение, словно пытаетесь достать пятками до сиденья стула снизу.

Все СУНЫ выполняйте до усталости, чередуйте их в любом порядке. Регулярное выполнение хотя бы нескольких из них позволит вам решить вашу проблему.

#### **ВОПРОС**

*Может, дадите мне совет, как мне быть дальше. У меня депрессия. Она связана с тем, что я никак не могу смириться с тем, что меня так разнесло после последних родов. Главное, у меня нет живо-*

*та, но в ширину я теперь... Плечи как у штангиста, а ноги и таз при моем росте смотрятся просто неприлично. Для общей картины: мой рост 153 см, а вес 70 кг. Сыну уже два годика, а я никак не могу привести себя в норму, причем дошло до того, что я все время только об этом и думаю, как будто сошла с ума. Этот комплекс мне совершенно не дает спокойно жить. Я не могу одеться так, как хотела бы, я не могу психологически настроиться, пойти в магазин и купить себе новую одежду, не могу свыкнуться с мыслью, что мне нужно покупать одежду 52 размера. После поездки в город у меня вообще нет никаких положительных мыслей: я так и не смогла подобрать себе брюки! Вот сегодня у меня день рождения, а нет никакой радости, никакого удовлетворения. Меня мучает стыд за мой внешний вид! Даже перед мужем неудобно, хоть он и говорит, что меня и такую любит. А я ведь учительница, да ещё и молодая, хочется выглядеть хорошо хотя бы, чтобы на меня за спиной дети пальцем не показывали, как меня разнесло после родов. Скоро я выхожу на работу из декрета, так и не сумев за два года убрать лишние килограммы. А я и одежду новую комплексую покупать. И я точно знаю, что мой комплекс исчезнет, исчезнут постоянные мысли о том, что нужно что-то срочно делать, но только после того, как я снова стану человеком, а не бочкой. Вы спросите, что я пыталась делать? Сначала, как и все полные люди, я пыталась сидеть на диете, но сами знаете, к чему все это ведет. Потом была пассивным читальщиком на сайтах: хотела поделиться своими проблемами,*

*вопросы и ответы*

*но духа не хватило, да и стыдно, ведь я тоже пыталась начать вести здоровый образ жизни. Но оказалось, что мои пищевые привычки сильнее меня, и, готовя пищу для своих детей и мужа, я никак не могу удержаться. Дошло до того, что как только я просто подумая, что надо снова попытаться выработать «индивидуальный стиль питания», как мой внутренний «консерватор» заставляет меня сметать со стола все, что есть (наверно, про запас?) В общем, я уже зашла в тупик, постоянно в какой-то раздражительности, сменяющей апатию. Но мысли в голове все об одном... Наверное, мне уже к какому-нибудь психотерапевту надо?*

#### **ОТВЕТ**

Ваша депрессия совершенно закономерна, но это не значит, что с ней можно смиряться и жить дальше, тем более, что ситуацию достаточно просто исправить. Сразу изменить все свои многолетние привычки, весь свой жизненный уклад, полностью перестроить питание, заставить себя выходить в любую погоду на беговую дорожку или в спортивный зал может далеко не каждый. Как только вы начинаете думать об ограничениях, которые вам придётся пережить, когда придётся начинать новую жизнь, ваш организм приходит в ужас от предстоящих лишений и начинает усиленно заготавливать запасы на случай ваших военных действий против него. Здесь нужна другая стратегия. Важно научиться слышать свой организм и в борьбе против лишних килограммов действовать не против него, а вместе с ним.

*вопросы и ответы*

Вам нужно иметь свой организм в союзниках. Не пугайте его голодом, невкусной едой и тяжёлыми переменами. Скажите себе, что вы будете делать только то, что вам будет легко и приятно. Ничего не стоит делать «с места в карьер», меняйте свои привычки медленно, постепенно, плавно. Начните с небольших изменений в качественном составе пищи, откажитесь сначала от употребления какого-то бесполезного продукта или постепенно снижайте количество его употребления. Постепенно исключайте из своего рациона «вредные» продукты и вводите полезные. Конечно, если вы решите в один день раз и навсегда отказаться от всего привычного и начать есть всё, к чему не привыкли, надолго вас не хватит. Что касается количества пищи, то поначалу вы можете съесть столько, сколько захотите, но обычный объём пищи вам придётся разделить на несколько приёмов, тогда и порции будут небольшие, и голода вы не испытаете. Постепенно меняйте рацион питания всей семьи, приучайте и своих домашних к правильной пище — это и для их здоровья необходимо, и вам будет легче решить проблему «готовлю родным — ем сама». Да и кушать «не слишком вкусную еду» за компанию гораздо веселее. Не слишком вкусной, кстати, она будет не всегда, пищевые привычки меняются, как и любые другие. Это тот случай, когда стерпится — слюбится. Крайне важно, чтобы вы перестали стыдиться своей полноты. Это неконструктивное, разрушительное чувство, порождающее депрессию и пассивность, а вам нужен активный подход для решения ваших проблем. Ничего постыдного в вашей полноте нет.

Вы родили ребёнка, дали новую жизнь, выполнили главное предназначение женщины. Не ваша вина, что произошли изменения в обменных процессах, такое случается со многими женщинами. В вашем случае избыточный вес возник по уважительной причине, но пришло время от него избавляться потому, что в нём больше нет необходимости. Накопление жира у женщин, кормящих грудного ребёнка — биологически значимая реакция организма, заложенная природой и доставшаяся нам «в наследство» от предков. От вас это не зависит, так мы созданы Богом или природой (кто во что верит). Чего же тут стыдиться? Просто нужно понять, что мы попали в иные условия, чем наши предки. Еды у большинства из нас вдоволь, а вот подвижность почти нулевая. Значит, нужно изменить этот дисбаланс, уменьшить количество жирной еды и увеличить недостающую физическую нагрузку. Мы предлагаем сделать это простым, физиологичным и естественным путём, используя СУНы. Метод ПСВ построен таким образом, когда главным критерием для прекращения или продолжения тренировки являются собственные ощущения. При таких тренировках не возникает ни физического, ни психологического дискомфорта, что позволяет заниматься с удовольствием — это важный фактор успеха. Не имеет значения, каким образом вы будете получать эти нагрузки. Способ может быть любой, до которого вы додумаетесь. Когда с помощью наших примеров вы поймёте принцип, научитесь чувствовать свои мышцы, понимать, как их можно напрягать (некоторые люди вообще удивляются: «Надо же, оказывается, у меня мышцы

есть!»), можете экспериментировать, как пожелаете. Придумывайте свои способы усиления нагрузки, это очень увлекательно. Ваш ребёнок вам в этом поможет. Играйте с ним так, чтобы это обеспечивало вас небольшими физическими нагрузками: сажайте на колени и качайте «поехали-поехали»; берите за ручки и подтягивайте вверх, пусть он попрыгает; если сможете, покрутите его, взяв за руки, пусть «полетает»... Дети очень любят такие игры, а вы получите дополнительные нагрузки и со временем избавитесь от ненавистных килограммов.

#### **ВОПРОС**

*Помогают ли в снижении веса ежедневные пробежки по утрам?*

#### **ОТВЕТ**

Бегать по утрам — не лучший способ борьбы с избыточным весом. Во-первых, бег — это нагрузки, характеризующиеся достаточно высокой степенью интенсивности. Для того, чтобы сгорели жиры, потребовалось бы бежать много километров. Такие нагрузки тяжелы, особенно для людей, имеющих избыточный вес и невысокую тренированность. Это, кроме того, большая нагрузка и на сердце, и на слабые суставы, и на позвоночник, что при наличии лишнего веса в сочетании со слабой тренированностью опасно. Есть ещё множество факторов, которые могут стать препятствием к регулярным занятиям бегом. Один из таких факторов — психологический. Некоторые не

вопросы и ответы

могут заниматься физкультурой (в том числе, бегом) из-за того, что комплексуют надевать спортивный костюм на свою неспортивную фигуру или стесняются того, как они будут выглядеть в глазах окружающих. Есть ещё такие вещи, как плохая погода, непредвиденные обстоятельства, нехватка времени и т.д. В результате занятия бегом происходят время от времени, часто срываются и откладываются на потом. О регулярности речи уже не идёт. Главное, одной пробежки за целый день всё-таки маловато даже в том случае, если это ежедневные часовые занятия. Но у таких занятий, когда выделяется определённое время на тренировки, есть положительная сторона — это хороший дисциплинирующий фактор. В том случае, если вы предпочитаете такой стиль тренировок, и у вас достаточно для этого времени и силы воли, предпочтите бегу оздоровительную ходьбу в быстром темпе (в одном письме прозвучала отличная фраза на эту тему: «Ежедневно бегаю быстрой ходьбой»). Если времени не хватает, и заставить себя заниматься «с понедельника» никак не получается, начните с ПСВ. СУНы можно сделать в любой момент времени, в любой обстановке и ситуации, даже в настоящий момент, когда вы читаете эти строки. ПСВ — хороший выход из ситуации зависимости от времени и обстоятельств.

#### **ВОПРОС**

*Сколько времени в день в совокупности нужно заниматься, чтобы появились видимые результаты?*

вопросы и ответы

**ОТВЕТ**

Чтобы ответить на ваш вопрос, нужно определиться, что такое видимые результаты? Какие именно? Критериев оценки может быть несколько.

**Первый критерий оценки** — результаты, «видимые» на весах, когда уменьшаются цифры, обозначающие вес в килограммах и граммах. Эти результаты имеют большие индивидуальные различия и зависят от множества факторов: исходный вес, возраст, давность проблемы избыточного веса, общее состояние здоровья, скорость основного обмена, функциональное состояние систем организма, уровень общей активности и образ жизни в целом, режим и рацион питания, и режим тренировок, частота занятий в течение дня, разнообразие СУНов... Обычно в первые недели снижение веса идёт быстрее, потом наступает период «стабильности» веса, выход на так называемое «плато». После этого вес опять начинает снижаться, но более медленными темпами. Бывают индивидуальные реакции: сначала вес вообще не снижается, трудно «запустить» механизм снижения веса, а когда он сдвигается с мёртвой точки, то начинает довольно быстро снижаться. Но при поддержании режима питания и физических нагрузок снижение веса происходит у всех без исключения. Правда, это не распространяется на тех, у кого лишнего веса на самом деле нет, а просто хочется быть «худой, ещё и ещё худее — просто до невозможности худой!» Организм от такого похудания защищается, и вес стабилизируется на уровне, оптимальном для конкрет-

вопросы и ответы

ного человека. Наилучшим для сохранения здоровья и предотвращения проблем со здоровьем является средний темп снижения веса около одного килограмма в неделю с незначительными индивидуальными отклонениями. ПСВ — это не экстремальное похудение, это система общего укрепления организма, и снижение веса — лишь один из эффектов оздоровления. Чтобы начались заметные изменения, должно пройти время. Вначале должна наладиться нормальная работа, «новая жизнь» организма. Вес может снижаться не слишком быстро, но вы можете быть уверены, что ваш темп является для вашего организма оптимальным. Главное, иметь мотивацию восстановить и сохранить здоровье, это первично, тогда вследствие оздоровления будет снижаться вес. Если же цель — похудеть любой ценой, ничего хорошего из этого не выйдет, здоровье можно разрушить, а килограммы будут возвращаться да ещё «с друзьями». Очень важно не бросать тренировки, если заметные результаты не появляются сразу. Необходимо, чтобы занятия вошли в привычку, при регулярном выполнении это происходит достаточно быстро. Чтобы восстановить работу организма, может понадобиться до нескольких месяцев. Если есть острая необходимость ускорить процесс снижения веса, нужно сделать тренировки как можно более частыми (не путайте с интенсивностью!) и максимально сократить употребление жиров с пищей.

**Второй критерий оценки** — изменение объёмов талии, бёдер, рук, груди. Обычно объёмы «идут» быстрее, чем вес. Существует рас-

вопросы и ответы

пространённое заблуждение относительно контроля веса. В первую очередь оценивается вес тела в килограммах и граммах, выводы об эффективности мер, принимаемых для снижения веса, делаются на основании показаний весов. Весы — вещь необходимая худеющему, но недостаточная, не стоит воспринимать их, как единственный и главный атрибут похудения. Прежде всего, необходимо оценивать собственное самочувствие, а из объективных показателей в первую очередь обращать внимание на изменение объёмов талии, рук, бёдер. Вашим основным инструментом должен быть «сантиметр», а не весы. Вес в килограммах может не снижаться достаточно долгое время, между тем, соотношение мышечной и жировой тканей изменяется. Мышцы сами по себе «предмет» не из лёгких, а при тренировках они ещё накапливают воду и белки в качестве строительного материала. Со временем при регулярных тренировках избыточная жидкость уйдёт и станет заметно, что место жира заняли мышцы — тело станет подтянутым и упругим, а не желеобразным. Случается и так, что вес снижается за счёт мышечной массы, а не жира, что представляет угрозу вашему здоровью. Происходит это тогда, когда человек худеет при сниженных физических нагрузках только за счёт ограничений пищи. Такого похудения следует избегать, даже если вы худеете не ради сохранения здоровья, а «для красоты». Красоты при таком подходе добиться не удастся, тело будет выглядеть вялым, а болезненный внешний вид сведёт на нет все ваши усилия по приведению себя в божеский вид.

**Третий критерий оценки** эффективности ПСВ для снижения веса — изменение общего состояния организма и улучшение настроения, в частности. Эти изменения тоже отличаются по скорости проявления у разных людей. Обычно уже через несколько дней занятий многие отмечают общее улучшение: повышается сила и выносливость, негативное отношение к физическим нагрузкам сменяется положительным, прекращаются затяжные депрессии и общая слабость. Людям, снижающим вес по системе ПСВ, рекомендуем, в первую очередь, ориентироваться на третий критерий, поскольку позитивные психологические изменения и повышение общей выносливости являются необходимыми условиями для появления «измеряемых» результатов — изменения объёмов и веса.

#### ВОПРОС

*Я не верю, что с помощью ПСВ вообще можно похудеть хоть на сколько-то. Слишком простые у вас упражнения! Неужели, нажимая рукой на коленку, можно похудеть?! И что за нелепый совет — тренироваться целый день?!*

#### ОТВЕТ

Действительно, если «нажать на коленку» всего один, два или даже три раза заметных изменений не произойдёт. На снижение веса работают не сами «упражнения», а система в целом. В ПСВ вообще нет никаких упражнений, но есть СУНЫ, которые «работают» на сни-

жение веса совершенно по иным законам, чем упражнения. Если вы усиливаете физические нагрузки каждый день, каждый час, в течение целого дня (обратите внимание! — не целый день, а в течение дня) любым приемлемым для себя способом, это приводит к мышечному тонусу, а в этом состоянии мышцы эффективно сжигают жир постоянно, в течение круглых суток. Это и есть механизм снижения веса по ПСВ.

#### **ВОПРОС**

*Решила «взяться за себя»: ограничиваю себя в еде, хожу в тренажёрный зал, на танцы... Думала, похудею очень быстро, но килограммы почему-то не уходят! Я что, вообще не смогу похудеть?*

#### **ОТВЕТ**

Возможно, ваша мышечная масса не соответствует новому режиму физических нагрузок и теперь, для того чтобы организм мог справиться с нагрузками, происходит увеличение её объема. Для увеличения мышечной массы накапливаются белки и вода, которые являются строительным материалом мышц. Вода значительно тяжелее жира, организм накапливает ее с запасом, поэтому до определенного момента уменьшение веса подкожных жировых отложений будет компенсироваться весом накопленной воды. Обычные весы будут показывать, что вес практически не изменился или изменился незначительно и даже, может быть, в сторону увеличения.

вопросы и ответы

В этом случае, чтобы увидеть снижение жировых отложений, необходимы специальные весы, показывающие процент содержания жира в организме. Можно применить другой способ: измерить объёмы талии, бедер, ног и рук. Когда организм достроит мышцы до объема, соответствующего нагрузке, лишняя вода будет выведена, и вес снизится. Снизятся и запасы жира, так как часть вашего веса займут увеличившиеся мышцы. Это будет хорошо заметно по значительно сократившимся объемам тела и подтянутой фигуре. И, поскольку жиры сгорают именно в мышцах, укрепление мышц приведёт к ускорению этого процесса и, следовательно, к быстрому снижению веса.

Другая причина, по которой может не происходить снижения массы тела — слишком высокая интенсивность физических упражнений. Обратите внимание, если во время выполнения физических упражнений дыхание учащается, значит, организму для окисления жира и получения энергии не хватает кислорода. В условиях дефицита кислорода организм прекращает использовать в качестве топлива жир и переходит на использование углеводов. Таким образом, при интенсивных занятиях вы каждый раз можете расходовать запас углеводов и каждый раз, употребляя пищу, его восполнять. Жировые запасы при этом останутся в неприкосновенности и даже могут увеличиться. В этом случае интенсивность занятий необходимо снизить, чтобы не возникал дефицит кислорода, и увеличить продолжительность и частоту занятий.

вопросы и ответы

Ещё одна возможная причина заключается в том, что при увеличившейся нагрузке увеличивается потребность в сытной, высококалорийной пище. Поэтому, если вы занимаетесь физическими упражнениями, а вес не снижается, необходимо контролировать объем, качественный состав и особенно жирность употребляемой пищи.

Четвёртая причина — задержка воды из-за слишком соленой пищи. Каждые десять грамм соли задерживают в организме сто миллилитров воды. Некоторые люди, контролирующие свой вес, бывают озадачены увеличением веса, при сохранении обычного режима тренировок и объема употребляемой пищи. Между тем, несколько соленых огурчиков могут стать причиной увеличения веса за счет задержки воды в организме. Как только водно-солевой баланс восстановится, организм избавится от лишней воды, и вес придет в норму.

Существуют и другие, не зависящие от содержания жира в организме, причины увеличения веса, например неправильная работа кишечника или почек, в результате которых вес может увеличиваться на несколько килограмм. И это ещё один повод заняться физкультурой, потому что только с помощью физических нагрузок вы можете восстановить здоровье.

#### **ВОПРОС**

*Нужно ли напрягать ногу, когда делаешь упражнение, сидя на полу, или она должна быть натянута к себе, или от себя, или это не имеет значения, и нога должна быть просто расслаблена?*

вопросы и ответы

#### **ОТВЕТ**

Если бы речь шла об упражнении, следовало бы уточнить, какое именно вы имеете в виду в вашем вопросе и подробно ответить, когда, как и сколько раз вы должны его выполнять. Но, когда мы говорим о СУНах, такие обсуждения теряют смысл. Например, если вы сидите, немного приподняв ногу, можно просто удерживать её на весу. Через некоторое время вы почувствуете усталость — это сигнал, что мышцы работают, потребляя энергию и сжигая жир. Вы же не ставите задачи «накачать» какие-то определённые мышцы? Главное — увеличить физическую нагрузку и привести мышцы в тонус. Поэтому любые варианты нагрузок, как бы вы их ни получали, будут работать на эту задачу. Для увеличения нагрузки можно тянуть ногу от себя или на себя — если это не слишком тяжело и дискомфортно, такая тренировка будет более эффективной, чем простое удерживание ноги на весу. Но если вы к этому ещё не готовы физически, перенапрягаться не стоит, начните с более простых нагрузок. Важно не испытывать неприятных ощущений от того, что вы делаете, иначе это может быстро отбить охоту заниматься.

#### **ВОПРОС**

*Я уже давно начала худеть, и успехи есть: минус 30 кг и объемы в сантиметрах уменьшаются. Но вот ноги ниже колен, худеют очень медленно. Это вообще моя беда — они очень толстые с детства! Можно их уменьшить помощью СУНов?*

вопросы и ответы

**ОТВЕТ**

То, что ниже колен — икры — «исправить» можно. Если икры крупные из-за большого количества жира, нужно увеличивать нагрузку на икроножные мышцы. Для этого выполняйте следующие СУНЫ.

**СУН 1**

Икроножные мышцы хорошо укрепляются во время продолжительных прогулок в среднем темпе. Можно ходить на месте дома: пока стоите у плиты, гладите, моете посуду, или смотрите телевизор.

**СУН 2**

Регулярно поднимайтесь и спускайтесь по лестницам пешком.

**СУН 3**

Передвигайтесь по квартире на носочках.

**СУН 4**

Представьте, что в полу, на котором стоят ваши ноги, находится педаль. Сидя или стоя вдавливайте в пол воображаемую педаль — поочерёдно или одновременно двумя ногами.

**СУН 5**

Сидя или стоя сведите ноги вместе и с усилием надавите внутренними боковыми поверхностями икр друг на друга.

**СУН 6**

Сидя, передвиньтесь на край стула и напрягите ноги так, словно пытаетесь привстать.

**СУН 7**

Стоя или сидя выполняйте движения, имитирующие ходьбу на месте: переминаетесь с носка на пятку.

**ВОПРОС**

*У меня проблема с жиром на животе, упражнения не помогают. Я что-то делаю неправильно?*

**ОТВЕТ**

То, что избыточный жир не уходит, говорит о том, что у вас плохо натренированы мышцы живота. Чтобы активизировать процесс сжигания жира, необходимо привести в тонус мышцы пресса. Для этого почаще выполняйте СУНЫ, направленные на тренировку этих мышц — это все СУНЫ, когда сидя или лёжа на спине приподнимаются ноги (чем больше выпрямлены ноги, тем больше нагрузка и эффективнее тренировка). Обязательно выполняйте втягивание живота «в себя» и удерживайте его в этом положении до усталости. Используйте статодинамический вариант, когда живот попеременно то втягивается, то расслабляется. Для того чтобы стала тоньше талия, необходимо тренировать косые мышцы живота. Это все СУНЫ на «разворот тулови-

ща» в положениях сидя, лёжа и стоя. По мере укрепления мышц живота, они начнут сжигать жир вокруг себя, и ваш живот подтянется.

### ВОПРОС

1. Эффективен ли вариант упражнения, когда все тело напрягается, а затем следует полное расслабление? Это упражнение можно делать лежа?

2. Ещё до прочтения вашей книги, я часто делала такое упражнение: втягивала живот и долгое время не отпускала (в общем, это свойственно всем девушкам, которые хотят понравиться противоположному полу). А что, если постоянно следить за тем, чтобы он был втянут? Или эффект достигается именно переменной напряженного состояния и расслабленного?

### ОТВЕТ

Ваш вопрос возник в связи с тем, что вы воспринимаете СУНы как физические упражнения. Мы показываем лишь некоторые примеры Способов Усиления Нагрузки, чтобы вы поняли главный принцип — нагрузку можно получать всегда и везде и сделать это «неправильно» невозможно. Как только вы это усвоите, у вас не будет возникать всякий раз вопросов, какие упражнения и как делать в каждой конкретной ситуации. Варианты усиления нагрузки, описанные вами, эффективны и полезны. Первый вариант можно выполнять в любом положении: стоя, сидя и лёжа. Кстати, оно помогает хорошо расслабить-

вопросы и ответы

ся, если выполнить его, лёжа в постели, перед отходом ко сну. Второй СУН можно выполнять и в статике (втянуть живот и удерживать его в этом положении до усталости), и в статодинамике — попеременно напрягая и расслабляя мышцы пресса. Выполняя СУН в статодинамике, вы дополнительно к тренировке мышц проводите самомассаж внутренних органов, что при регулярном выполнении чрезвычайно благотворно сказывается на их работе.

### ВОПРОС

Мне 22, рост 165, вес 66. Все бы ничего, но только у меня весь жирок копится на животике и на талии, и это при очень красивых стройных ногах. Проблема в том, что я психологически вот уже месяцев 5 не могу привыкнуть к тому, что я сижу на диете: я просто-напросто забываю. Как себя заставить думать при приеме пищи о том, что ты на диете, и не следует есть все подряд?

### ОТВЕТ

Пока вы будете пытаться обманывать свой организм, успехов не ждите: он вас всё равно «перехитрит», поскольку существуют механизмы защиты от голода, выработанные веками. Решение вашей проблемы лежит в иной плоскости. Всё подряд есть, конечно, не нужно, постарайтесь найти разумный компромисс с собственным организмом. Вместо того чтобы ограничивать себя в еде, измените свою программу пищевого поведения и усильте физические нагрузки на мышцы живота.

вопросы и ответы

## ВОПРОС

*До того, как начать применять ваш метод на себе, хочу узнать ответы на несколько вопросов. Он где-нибудь проверялся? Есть какие-то разрешения Минздрава или кого-то ещё на его применение? Если метод на ком-то опробовался, каковы результаты, подтверждающие его эффективность? Есть ли какие-то противопоказания его применения для людей с хроническими заболеваниями?*

## ОТВЕТ

Вы задали много разных вопросов, но, по сути, все они касаются двух аспектов: гарантии эффективности и безопасности применения метода. Начнём по порядку. Минздравом метод не проверялся, поскольку в этом нет необходимости. Разрешать или запрещать движения, которые выполняют люди в обычных условиях жизнедеятельности, не возьмётся ни одна организация. Метод ПСВ не требует каких бы то ни было проверок и аттестаций: все наши рекомендации просты и понятны на уровне здравого смысла каждому человеку, который хотя бы раз в своей жизни слышал о пользе физических нагрузок для здоровья. Что именно у вас вызывает сомнения? Когда вы несёте из магазина тяжёлые сумки, или поднимаетесь на высокий этаж пешком, потому что сломался лифт, задумываетесь ли вы о том, что получаете физические нагрузки? Вас беспокоит, что они могут представлять опасность для вашего здоровья? Между тем, физические нагрузки вы получаете в каждой из описанных ситуаций. Более того,

вопросы и ответы

они могут быть опасны для вас, если вы ведёте малоподвижный образ жизни, ваша естественная физическая активность снижена намного больше нормы, вы страдаете от гиподинамии, ожирения (можно предположить, что избыточный вес у вас есть, поскольку вы упоминаете о намерении использования ПСВ для себя) и других заболеваний (наличие которых у вас также можно предположить, судя по вашим вопросам). Тяжёлые сумки травмируют суставы не тренированных рук, а приподнять сумки на полусогнутых руках и понести их так, чтобы нивелировать травмирующее воздействие, вы не сможете — не хватит мышечной силы. Бросаясь бегом за автобусом, вы резко нагружаете сердце, ослабленное вследствие отсутствия регулярных нагрузок. Не справившись с резкой чрезмерной нагрузкой, сердце ответит учащённым биением, болями и, при плохом раскладе, инфарктом. То же самое вас ожидает, если, имея привычку всегда пользоваться лифтом, вы будете вынуждены совершить большой подъём по лестнице. Те нагрузки, которые вы получите, занимаясь ПСВ, имеют щадящий характер, обладают невысокой интенсивностью, посильны любому человеку, независимо от возраста, первоначального уровня тренированности, образа жизни, состояния здоровья. Одно из главных требований, которое мы прописываем для каждого СУНа в отдельности и для занятий ПСВ в целом — выполнение до ощущения усталости и немедленное прекращение тренировки при возникновении каких бы то ни было неприятных или болезненных ощущений. Время занятий, количество СУНов, степень нагрузок оп-

вопросы и ответы

ределяются вами самостоятельно в зависимости от ваших собственных ощущений. При соблюдении этих рекомендаций навредить себе не возможно.

Метод ПСВ предназначен и здоровым людям, и людям с ослабленным здоровьем, поскольку имеет оздоровительную и общеукрепляющую направленность. Даже при наличии различных заболеваний абсолютное большинство людей могут укреплять свое здоровье, выполняя отдельные СУНЫ. Более того, правильно подобранные физические нагрузки могут существенно способствовать более быстрому и эффективному восстановлению организма. Представляя собой целостную систему, ПСВ допускает выполнение отдельных СУНов. Это важно и тогда, когда есть необходимость развить или восстановить какие-либо определенные мышцы и тогда, когда в силу болезни нет возможности тренироваться по полной программе. Это делает метод ПСВ доступным для людей с ослабленным здоровьем и позволяет использовать его как простое, доступное и эффективное средство восстановления. Естественно, нужны соответствующие поправки на режим и дозировку нагрузки. Даже простые, легкие для выполнения СУНЫ, а тем более сложные, требующие значительных физических усилий, приводят к активации внутренних систем организма и, в первую очередь, сердечно-сосудистой. Поэтому, прежде чем приступить к занятиям, следует оценить свое самочувствие, физическое состояние. Если вы страдаете сердечно-сосудистыми заболеваниями, в период их обострения занятия, требующие более или менее существен-

ной физической нагрузки, в том числе, выполнение СУНов следует на время исключить. Те же рекомендации относятся к людям в период обострения любых других заболеваний. При нормализации физического состояния занятия можно и нужно возобновлять, начиная работать с небольшой продолжительностью и с низкой интенсивностью, постепенно увеличивать нагрузки. Занимаясь ПСВ, вы постепенно укрепите суставы, мышцы (в том числе, сердечную мышцу), повысится общая выносливость организма, и обычные бытовые нагрузки, в том числе, в описанных выше ситуациях, перестанут представлять угрозу вашему здоровью.

Данными, подтверждающими эффективность метода на основе статистического анализа, мы не располагаем. За всё, о чём говорим и пишем, мы несём личную ответственность. Все СУНЫ разрабатывались нами лично для себя и, лишь убедившись в их эффективности, мы начали предлагать их другим людям. Вообще, когда разрабатывался метод Постоянной Скрытой тренировки и физического Воздействия на организм, никаких глобальных целей, вроде изобретения панацеи от всех болезней для всего человечества, в мыслях не было. Просто сначала один человек искал решение своих проблем со здоровьем. Решил. Попутно избавился от нескольких других. Потом другой человек, используя те же самые приёмы, решил для себя свои — такие же и ещё другие проблемы. Ещё несколько человек, воспользовавшись всё теми же «упражнениями», справились со своими недугами, связанными с избыточным весом. Наконец, стало

ясно, что, воспользовавшись методом ПСВ, множество людей могут очень просто решить свои проблемы, причиной которых является малоподвижный образ жизни. Следующими после нас «испытуемыми» были наши родственники и друзья. После занятий ПСВ никому из них не стало хуже. А лучше не стало лишь тем, кто заниматься не стал. На сегодняшний день методом ПСВ воспользовались сотни людей, среди них немало врачей — терапевтов, кардиологов, эндокринологов, физиотерапевтов, которые применяют ПСВ не только в целях поддержания собственного здоровья, но и для оказания помощи своим пациентам. Лучшим доказательством эффективности и безопасности ПСВ вам послужит собственный опыт. Начните заниматься прямо сейчас и вскоре вы сумеете самостоятельно сделать правильные выводы.

#### **ВОПРОС**

*Если я похудею до нормы, что будет с кожей? Полторы недели я делаю упражнения без всякого перенапряжения, в результате — минус четыре килограмма. Живот подтянулся, но руки жидковаты. Как поднять тонус кожи?*

#### **ОТВЕТ**

ПСВ — безопасная система снижения веса, основанная на общем оздоровлении организма. При её применении вес снижается постепенно, с той скоростью, которая является наиболее оптимальной

вопросы и ответы

именно для вашего организма. Только при таких условиях все органы и системы организма успевают вовремя «перестроиться», адаптироваться к новому весу, поэтому негативные последствия снижения веса исключены. В частности, не возникает проблем «обвисшей кожи» или «растяжек», напротив, усиленное кровоснабжение улучшает состояние кожных покровов. При снижении веса с помощью ПСВ все органы постепенно приходят в нормальное состояние, о котором они давно «забыли» из-за неправильного образа жизни. Руки и ноги худеют обычно несколько дольше, чем живот, грудь и лицо. «Жидковатые руки» можно укрепить, если выполнять как можно больше разнообразных СУНов, направленных на тренировку мышц рук.

#### **ВОПРОС**

*Я перенесла операцию по удалению матки, после которой сильно поправилась, особенно сильно поплыл «низ». Регулярно сажусь на диету, перепробовала кучу разных похудательных препаратов, потратив на них целое состояние! Ничего не помогает! Заниматься спортом я не могу из-за плохого здоровья. Что мне теперь делать?*

#### **ОТВЕТ**

«Похудательные» средства — даже те, которые продаются в аптеках — противоестественны для организма и нарушают работу его систем и органов. Их не рекомендуется принимать даже совершенно

вопросы и ответы

здоровым людям, не говоря уже о тех, кто имеет ослабленное здоровье. После оперативного вмешательства ваш организм итак работает в «неправильном» режиме, нарушен гормональный фон, и приём лекарственных средств может не только способствовать дальнейшему увеличению веса, но и привести к более серьёзным заболеваниям. Ваши проблемы можно и нужно решать естественными и физиологичными способами, а именно, с помощью сбалансированного питания и регулярных лечебных физических нагрузок. Занятия по системе ПСВ позволят вам не только скорректировать фигуру, но и значительно укрепить здоровье в целом. Конечно, оперативное вмешательство и утрата одного из органов не проходят бесследно, новый орган, как говорится, не вырастишь, но негативные последствия операции можно существенно снизить. Усилите физическую активность, и вес начнёт снижаться. Если нужно «похудеть» именно «низ», основные нагрузки должны приходиться на область ягодич, бёдер, но и нагрузки на другие группы мышц тоже должны присутствовать для восстановления работы организма в целом. Постепенно наладится работа внутренних органов и систем организма, и здоровье восстановится.

### **ВОПРОС**

*Я поздно возвращаюсь с работы. Поужинать раньше восьми вечера никак не получается, а кушать после рабочего дня очень хочется! Как быть?*

вопросы и ответы

### **ОТВЕТ**

Вариантов может быть несколько:

- 1) Брать еду с собой и кушать на работе, не дожидаясь возвращения домой. Сок, сладкий чай, овощи, фрукты, хлебцы восполнят запас углеводов, а кефир, йогурт, творог и, если не поленитесь приготовить заранее, мясо или рыбы — запас белков.
- 2) Поесть вне дома где-то поблизости от места работы. Фаст-фуд мы, разумеется, не рассматриваем как еду, которую можно употреблять.
- 3) Съесть дома вечером кусок постного мяса, а запас углеводов восполнить уже утром за завтраком.

### **ВОПРОС**

*Моя семья питается тем, что вырастает на собственном огороде и на что хватает денег — хлебом, картошкой, макаронами. Как похудеть, если я не могу покупать дорогие диетические продукты?*

### **ОТВЕТ**

Низкий материальный достаток прямо коррелирует с нездоровым, обеднённым питанием. Люди, которые едва сводят концы с концами, питаются обычно крайне однообразно и не могут себе позволить сбалансировать питание за счёт мяса, рыбы, фруктов, не говоря уже о «разносолах». Часто основной рацион составляют хлеб, макароны,

вопросы и ответы

картофель. Такую пищу никак нельзя назвать здоровой. Съедается всё это обычно в больших количествах, обильно заправляется жиром, чтобы повысить насыщаемость. Трудно обходиться «корочкой хлеба», если кроме хлеба больше ничего нет. Получается, что при скудном питании масса тела увеличивается. Было бы пол беды, если бы страдала только фигура, но при таком рационе, когда человек не получает витаминов, минералов, необходимых для нормальной жизнедеятельности веществ, страдает здоровье в целом. Не случайно испытывающие материальные затруднения люди болеют намного чаще богатых. В данной ситуации неплохой выход из положения — овощной рацион. Ешьте капусту, баклажаны, кабачки, огурцы, помидоры, зелень. Не стоит употреблять в большом количестве морковь и свёклу, но исключать их полностью не нужно. Употребляйте их в отдельный приём, не совмещайте с жирными продуктами. Из фруктов наиболее доступны и полезны яблоки. Замените мясо фасолью, горохом и кисло-молочными продуктами, они восполнят недостаток белков. Не слишком дороги и очень полезны крупы — гречка, рис, овсянка, пшёнка. Съеденные вовремя (в первой половине дня) и в разумном количестве они обогащают рацион, вопреки распространённому мнению, не наносят ущерба фигуре. В принципе, кроме искусственных синтетических продуктов кушать можно всё, это лишь вопрос меры. Нельзя питаться однообразно и поглощать в большом количестве жиры. Сегодня на прилавках магазинов можно найти большой ассортимент сходных продуктов, отличающихся содержанием жира. Хлеб

может содержать и один, и пять и пятнадцать процентов жира — выбирайте наименее жирный. Если есть возможность, предпочтите хлеб из муки грубого помола или содержащий несколько видов злаков — от него будет гораздо больше пользы, чем от обычного нарезного батона. Покупайте макароны из твёрдых сортов пшеницы. Картофель употребляйте в варёном, а не в жареном виде. Не совмещайте крахмалосодержащие продукты и продукты, имеющие высокий гликемический индекс с жирами. Если задаться целью, можно сделать своё питание более здоровым, используя те же продукты, которые вы употребляете сейчас. При таком питании и регулярных физических нагрузках вы обязательно похудеете.

#### ВОПРОС

*Почему полнеют после сорока и существуют ли какие-то специфические правила, методы борьбы с весом, чтобы быть в форме?*

#### ОТВЕТ

Люди полнеют в разном возрасте. На появление или отсутствие избыточного веса влияет множество различных факторов, среди которых наиболее значимым является образ жизни. Имеет место и индивидуальная предрасположенность к полноте в силу, например, наследственности или перенесённых заболеваний. Медики часто говорят, что ожирение — одно из возрастных изменений, связанное с замедлением основного обмена. Увы, с возрастом здоровья не

прибавляется, а избыточный вес — внешнее проявление того, что внутренние органы и системы организма работают не правильно. Чаще всего причиной этого является гиподинамия. Посмотрите на детей: они очень подвижны, активны, много бегают, прыгают, не могут усидеть на месте. В юном возрасте большинство также ещё ведёт достаточно активный образ жизни: студенческие походы, клубы и дискотеки, посещение фитнеса, танцевальных и театральных студий и т.д. и т.п. — на всё это хватает сил и времени. Но, даже если активность уже снижена, в молодости негативные изменения, происходящие в организме, могут быть всё ещё не заметны: организм разрушается не за один день и даже не за один год. С годами прибывают заботы, хлопоты, обязанности, а с ними — всевозможные недуги. Времени и сил на занятия своим здоровьем и внешностью практически не остаётся. К сорока годам накапливается столько проблем со здоровьем, организм настолько ослабевает в результате изнурительной борьбы с отрицательным влиянием гиподинамии и несбалансированного питания, что болезни начинают активно вылезать наружу. Одной из них и является избыточный вес. Нужно осознавать, что ожирение — это болезнь, а не просто косметический изъян, что избыточный вес всегда приводит к сопутствующим заболеваниям: сердечно-сосудистым, диабету, болезням позвоночника и многим другим болезнями «образа жизни». Поэтому и подход к снижению веса должен быть соответствующий. Надо понимать, что если вы просто сядете на диету, начнёте пить таблетки (капсулы, чаи

и пр. БАДы) для похудения, наклейте на себя электростимуляторы для сокращения мышц, или наденете антицеллюлитные бриджи, это не только не даст стабильного эффекта, но может окончательно разрушить здоровье. Правильно снизить вес можно только одним путём: нормализовать своё питание и увеличить физические нагрузки. При этом делать всё это нужно осторожно, не экспериментировать на себе. Для начала исключите из своего рациона опасные для здоровья продукты и максимально ограничьте употребление жиров. Что касается физических нагрузок, для людей с избыточным весом нужны щадящие лечебные нагрузки. Такие нагрузки как раз обеспечивает система ПСВ. В результате частого выполнения простейших движений, ваши мышцы придут в состояние тонуса и начнут сжигать жиры, укрепится сердечная мышца, ускорятся обменные процессы, нормализуется работа внутренних органов. Вы сможете не только похудеть, но и восстановить своё здоровье.

### ВОПРОС

*Хотела посоветоваться с вами насчет второго подбородка. Как от него можно избавиться?*

### ОТВЕТ

Есть простой СУН для профилактики и для избавления от «второго подбородка». Подоприте подбородок рукой (кисть руки развёрнута ладонью вверх) и с усилием надавите ладонью вверх на подборо-

док. Одновременно при этом голова оказывает сопротивление, то есть давит вниз на ладонь. Удерживайте напряжение до усталости и повторите упражнение другой рукой. Одновременно потренируются мышцы рук. Другой вариант: наклоните голову сильно вниз, подбородок с усилием упирается в грудь. Удерживайте напряжение до усталости. Выполните динамический вариант: не отрывая подбородок от груди, совершайте плавные движения головой влево и вправо. Напрягая мышцы шеи, вы ликвидируете жировые запасы в области шеи и подбородка.

#### **ВОПРОС**

*Можно ли заниматься ПСВ сразу после еды? Занятия обычным спортом рекомендуют через два часа после еды.*

#### **ОТВЕТ**

Заниматься ПСВ можно и до еды, и сразу после еды и даже во время еды. Вы пишете — «занятия обычным спортом». Значит, вы улавливаете разницу между ПСВ и «обычным» спортом. Дело в том, что ПСВ — это вообще не спорт. Когда вы несёте вилку с котлетой ко рту, вы испытываете физическую нагрузку, хотя и очень незначительную, мышечная активность присутствует, осуществляется некоторое движение и напряжение мышц. Но разве вы при этом выполняете упражнение? Вот простейший пример СУН: с усилием сожмите ту же вилку (по пути ко рту) в руке. Это усилит физическую нагрузку, но,

вопросы и ответы

тем не менее, это не упражнение. Сидя за столом во время обеда, приподнимите ногу на несколько сантиметров и удерживайте на весу до усталости — это пример ещё одного СУНа. Можно было бы описать ещё около двух десятков вариантов усиления нагрузки в обеденной ситуации, но вы успешно сделаете это сами, если поймёте принципиальные отличия СУНов от упражнений. Мы не настаиваем на том, чтобы вы тренировались во время приёма пищи, но вы должны понимать, что в принципе такая тренировка возможна, как и в любой другой обычной жизненной ситуации.

#### **ВОПРОС**

*Известно, что для более быстрого снижения веса нужно больше потеть, но я никак не могу найти в продаже специальные брюки для избавления от целлюлита. Хочу использовать для этого обычный целлофан. Если я буду обматывать им ноги во время тренировок, эффект будет такой же, как от использования антицеллюлитных брюк?*

#### **ОТВЕТ**

Начнём с того, что зависимость скорости снижения веса от степени интенсивности потоотделения не более, чем распространённое заблуждение. То есть при усиленном потоотделении вес действительно снижается — весы это покажут. Только килограммы уйдут не за счёт потерянного жира, а за счёт воды. Восстановится водный баланс

вопросы и ответы

организма — вернуться килограммы. Так что худеть, добиваясь повышенного потоотделения бесполезно. Но это полбеды. Проблема в том, что использование целлофана, пищевой плёнки или иных подобных синтетических материалов при тренировках может привести к серьёзным негативным последствиям для здоровья. Когда вы тренируетесь «до седьмого пота», температура тела повышается. При повышении температуры внутренней среды организма до 42 градусов белки разрушаются, а ведь именно из белков состоят и мышцы, и жизненно важные внутренние органы (вот почему, если у больного повышается температура выше 41 градуса, всеми возможными способами стараются «сбить» температуру). Если температура достигнет критической отметки, начнут разрушаться внутренние органы и мышцы. И это необратимо!

Зачем вообще человек потеет? Выделяясь во внешнюю среду и испаряясь, пот охлаждает организм до безопасной температуры. Потоотделение — природный механизм терморегуляции. Чем выше поднимается температура тела — при высокой температуре окружающей среды, или вследствие больших физических нагрузок, или из-за слишком тёплой одежды и т.д. — тем больше потоотделение (в одних и тех же условиях потоотделение у разных людей сильно различается — это зависит от индивидуальных особенностей потовых желёз человека). Чем больше потоотделение, тем быстрее происходит охлаждение за счёт испарения пота. Такой вот у нас есть внутренний «кондиционер», назначение которого — предотвратить повышение

температуры тела до угрожающего уровня. Когда вы обматываетесь целлофаном или плёнкой, вы не даёте возможности влаге испаряться с поверхности кожи и охлаждать её. Это приводит к тому, что температура тела сильно увеличивается и есть риск, что она превысит критическую отметку. Особенно опасно обматывать живот, это может привести к серьёзным нарушениям в работе внутренних органов и даже к внутренним кровотечениям. Ноги при обматывании плёнкой «худеют» за счёт мышц, становятся «жидкими» и слабыми, а целлюлит остаётся.

#### ВОПРОС

*Соблюдая строгие ограничения в еде, я похудела за два месяца на 12 килограмм, но боюсь, что когда я прекращу диету, вес опять вернётся, у меня такое уже бывало. Как удерживать вес, чтобы он не увеличивался?*

#### ОТВЕТ

Если вы худеете значительными темпами при минимальных физических нагрузках, ваш вес снижается не столько за счёт жира, сколько за счёт ваших собственных мышц. Это распространённое явление для всех ситуаций диет и голоданий при сниженной физической активности. После длительного периода, в течение которого ваш организм получал большое количество калорий с едой, вы ограничили употребление этих калорий. Организм воспринимает это как период

вынужденного голода и начинает экономить жир. Ведь жир — это энергия, сколько продолжится голод, организм не знает и пытается сохранить неприкосновенный запас до последней возможности. Но энергию откуда-то черпать нужно, поскольку вы ограничили её поступление. Тогда в расход идут те вещества, которые в данный момент присутствуют в организме кроме жира — углеводы и белки. Углеводов в организме немного — они или сгорают или перерабатываются в жир. Остаются белки, которые содержатся в мышцах и внутренних органах. Как только организм начинает испытывать острую нехватку энергии (по сравнению с тем количеством, которое было для него привычно), он начинает искать, как можно её восполнить, не затрагивая неприкосновенные запасы жира. Углеводы быстро заканчиваются, начинается расщепление белков. В первую очередь организм разрушает то, что наименее им востребовано в текущий момент. Если физические нагрузки незначительны, расходуются именно мышечные белки, поскольку больше всего белка находится в мышцах, а они вами не используются. Это приводит к истощению мышц. Со временем человек начинает чувствовать общую слабость и вялость. Но это ещё не всё. При погрешностях в диете (а нарушать её когда-нибудь приходится каждому), жировые запасы начнут увеличиваться в несколько раз быстрее. Сброшенный вес не только возвращается, но, как часто бывает, увеличивается против прежнего. Почему? Во-первых, потому, что жир сгорает именно в мышцах. Только мышцы способны утилизировать жировые накопления. А вы во

время диеты при отсутствии нагрузок мышцы свои израсходовали. Чем меньше мышечная масса, тем меньшей способностью топить жир они обладают. Во-вторых. На протяжении веков эволюционно человеческий организм вырабатывал механизмы защиты от голода. И выработал-таки на наши головы! Как только голодные времена заканчиваются, включается механизм ускоренного накопления новых запасов впрок. Наученный горьким опытом, ваш организм полагает, что раз голод уже однажды был, то будет ещё и ещё раз. Значит, нужно сделать всё, чтобы в другой раз не испытывать проблем с недостатком энергии. Таков механизм возврата к прежнему весу и его увеличения после «диетического» снижения.

Вот простой пример, как в ситуациях сниженной физической активности (в крайнем проявлении — при полном отсутствии физических нагрузок) уменьшается («поедается» организмом) собственная мышечная масса. За людьми, объявляющими голодовку, устанавливается медицинское наблюдение. Забастовщики, голодая, почти не двигаются, как правило, они лежат или сидят. Их организм получает энергию, необходимую для жизнедеятельности, из мышечных белков, а когда эти запасы оказываются исчерпанными, то расходуются белки, содержащиеся во внутренних органах. В какой-то момент врачи говорят: дальше голодать нельзя, поскольку наступят необратимые последствия, внутренние органы начнут разрушаться. Если человек не голодает, но ограничивает привычный калораж, подобные процессы идут и в его организме — медленнее, но с неизбежным ри-

ском нарушения работы всего организма. Единственный выход в этой ситуации — нагружать работой мышцы. Поскольку они будут активно задействованы, организм не посмеет их трогать. Похудеть, сохранить здоровье, можно только при достаточных физических нагрузках.

### ВОПРОС

*Зимой мало возможностей для физической активности: в спортивный зал ходить некогда, а на улице гулять холодно. Весной собираюсь заниматься ходьбой в парке, но пока хочу начать делать какие-то упражнения дома. Есть у вас какие-то упражнения, которые можно делать у себя в квартире?*

### ОТВЕТ

Существует огромное количество СУНов, которые можно выполнять у себя дома. Освоив систему ПСВ, вы научитесь придумывать и новые домашние СУНЫ. Проблема в том, что большинство людей воспринимает физические нагрузки, как что-то специальное, требующее специфических условий, в том числе, погодных. Это очень сильный, устойчивый и крайне вредный для здоровья стереотип! Американцы уже додумались до того, что строят специальные дорожки для ходьбы, потому как тротуары у них ещё в прошлом веке перестали существовать как вид. Сначала люди выдумывали, как бы жить покомфортнее, чтобы пешком не ходить и чтобы машины всё за

вопросы и ответы

них делали, а теперь дорожки специальные строят. К этому ещё целую индустрию подогнали — у них теперь и одежда специальная продаётся для ходьбы по этим дорожкам. Совсем цивилизация задала. Самое главное в данной ситуации изменить стереотипы. Взгляните на привычные ситуации чуточку иначе. Что вы обычно делаете, когда приходите домой с работы? Почти наверняка, всей семьёй устраиваете лежбище котиков у телевизора. А ведь это время можно эффективно использовать для тренировки. Для этого не понадобится одеваться и возвращаться на мороз, чтобы прогуляться по заиндевевшему парку. Вам даже не потребуется отрываться от экрана. Пока няня Вика мечется в поисках счастья по дому Шаталина, вы успеете совершить часовую прогулку перед телевизором, не теряя няню из вида. Всё, что для этого потребуется от вас — оторвать пятую точку от любимого кресла и позаниматься ходьбой на месте — помните, было такое упражнение на уроках физкультуры? Почему-то считалось, что делать это можно только в спортивном зале, а теперь считается, что можно и дома, но лишь при наличии тренажёра. И то, и другое — заблуждение. Тренажёр, укомплектованный счётчиком пульса, скорости и километража для этого не требуется, а спортивный зал и подавно. Нагулявшись, переходите к тренировке рук, спины, груди и живота с помощью домашних СУНов, не прекращая наблюдать за страданиями Пушкарёвой, кознями Клочковой и сплетнями женсовета — сделать это можно, вообще не поднимаясь с дивана.

вопросы и ответы

**ВОПРОС**

*Мне нравится делать СУНы для тренировки рук, а другие мышцы как-то тяжело и лениво. Это бесполезно или я всё равно буду худеть?*

**ОТВЕТ**

Лучше, чтобы нагрузки были более или менее равномерными. Это не значит, что нужно нагружать каждую мышцу в отдельности, но предпочтительнее, чтобы присутствовали регулярные нагрузки на разные группы мышц — ног, рук, спины, живота, груди. Тогда жир сгорает более равномерно, фигура получается более гармоничная. Если вы нагружаете всегда одни и те же мышцы, именно они и укрепляются и ликвидируют жир на ближайших к ним участках. В ситуации, когда имеется определённая проблемная зона, например, большой живот при гармоничной в целом фигуре, можно сделать упор на укрепление мышц живота, а другие мышцы тренировать меньше. Но, если излишки жира относительно равномерно распределены по всему телу, укрепляйте разные группы мышц. Если заниматься только ходьбой или на велосипеде, то в первую очередь будут укрепляться мышцы ног. Это не значит, что всё остальное худеть не будет, жир будет сгорать везде, но медленнее, кроме того, останутся вялыми мышцы рук, груди, спины. Принцип простой: при тренировках способность мышц расходовать жир возрастает. Есть ещё один момент, который стоит учитывать при однобоких нагрузках.

вопросы и ответы

Мышцы, которые работают постоянно, регулярно, изо дня в день со временем «привыкают» к увеличенным нагрузкам и перестают их воспринимать как увеличенные, это для них становится новой нормой. Поэтому такие нагрузки приходится увеличивать всё больше, чтобы продолжалось снижение веса. В конце концов, не сможете же вы увеличивать нагрузки до бесконечности? Когда работа идёт по всем направлениям, можно быстрее потратить большее количество энергии — несколько СУНов на одни мышцы, несколько — на другие. По мере увеличения тренированности нагрузки нужно постепенно увеличивать, но не за счёт интенсивности, а за счёт увеличения продолжительности и/или частоты упражнений. В тонусе мышцы начинают требовать увеличения нагрузок, и вскоре вам захочется добавить ещё каких-нибудь активных занятий — покататься на велосипеде или на роликах или заняться ещё чем-то. По мере занятий ПСВ вес будет снижаться, мышцы укрепляться, а энергии и активности прибывать.

**ВОПРОС**

*Я не люблю спорт не потому, что мне лень, моя работа связана со значительными физическими нагрузками, при этом никакого дискомфорта от неё я не ощущаю. Просто мне жалко времени и скучно стоять и дрыгать ногами! Читала в интернете, что на тренировки ПСВ не нужно тратить время, и хотела попробовать, если это действительно так?*

вопросы и ответы

**ОТВЕТ**

Причиной нежелания заниматься физкультурой далеко не всегда является лень. Кому-то скучны однообразные тренировки, кому-то просто не хватает времени. И в том, и в другом случае для получения физических нагрузок ПСВ подходит просто идеально.

СУНы можно выполнять, не отрываясь от компьютера, от книги, от других своих дел и не заставят отвлекаться от всего того, от чего отвлекаться нельзя или не хочется. Более того, бывают ситуации, когда вы просто вынуждены терять время и скучать в ожидании чего-либо. СУНы позволяют вам провести это время более интересно и с пользой для здоровья. А придумывать новые СУНы — это уже довольно увлекательная работа для мозгов, поэтому заниматься ПСВ совсем не скучно.

**ВОПРОС**

*Чтобы похудеть, я занялась ходьбой, быстрым шагом прохожу около пяти километров в день. Когда есть время и погода хорошая, на работу и обратно стараюсь ходить пешком. Мне хотелось бы добавить нагрузку на другие мышцы. Можно ли делать какие-то СУНы на ходу?*

**ОТВЕТ**

Если одна или обе руки свободны, на ходу можно делать большинство СУНов, которые выполняются руками без вспомогательных

вопросы и ответы

предметов. Кроме того, когда вас никто не видит, можно походить на «деревянных» ногах, не сгибая их в коленях или, наоборот, «гусиным шагом», чуть согнув ноги. На ходу удобно выполнять СУН для позвоночника: отвести лопатки далеко назад и потянуться макушкой к небу. Придумывайте для себя новые СУНы в зависимости от ситуации. Например, если вы гуляете с собакой, растяните поводок, как эспандер, а когда собака тянет вас вперёд, не вытягивайте руку вперёд, а держите её полусогнутой. Ищите то, что усилит нагрузку в той или иной ситуации.

**ВОПРОС**

*Сидя на диете, я худею слишком медленно. Как бы ускорить этот процесс? Если начну делать упражнения, боюсь, что увеличатся мышцы. Не хочу быть «горой мышц», но и толстой оставаться не хочу...*

**ОТВЕТ**

Мышцы действительно могут увеличиться, но лишь при интенсивных физических нагрузках совмещённых с регулярным употреблением пищи, насыщенной белками (обычно, если хотят получить «гору мышц», занимаются с гантелями и другими отягощениями и соблюдают «белковую диету»). Если вы не сидите на диете Аткинсона, или «Кремлёвской», или какой-нибудь другой высокобелковой диете и применяете умеренные физические нагрузки, мышечная масса не

вопросы и ответы

увеличится. Худеть только за счёт ограничений калорий без физических нагрузок опасно. В таких условиях мышцы истощаются и утрачивают способность сжигать жир, кроме того, могут произойти другие малоприятные явления, например, нарушения обмена веществ и др. расстройства. Похудеть-то вы сможете, но чувствовать себя при этом будете слабой, вялой, не вполне здоровой, выглядеть — соответственно. При неинтенсивных нагрузках мышечный рельеф не увеличивается, но мышцы значительно укрепляются, то есть повышается их «производительность», способность адекватно переносить нагрузки и сжигать жир. Количество мышечных волокон и сила мышц — это не одно и то же. Все СУНы характеризуются низкой интенсивностью и не приводят к увеличению мышечного рельефа, так что вы можете заниматься ПСВ, не опасаясь превратиться «в гору мышц».

#### **ВОПРОС**

*Я модифицировала некоторые ваши СУНы «под себя», мне уже не хватает тех вариантов, которые я нашла в книжке. Какие ещё упражнения можно делать, чтобы пополнить свой комплекс?*

#### **ОТВЕТ**

Модифицировать предлагаемые СУНы не только можно, но и необходимо. В этом и заключается смысл ПСВ как системы: вы рассматриваете предлагаемые СУНы только как примеры, а потом, понимая

вопросы и ответы

принцип их работы, начинаете придумывать свои собственные — такие, которые наиболее удобны и комфортны именно вам. Тогда тренировки становятся лёгкими и приятными.

Выполнять все СУНы из книги не обязательно. Смысл не в количестве разнообразных положений и СУНов, мы даём их с избытком лишь для того, чтобы каждый мог выбрать что-то для себя на первое время.

#### **ВОПРОС**

*Просмотрела ваш комплекс, в нём мало упражнений для верхней части рук. Разве этого достаточно, чтобы накачать руки?*

#### **ОТВЕТ**

Если вы уверены, что вам нужно «сделать бицепсы», лучше спросить у спортивного тренера, как этого добиться. ПСВ — оздоровительная система, не предназначенная для лепки мышечного рельефа. СУНы вообще не предназначены для увеличения мышечной массы. Если вам нужны здоровье и красота, не имеет значения, какие телодвижения вы будете для этого совершать, важно, чтобы вы их совершали, и как можно чаще. Для укрепления мышц рук нами разработано несколько десятков СУНов, при желании вы можете придумать много других. Но, если ваша цель — создание большой мускулатуры, займитесь спортом: потребуются интенсивные нагрузки и специфический режим питания.

вопросы и ответы

### ВОПРОС

*Никак не могу отделаться от привычки «начинать жить с понедельника» просто замкнутый круг какой-то. Утром настроена на здоровый образ жизни, к вечеру от этого намерения ничего не остается. И так каждый день. Не знаю, как еще себя мотивировать и упрямить. Устала. С чего все-таки начинать?*

### ОТВЕТ

Есть простой выход из положения. Чтобы не откладывать на завтра или до понедельника, нужно начать заниматься прямо сейчас. В этот самый момент, когда вы читаете этот текст, втяните в себя живот и удерживайте напряжение до наступления усталости. Отдохните, повторите снова. Затем приподнимите ноги на пару сантиметров над полом и подержите на весу до усталости. Потом положите левую руку на колено левой ноги и с усилием нажмите на него, удерживайте напряжение до усталости. Вот вы уже и начали получать правильные физические нагрузки.

В первое время вам придется контролировать себя, чтобы научиться не забывать заниматься, а потом это так войдет в привычку, что вы просто уже не сможете не тренироваться. Как только вы сделаете первый шаг, процесс пойдет гораздо проще, вы сумеете решить свои проблемы. Вам захочется постепенно изменить и рацион питания, и пищевые привычки, и ещё больше увеличить свою физическую активность.

вопросы и ответы

### ВОПРОС

*Несколько дней занимаюсь ПСВ, мне нравятся ощущения, чувствую какой-то прилив энергии. Но проблема в том, что я иногда просто забываю заниматься. Как себя приучить упражняться регулярно?*

### ОТВЕТ

Это самое распространённое затруднение при освоении ПСВ. Как и у большинства людей, у вас, выработан устойчивый стереотип, что получать физические нагрузки можно только в специально отведённых для этого местах — спортивных залах, на стадионах, в крайнем случае — дома. Для изменения этого стереотипа требуется время. Можно облегчить себе задачу, если воспользоваться психотехнологией «Двойного якоря», которая подробно описана в нашей книге «Как избавиться от наследства предков или Диван для тренировки». Поскольку с мотивацией к занятиям у вас проблем нет, можно воспользоваться упрощённым вариантом. Поставьте «якорь» на любой предмет или действие, создайте условную связь между типичными бытовыми ситуациями и началом занятий. В качестве «якоря» можно использовать собственную руку, поскольку этот «предмет» всегда с собой. Закрепите связь «увидел свою руку — начал заниматься», и она напомнит вам о том, что есть возможность потренироваться, где бы вы ни находились. Для этого проделайте следующее. Начините выполнять СУНы (выбор СУНов, порядок выполнения, частота повто-

вопросы и ответы

ров каждого СУНа значения не имеют). Не прерывая тренировки, зафиксируйте взгляд на своей руке (правой — для правшей, левой — для левшей). В дальнейшем при каждом новом сеансе используйте для закрепления связей всегда только одну и ту же руку. Выполните таким образом несколько СУНов. Переключите внимание со своей руки на что-нибудь другое (можно просто отвести взгляд в сторону), продолжая тренировку. Повторяйте эту психотехнологию время от времени в течение нескольких дней. Можно использовать другой вариант. Совместите начало выполнения СУНов с какими-то наиболее часто повторяющимися бытовыми или рабочими ситуациями, например, садитесь за компьютер, сразу приподнимите ноги, подержите на весу, опустите, надавите ступнями друг на друга и т.д., не отрываясь от компьютера. Делайте в это время что-нибудь несложное, не требующее большой концентрации внимания или высокой скорости реакции, например, игрушки — «бродилки» вполне подойдут, а вот «стрелялки» — вряд ли. Сначала процесс придется контролировать, через несколько дней вы сами не заметите, как будете ноги приподнимать, едва усевшись за компьютер.

### ВОПРОС

*Я не уверена, что смогу выполнять ваши комплексы, наверняка буду забывать, но я хочу попробовать начать, тем более, что у меня почти сидячая работа. Общее представление о том, что такое ПСВ я получила. Хорошо, что для него не надо выделять отдельно*

вопросы и ответы

*время, а плохо то, что нужно не забывать в течение дня поделять упражнения. Есть один момент, который я не поняла. Обычно говорят, что для того, чтобы «расплавить» жир организму требуется как минимум 20 минут «для разогрева», т.е. первые 20 минут мы тратим глюкозу из крови, и только потом начинается сжигание запасов. «Бодифлекс» для разогревания использует не разминку, а особое дыхание. А ПСВ? Как же можно похудеть, если заниматься скрытыми тренировками, что называется, «по ходу дела»?*

### ОТВЕТ

Действительно, в первое время занятий ПСВ необходимо прилагать некоторые волевые усилия и напоминать себе о том, что нужно позаниматься, а дальше события могут развиваться по-разному. Некоторым начинает нравиться «эта игра в шпионов»: вы тренируетесь в людном месте, но этого никто не замечает. Другие — более практичные и «деловые» люди оценивают возможность с пользой проводить время, которое прежде пропадало впустую. Если заниматься ПСВ регулярно, через некоторое время скрытая тренировка входит в привычку. Каждый раз когда вы ничем не заняты или вынуждены чего-то ожидать, мышцы начинают работать рефлекторно, повторяя предыдущий опыт, научивший их начинать тренировку в ситуациях вынужденного бездействия. В этом случае вы укрепляете здоровье и худеете, вообще не прилагая усилий со своей стороны. Самое главное выработать первоначальный навык постоянных тренировок

вопросы и ответы

в разнообразных условиях, почувствовать улучшение самочувствия, увеличение силы и выносливости, увидеть результаты. Тогда уже отказаться от занятий будет сложно.

Если говорить о механизмах снижения веса, вы правильно отметили, что физические нагрузки приводят, в первую очередь, к расходу углеводов, как вы пишете, «глюкозу из крови». Хотя это не совсем правильное определение, по сути оно верно, если речь идёт об интенсивных тренировках относительно небольшой продолжительности. Часто на таких тренировках дело вообще не доходит до «сжигания жира». Метод ПСВ основан на совершенно ином принципе и к привычным занятиям физкультурой никакого отношения не имеет. Во время выполнения СУНов организм интенсивно сжигает жир, не используя углеводы. Эффективность ПСВ для снижения веса заключается не в самих СУНах, выполнение которых не требует много энергии. Механизм снижения веса по ПСВ основан на способности мышц расходовать жир для сохранения тонуса. Если в течение дня вы регулярно напрягаете мышцы (что возможно только если вы занимаетесь постоянной скрытой тренировкой, иначе пришлось бы целый день проводить в спортивном зале или упражняясь дома), то через некоторое время им «надоедает» постоянно напрягаться и расслабляться и они остаются в тонусе на долгое время. Запасы углеводов в организме невелики, для поддержания в тонусе нескольких мышц их не хватило бы даже на короткое время, поэтому получить необходимое количество энергии можно, только расходуя жир. Мышечный

тонус поддерживается круглосуточно, поскольку вы так часто заставляете мышцы работать, что расслаблять их нецелесообразно: тренировка может возобновиться в любой момент времени. В плане снижения веса это эффективней, чем занятия «Бодифлексом», любой другой гимнастикой или комплексом упражнений потому, что процесс утилизации жира идет постоянно и непрерывно. Чем больше мышц при этом задействовано, тем быстрее идёт снижение веса. Если занятия «Бодифлексом» вам помогают, нравятся и не вызывают побочных эффектов, нужно их продолжать. С другой стороны, ничего не мешает совместить их с ПСВ — эффект будет более заметным.

#### ВОПРОС

*Периодически «воюю» с лишним весом на тренажёрах в зале. Пока тренируюсь, есть результаты, но когда перестаю, вес через некоторое время возвращается и даже увеличивается! Сейчас я вынуждена прервать свои тренировки, у меня маленький ребёнок, я сижу с ним дома и не могу ходить в зал. Хочу попробовать ПСВ, но у меня вопрос: если я потом перестану заниматься, вес опять вернётся?*

#### ОТВЕТ

Занятия на тренажёрах — это нагрузки достаточно интенсивные и кратковременные — не лучший способ снижать вес. Возвращение и увеличение массы тела после прекращения тренировок закономерно: сначала вы даёте достаточно большие нагрузки на мышцы, орга-

низм к ним «привыкает» и они становятся нормой. Последующее отсутствие больших нагрузок уже воспринимается как недобор нормы физической активности. Регулярные занятия ПСВ имеют не только сиюминутный эффект снижения веса во время тренировок, «отсроченный» результат тренировок заключается в том, что постепенно восстанавливается работа всех внутренних органов, налаживаются обменные процессы и при нормальной работе систем организма возвращения к прежнему весу не происходит достаточно долго — до тех пор, пока работа организма вновь не разладится. Если вы не занимаетесь день, два или неделю, это не приведёт к большим неприятностям. Многие отмечают, что даже после «злостного» нарушения режима питания и тренировок, например, во время «праздничных каникул», хотя и не худели новых килограммов тоже не приобретали. Но если не возобновлять тренировки в течение нескольких недель или заниматься нерегулярно, от случая к случаю, возврат избыточного веса неизбежен. Занятия ПСВ отличаются от тренировок в тренажёрном зале тем, что тем, что не ставят вас в зависимость от условий. Если по каким-то причинам вы надолго прервали занятия ПСВ, начали набирать вес и почувствовали ухудшение самочувствия, вы сможете возобновить тренировки в любой момент времени, и ПСВ вновь поможет вам в решении этих проблем. Владея ПСВ, вы всегда сумеете найти способы получения физических нагрузок, скорректировать свой вес и восстановить здоровье, независимо от того, насколько изменились обстоятельства и условия вашей жизни.

## ВОПРОС

*Несколько лет хожу в тренажёрный зал для поддержания спортивной формы и тонуса. Неделю назад поломал левую ногу в лодыжке — ничего страшного, но врачи сказали, что ждать, пока нога срастётся полтора месяца. Интеллектуальных занятий хватает, но без движения будет потеряна форма и, полагаю, тонус. Да и настроение лучше поддерживать, не просто целыми днями сидя за компьютером, моя практика показывает, что это так. Так вот имею вопрос и желание получить совет! В тот зал, который я хожу, я позвонил, мой тренер, видимо испугался того, что может дать какой-нибудь неправильный совет, сказал, что я могу просто полежать эти полтора месяца, а после этого наверстать, все что упустил. В принципе это тоже правильный совет. Однако, мне кажется, что другой способ был бы приятней — заниматься чем-нибудь для поддержания формы с максимальной для себя физической нагрузкой. Как специалисты по здоровой и веселой жизни посоветуют быть в такой ситуации? Интересует все: комплекс упражнений, возможно, линк в интернете или книга, в которой подробно расписано, что можно — нужно делать с поломанными лодыжками; возможно, какой-нибудь тренажёр, простейший, компактный, без нагрузок для ног. До поломки подумывал купить себе тренажёр, но малы размеры квартирки, так что жалко места, и главное, очень нравится работать вместе с ребятами.*

**ОТВЕТ**

Метод ПСВ в большей степени предназначен людям, которые в силу тех или иных причин лишены возможности или не имеют желания заниматься спортом, а здоровыми и стройными всё-таки быть хотят. Поэтому ПСВ — это, в первую очередь, оздоровительная и «похудательная» методика. Спортсменам ПСВ может быть интересен именно как способ, позволяющий поддерживать форму в периоды вынужденных перерывов в занятиях из-за травм и, например, во время отъезда в отпуск, в командировку и т.п. ПСВ даёт большие возможности в таких случаях, как ваш, когда в силу травмы физическая активность ограничена, а тренер разводит руками. Вы легко подберёте десяток — другой СУНов, которые позволят вам поддерживать себя в хорошей форме. Одна бабуля — ей уже хорошо за семьдесят — сломала шейку бедра, перенесла в связи с переломом несколько неудачных операций и на протяжении трёх лет не имела возможности ходить. Живая такая бабуля, шустрая, как электровеник, из-за отсутствия двигательной активности почувствовала себя старой и немощной. Она ухватилась за ПСВ, как за спасительную соломинку, стала заниматься и со временем её организм восстановился, общее состояние улучшилось, пропало ощущение общей дряхлости, и настроение исправилось.

**ВОПРОС**

*Подруга ходит в зал, чтобы поддерживать хорошую форму, хотя у неё итак отличная фигура! А вот мне сильно нужно похудеть,*

вопросы и ответы

*но ходить с ней вместе в тренажёрку я стесняюсь: там все такие стройные! У подруги я узнала, какие упражнения можно делать дома, и занимаюсь сама. Стараюсь заниматься подольше, довожу пульс до 120 ударов в минуту и сейчас уже даже не так сильно «задыхаюсь», но результатов пока что-то не видно, хотя занимаюсь почти месяц. В чём тут дело? Почему девчонки худенькие, а я, делая тоже самое, никак не могу похудеть?*

**ОТВЕТ**

Наиболее вероятно, что вы не худеете потому, что ваши физические нагрузки подобраны неправильно. Судя по вашему рассказу, вы занимаетесь чересчур интенсивно. Те упражнения, которые являются эффективными для вашей худенькой и спортивной подруги, вам не подходят. Наверняка, ваша подруга ведёт активный образ жизни и получает физические нагрузки не только в зале, поэтому она сохраняет «хорошую форму». Для снижения веса подходят только неинтенсивные нагрузки при отсутствии кислородного голода. При интенсивных нагрузках, кровь не успевает доставить к мышцам достаточное количество кислорода. В этих условиях расходуются углеводы, а жир остаётся. Увеличение частоты сердечных сокращений (пульса) не приводит к повышению эффективности тренировки. При нагрузках небольшой интенсивности частота сердечных сокращений увеличивается крайне незначительно, также практически не изменяется частота и глубина дыхания, но именно

вопросы и ответы

такие тренировки являются эффективными для снижения веса. Важно, чтобы нагрузки были регулярными, то есть ежедневными и многократно возобновлялись на протяжении всего дня. Тогда мышцы приходят в состояние тонуса и активно используют в качестве энергии жиры. Могут ли приводить к уменьшению жировых накоплений интенсивные нагрузки? Да, могут, если они имеют большую продолжительность, возобновляются в течение дня и имеют характер ежедневных тренировок. Но людям, не имеющим отношения к спорту, такие тренировки недоступны. Страдающие избыточным весом люди, уже по определению нездоровы. Часто они имеют ослабленное сердце (кстати, сердце — тоже мышца, при отсутствии нагрузок она ослабевает так же, как и другие мышцы, но при физических нагрузках она работает в усиленном режиме и укрепляется). Если полный человек с ослабленным сердцем резко берётся за интенсивные тренировки, он просто не выдержит темпа в течение длительного времени, необходимого, чтобы дело дошло до сжигания жиров, а вот «надорвать» неподготовленное сердце может. Поначалу нагрузки должны быть умеренными, а затем постепенно увеличиваться.

#### **ВОПРОС**

*Объясните мне, пожалуйста, имеет ли ПСВ что-нибудь общее с «Бодифлекс» или другими дыхательными практиками? Мне очень помогает «Бодифлекс», и я регулярно его практикую.*

вопросы и ответы

#### **ОТВЕТ**

ПСВ не имеет ничего общего ни с «Бодифлексом», ни с другими гимнастическими и комплексами упражнений. ПСВ вообще не является комплексом упражнений. ПСВ — это система усиления естественной физической нагрузки в естественных условиях жизни. Применяя ПСВ, человек просто усиливает до необходимого организму уровня, ту физическую нагрузку, которую получает, занимаясь ежедневными привычными делами. Поэтому для занятий ПСВ не нужно специально выделять времени и менять привычный образ жизни. В этом его принципиальное отличие от гимнастик и комплексов упражнений. Если вы занимаетесь «Бодифлексом», есть результаты, и нет побочных эффектов — прекрасно. Если вы хотите усилить эффект, вы можете добавить занятия ПСВ к вашим занятиям «Бодифлексом».

#### **ВОПРОС**

*Применяю ваш метод уже целый месяц, но похудела всего на 4 килограмма. Может, я что-то делаю неправильно?*

#### **ОТВЕТ**

Проблема не в том, что вы «не худеете», а в том, что вы не правильно оцениваете свои результаты. Вот вы пишете «я похудела всего на 4 килограмма». На самом деле вы похудели всего за один месяц уже на 4 килограмма! Чувствуете разницу? Когда лишних килограммов много, хочется за раз сбросить как можно больше, желательно —

вопросы и ответы

всё и сразу. В идеале темп снижения веса должен составлять в среднем около одного килограмма в неделю, хотя возможны небольшие индивидуальные различия. Ваш организм всегда лучше «знает», с какой скоростью лучше всего избавляться от лишнего веса так, чтобы ему было комфортно, чтобы он успевал адаптироваться к новому весу. Ваш темп снижения веса можно считать идеальным. Вы считаете, что вес уходит чересчур медленно, но в данном случае «тише едешь — дальше будешь».

#### ВОПРОС

*Я понимаю, что без физкультуры мне похудеть, наверное, не удастся, но так трудно заставить себя делать упражнения! Начала тренироваться из чувства долга, но не знаю, как долго смогу продержаться. Как заставить себя заниматься постоянно?*

#### ОТВЕТ

Чувство долга — неплохое чувство. Но жить с ним вам придётся не всегда. Занятия ПСВ не потребуют от вас чрезмерных усилий, через некоторое время, вы вообще перестанете замечать момент начала тренировки, поскольку при регулярных занятиях двигательный навык автоматизируется по принципу рефлекса. Со временем вы привыкаете тренироваться, не прилагая заметных волевых усилий, и это позволит вам совершенствовать фигуру и укреплять здоровье, не испытывая физического и психологического дискомфорта. Возможно,

вопросы и ответы

сейчас вам трудно поверить, но через некоторое время вы начнёте получать удовольствие от физических нагрузок. Когда вы привыкните получать регулярные нагрузки, вы просто больше не сможете без них обходиться. Существует механизм «привыкаемости» к получению нагрузок, и даже некоторой физиологической зависимости от них, хорошо знакомый людям, ведущим активный образ жизни. Они просто физически не могут обходиться без регулярных тренировок так же, как иные не могут жить без алкоголя или шоколада. Отличие в том, что последние при регулярном употреблении наносят ущерб здоровью, а нагрузки полезны. Когда человек регулярно получает адекватные физические нагрузки, в организме начинают вырабатываться «гормоны радости» (аналогичные тем, которые вырабатываются при употреблении шоколада, бананов), вот на них-то человек и «подсаживается». Если среди ваших знакомых есть люди, которые достаточно регулярно занимаются физкультурой (зимой бегают на лыжах, летом — на роликах или на велосипеде, занимаются в тренажёрном зале), спросите их, что они переживают, если по каким-то причинам вынуждены на несколько дней прервать свои занятия? Они скажут, что в этот период чувствуют себя не очень хорошо, у них портится настроение, они «не в своей тарелке» и стремятся поскорее возобновить занятия. Прилагать усилия и собирать волю в кулак, чтобы приступить к тренировкам понадобится не слишком долго. Вскоре вы начнёте получать удовольствие и от самих занятий и от изменений, происходящих в вашем организме.

вопросы и ответы

### СЕАНС СМЕХОТЕРАПИИ

Приговорённого к смертной казни приводят на электрический стул. А заключённый толстый очень, на стул не помещается. Дают ему отсрочку на месяц и задание — похудеть килограммов на 30. Проходит месяц, снова приводят этого заключённого и пытаются посадить на электрический стул, а тот ещё сильнее поправился! Его спрашивают:

- Почему же вы не похудели, вам же было велено сбросить 30 килограммов?!
- Да мотивация слабовата...

Разговаривают два приятеля:

- Жена звонила с курорта, сообщила, что похудела на два килограмма.
- Замечательно!
- Да с ее весом эти два килограмма — все равно, что скидка два доллара с «Мерседеса».

Дама сообщает приятельнице:

- Чтобы похудеть, доктор прописал мне ежедневно верховую прогулку.
- Ну и как, уже есть результаты?
- О, да! Лошадь уже похудела.
- Переживаете, что полнеете?
- Конечно! Если бы я не переживала, я была бы еще толще!

Кто это к нам ползет? Черепашка? Ящерка? А, это вы... Я же вам говорил, чтобы вы прекратили сидеть на нулевой диете!

## ОТЗЫВЫ О МЕТОДЕ ПСВ В ПИСЬМАХ И НА ФОРУМАХ

*«Я очень хочу похудеть, но у меня проблемы со спиной и поэтому не могу заниматься интенсивной физической нагрузкой, одна надежда на ваш метод. Видела одну из ваших передач по ТВ и поняла, что это как раз для меня. Большое спасибо за книгу и упражнения для спины, я всё прочитала и уже начала следовать вашим рекомендациям. Буду ждать результата. На самом деле, для спины я делала уже комплекс упражнений, но не регулярно, потому что у меня на него уходил час, а это проблематично, тем более, я при этом не худела. А упражнения примерно такие же: то напрячь мышцы, то расслабить. Теперь я поняла, что не обязательно делать всё сразу, и это меняет дело, тем более, что от таких упражнений можно похудеть. И их оказывается, очень много и на все случаи жизни. Теперь буду их всегда делать».*

*«Большое спасибо вам за вашу книгу! Прочитала с интересом и удовольствием. Испробовала на себе все упражнения, осталось совсем немного — не забывать их делать. Но, я думаю, что это дело времени — нужно чтоб выработалась привычка. И ребенку своему показала — он у меня программирование изучает и практически живет за компьютером».*

*«Давно хочу сказать вам спасибо за книгу, но компьютер починили только сегодня, а вот книгу получила почти 2 мес. назад. Спасибо! Все понятно и доступно. Пробуем. Результат есть (уже минус 4 кг) и еще 5 в планах».*

«Мне понравилась книга, и я рекомендовала ее подругам. Знаете, как забавно смотреть на коллег во время обеденного перерыва? Они все что-то читают — вяжут — болтают, а ногами и руками выписывают “кренделя”. Огромное спасибо».

«Я тренируюсь всегда, когда вспоминаю. Но и это уже дало свои результаты. Я чувствую, как окрепли мои ноги (в основном тренирую их), а руки после первых занятий вообще начали болеть. Но как приятна это боль!!!! Очень часто стали попадаться ваши рекомендации в журналах и на сайтах. Я выражаю вам безмерную благодарность и желаю всяческих успехов и подвижений».

«Я прочла вашу книгу, сегодня был первый день тренировок. Ощущения потрясающие, совсем не утомительно и очень интересно. Я верю, что получу хорошие результаты».

«Как хорошо, что я забрела на этот форум и заинтересовалась темой ПСВ. За окном дождь, а у меня даже настроение поднялось, и появилась уверенность, что на этот раз все у меня получится. Работа сидячая, малоподвижный образ жизни, и вот уже зреет недовольство своим “новым” обликом, да и состояние здоровья... В общем, захотелось заняться ПСВ. Спасибо вам за внушенный мне оптимизм!!!»

«Только сегодня утром по ТВЦ впервые увидела вас и услышала про ваш метод. Сразу полезла в интернет и удача! Я думаю, ваша книга — “Спасение России” в том смысле, что лежа или сидя на диване с тарелкой низко — но

все же калорийной еды я, например, просто обожаю послушать и посмотреть умные передачи про диеты и упражнения для фигуры. Думаю, не я одна, а большинство, воспитанных на сказках про золотую рыбку, про Емелю на печи... Вот чтобы лежать, ничего не делать, но чтобы все получалось! Я уверена — это тот случай! Очень приятно, встретить в вашем лице “золотую рыбку”! Тем более, пользуясь сказочной термин, я искренне верю, что если “делать добро и бросать его в воду” оно обязательно вернется! В данном случае люди, которым ваша книга помогла, сказав вам “спасибо” (спаси бог), вернут вам то добро, тепло, заботу с которыми вы идете к людям».

«Здравствуйте! Книгу прочла залпом, раньше такое встречала в йоге, но самостоятельно освоить не хватало воли. Я домохозяйка и всё время в каких-то делах к вечеру не было желания ещё чем-то заниматься. С большим удовольствием выполняю половину упражнений, и мне это доставляет радость. А, если родные застают меня в смешной позе, то у нас хватает юмора обыграть ситуацию. В общем, все уже в курсе и замечают некоторые перемены, хотя прошло всего несколько дней».

«Настроение хорошее и результаты есть. Я начинала с изменения питания и всё никак не могла определиться со спортом, а тут как раз обнаружила ваш форум. В общем, для меня складывается всё очень удачно. Мне нравится эта игра в шпионов».

«Похоже, жизнь продолжается. Работая на компьютере, я выполняю почти все упражнения из раздела “На работе” — те, которые вспомню, но чаще 4 и 12, для меня пока сложно 10. Из раздела “В общественном транспор-

те” — любимые 1 и 2, а 5 выполняю в дверном косяке. “В автомобиле” — 3, 4. А уж раздел “Дома” — весь\*. Но это не значит, что я делаю их, как автомат по порядку и ни шагу в сторону. Я подхожу творчески и делаю то, что мне хочется в данную минуту, главное об этом вспомнить. Например, мне очень понравилось умыться в новой позе и теперь в такой же позе иногда мою посуду или чищу овощи. А стоять на носках можно и у плиты и у гладильной доски. Всем желаю удачи.

*P.S. Появились болезненные ощущения в мышцах (приятно!), поэтому добавила несколько упражнений на растяжку».*

*«Сегодня делала очередные замеры, в результате за неполных 3 недели почти 6 кг, неплохо! Тело подтянулось, над коленями уже не так висит, но больше всего по объёму уменьшился живот — 5 см. В апреле сложила в чемодан вещи, которые стали малы, пойду, достану и померю снова!»*

*«Неделя с гостями не прошла бесследно, но вес не пошёл вверх и, что самое главное, нет чувства вины (раньше бы испереживалась вся, что отступила от плана и бросила бы занятия), а сейчас я спокойна и уверена в себе, я даже рада, что случилась небольшая пауза, слишком быстро падал вес. Я удивительно спокойна и продолжаю “делать” себя здоровой и стройной».*

*«У меня довольно большой опыт занятий во всевозможных “секциях”, не занималась только балетом и парашютным спортом, поэтому стара-*

*\*Номера СУНов и названия разделов читательница приводит по книге «Диван для тренировки» — Примеч. авторов.*

*юсь просто напрягать по очереди разные группы мышц и делаю это, где придётся и как получится. В моём случае целью является как можно дольше, а лучше навсегда, остаться в таком хорошем настрое как сейчас. Окончательно победить неуверенность в себе и любить себя с каждым днём всё больше».*

*«Я думаю, что если человеку действительно это нужно, то он не откладывает, а поглощает информацию и тут же начинает заниматься. Я, пока читала, переделала почти все упражнения, теперь перечитываю в поисках: может, что-то ещё забыла. Но есть знакомые, которые отложили на завтра и так и не окрыли книгу, остались только разговоры об этом. Скоро я преодолю рубеж в 80 кг и всё благодаря вам, а сила мышц и крепость всего тела увеличивается с каждым днём!»*

*«Занимаюсь по методу ПСВ уже почти 2 недели. Первое время появлялась боль в мышцах — но это показатель того, что физическая нагрузка действительно была достаточной. К тому же, это прошло буквально за пару дней. Не могу сказать, что объективно мои параметры сильно изменились, но я и не ставила основной целью сбросить вес. Зато есть множество положительных моментов:*

- 1. Тренировки эти несложные, они быстро вошли в привычку.*
- 2. Повысилась выносливость при физических нагрузках.*
- 3. Изменилось отношение к некоторым ситуациям, которые прежде расценивались как потеря времени: в транспорте, по дороге домой с тяжелыми сумками в руках, при мытье посуды... В жизни стало больше позитива! Словом, всем рекомендую попробовать!»*

*«Я постоянно делаю упражнения, хожу с втянутым животом, занимаюсь в автобусе, пока еду на учебу так, что аж потею вся — и результаты ошеломляющие! Appetit снизился, моральный дух повысился! Действительно появилась уверенность в себе, хорошее настроение и постоянное желание двигаться и творить! Любую нагрузку теперь воспринимаю с радостью! Например, в выходные ходили за покупками, и я радовалась, когда не могли найти нужную вещь в магазине возле дома, и надо было идти в магазин за две остановки от дома и возвращаться оттуда с тяжелыми сумками! Надеюсь, что ПСВ вошел в жизнь мою и моей семьи навсегда!»*

*«Сегодня отнесла распечатку вашей методики на работу, сотрудницы отнесли со вниманием: многие, у кого нет интернета, сняли копии, остальные попросили переслать по электронной почте. Работа в основном за компьютером, устают спина, шея, к вечеру трудно бывает встать со стула. Соответственно, вес в основном желает лучшего. Чтобы ходить в спортзал надо не только время, но и желание, а вот его, как правило, нет. Настроение сегодня, не смотря на погоду, было действительно хорошее у всех — пробовали освоить упражнения... Пусть будет больше людей здоровых и красивых благодаря вашей методике. Спасибо огромное за ваши упражнения для тех, кто работает за компьютером. Это то, что надо! Супер!!! Начнем новую и здоровую жизнь!»*

*«Я только начала читать вашу книгу, буквально пробежала глазами по нескольким главам, а уже не могу оторваться и дожидаться вечера, чтобы все подробно прочесть (я на работе, и сделать это нет никакой возможности). Ведь, насколько я уже с первых строк поняла, это не только руковод-*

*ство к действию, Ваша работа — это мощный эмоциональный заряд, необходимый для того, чтобы начать что-то в своей жизни менять. Перепробовав очень много всякого, потратив, наверное, целое состояние на всевозможные пилули и тренажеры, “не слезая” с редуцированной диеты, забыв давно вкус сахара, белого хлеба, свинины, сливочного масла и т.д., выкладываюсь по полной, до седьмого пота на фитнесе, постоянно осознаю — дашь немного слабину — тут же начнешь “расти” вширь, что уже неоднократно и происходило; и это осознание, конечно, не улучшает настроение. Я расскажу о вас всем, и в первую очередь один экземпляр книги сегодня же отнесу маме, ее состояние здоровья оставляет желать лучшего, и, думаю, ваша методика ей очень подойдет».*

*«У меня как будто крылья выросли, хочется летать несмотря на габариты. Спасибо вам огромное!!! Буду стараться, теперь я знаю: все получится!»*

*«Обалдеть! Я же время от времени делала на работе некоторые из этих упражнений! Оказывается, у этого еще и название как науки есть! Спасибо за книгу, читаю в запой. Буду практиковать активнее!»*

*«Кажется, я правильно уловила вашу мысль что, кроме того, что делаю ваши упражнения, так же просто подолгу сокращаю мышцы на протяжении всего дня, даже перед сном! Если это правильно, я очень рада! Спасибо вам за помощь и содействие, я тоже постараюсь донести ваши старания до многих людей! Не только в России, но и в Грузии. Кто знает, может в скором времени можно будет открыть центр ПСВ и Здорового Образа Жизни в Тбилиси. Посмотрим всё впереди».*

«Я сейчас как раз худею при помощи одной диеты и сбросила за месяц 7 кг. Но диета заканчивается, я чувствую, что мне нужен метод не традиционной тренировки, так как на двухчасовые тренировки у меня нет ни времени ни сил! И я уверена, что ваш способ ПСВ как раз мне и нужен!!! И для здоровья и для веса, в общем, для всего. Раньше я занималась тай-чи, и знаю не понаслышке, что не самое главное убивать себя на тренажерах или бегать по утрам, главное, надо найти гармонию с собой, своим телом и организмом. Начала заниматься ПСВ и так довольна, что это можно делать везде, работая, читая, гуляя и т.д.»

«Больше всего меня радует, что я нахожу ответы на те вопросы, которые возникали у меня на протяжении всей моей жизни, я имею ввиду тот факт, что оказывается любые физические нагрузки: ходьба по лестнице, напряжение мышц, даже когда лежишь, или отдыхаешь или смотришь телевизор, оказывается, имеет смысл! Для меня это очень важно, так как я внутренне об этом мечтала! Ведь когда-то мне тоже объясняли и учили, что для того чтобы физически себя тратить, нужно прилагать намного больше усилий, что я периодически старалась делать! Так что для меня знакомство с ПСВ имеет двойной смысл, в первую очередь, я не буду больше отчаиваться что больше не хожу в спортзал или на аэробику и во-вторых, что, выполняя элементарные упражнения (и не только те, которые указаны в книге, но и те, которые мне нравится делать, которые мне удобны, для тех частей тела, где я больше нуждаюсь), я получила возможность вести здоровый образ жизни, худеть, занимаясь тем, чем я в данный момент занимаюсь. Мне даже тяжело передать всю ту радость, которую я переживаю внутренне! Последнюю неделю я стала пропагандистом вашей книги

отзывы о методе ПСВ

и ПСВ. Я не могу нарадоваться и, конечно же, не могу не поделиться этой радостью со многими людьми, которые меня окружают. Все приходят в восторг от простоты упражнений! Говорят, что это элементарно, но оказывается как полезно и нужно. Я буду продолжать делать упражнения и так же доводить до сведения знакомых мне людей».

«За время занятий по методу ПСВ я сбросила около 5 кг, с учетом того, что выполняла я их не регулярно. Справедливости ради, надо сказать, что в это время я старалась следить за тем, что ем (булочкам и мороженому — твердое нет!) и не передала!»

«Сам я сторонник активного спорта, но возможность использовать бесцельно уходящее время во время вынужденных простоев с пользой для себя — это просто супер! Я купил книги о ПСВ и раздал своим знакомым, поскольку сам люблю использовать свое время по максимуму».

«Я начала делать упражнения на пресс (хочется немного укрепить к лету — было бы только лето, а то по погоде что-то незаметно пока). Понятно, что рано говорить о результатах, занимаюсь всего третий день, но мне понравилось. Я ощущаю свои мышцы — они работают, почему-то автоматически появилась осанка и вообще, действительно хочется находиться в таком вот состоянии легкого тонуса — сразу чувствуешь себя сильнее».

«Получаю от чтения удовольствие, т.к. уже в процессе прочтения можно пробовать предлагаемые вами упражнения. Как все просто и доступно!»

отзывы о методе ПСВ

«Судить об эффективности метода ПСВ, равно как и любого другого, можно по разным критериям, но главный — это слушать свой организм. Если самочувствие улучшается, значит эффект есть. И не надо ждать быстрых результатов. И ведь никто и не говорит, что это волшебная палочка и поможет всем безоговорочно. А вот толчок к действию и позитивный настрой дает — это точно. Остальное — за нами. Терпение и труд все перетрут, было бы желание!»

«Занимаюсь один месяц. Задача была — закрепление результатов диеты и дальнейшее снижение веса. Признаюсь, я модифицировала некоторые упражнения под себя. Выполняю далеко не все упражнения. Результаты, как говорится, на лицо (в прямом смысле слова). Но килограммы я не считаю, ориентируюсь по одежде. За этот период приблизительно минус один размер (животик согнало мгновенно, ножки становятся рельефными, а не бесформенными столбиками, очень порадовало то, что попа тоже значительно уменьшилась в объеме, сейчас добавила упражнения на руки). Заниматься очень нравится! Все выполняется легко и непринуждённо. Пока до самого своего маленького размера не добралась, но иду вперед».

«Упражнения замечательные! Так часто приходится делать те или иные из них, не задумываясь о том, как они полезны. По ходу прочтения, конечно, выполняла все упражнения, которые было доступно выполнить на данный момент и также — благо, фантазией не обделена, — придумывала нечто свое. И, вы знаете, это действие было похоже на игру, и поэтому было очень интересно все выполнять и не воспринимать, как обязанность это делать. Ведь гораздо важнее желание делать, чем обязанность делать. Думаю, эти

упражнения очень легко войдут в привычку не только у меня, но и у большинства, ознакомившихся с вашей интересной книгой».

«Я про вас и вашу методику уже рассказала своим друзьям, и упражнения, какие узнала от вас, показывала им, некоторые даже говорили: “наверно я сама тоже это делаю, поэтому неплохо выгляжу”. Когда знаешь хоть несколько упражнений, по ходу начинаешь что-то сама добавлять. Когда долго за компьютером сидишь, невольно хочется принять какие-то позы, на какое-то время напрягаешься и уже, вроде бы, чувствуешь себя лучше. Вообще я не полная, только вот руки, ноги и живот очень мягкие, мне очень хотелось, чтобы они были более упругие. Потом боли в спине и пояснице. Ну, я теперь думаю, что все будет в норме».

«Книжку Вашу я скачала на телефон, так что могу и буду читать ее везде, где захочу, а не только с экрана компьютера. А пока мы с вами сидим в инете, я читаю форумы и уже делаю некоторые упражнения, и они мне так нравятся!!! Несмотря ни на что, буду продолжать! А самое главное, уже сегодня я почувствовала в себе силы попробовать и правильно питаться. Получается! Ура!»

## ОТ АВТОРОВ

Благодарим всех, кто помогает в нашей работе и знакомит других людей с идеями снижения веса через оздоровление организма. С вашей помощью людей, которые начнут худеть правильно, без риска для своего здоровья, станет больше. Кроме того, есть такой социально-психологический эффект: когда человек старается кого-то убедить в необходимости тех или иных действий, сам он начинает эти самые действия выполнять более активно. Так что и для вас в этом кроется дополнительная польза.

Ваши отклики очень важны не только для нас. Другие люди судят по ним, стоит ли опробовать методику. Людей, нуждающихся в снижении веса огромное количество, а укреплять здоровье необходимо вообще каждому без исключения. Конечно, метод ПСВ — не панацея от всех бед, но он реально помогает в решении очень многих проблем.

Чем больше откликов и вопросов увидят другие люди, тем больше информации они получают. Прочитав ваши сообщения, наверняка, ещё многие начнут заниматься постоянной скрытой тренировкой. В результате больше людей, станут более здоровыми и стройными.

Уважаемые читатели! Пожалуйста, поделитесь своими впечатлениями от прочитанной книги, своим опытом тренировок по методу ПСВ, ощущениями и успехами. Задавайте вопросы, присылайте разработанные вами СУНы, участвуйте в обсуждениях на нашем форуме.

Расскажите о методе ПСВ своим родным, друзьям, знакомым, сослуживцам. Дайте им прочесть эту книгу, передайте наши координаты в интернете. Помогите им решить проблемы избыточного веса, нездоровья, депрессий. Мы очень надеемся на помощь и поддержку людей неравнодушных, безразличных, способных позаботиться не только о себе, но и о других.

### **Наши координаты в интернете:**

<http://www.psv-health.com>

<http://www.metod-psv.ru>

### **Адреса электронной почты:**

*Потапкин Сергей* — e-mail: [potapkin-sv@mail.ru](mailto:potapkin-sv@mail.ru)

*Кухарская Ирина* — e-mail: [iriku@mail.ru](mailto:iriku@mail.ru)