

## КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ НАСЛЕДСТВА ПРЕДКОВ или ДИВАН ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ

### **АННОТАЦИЯ.**

*Метод Постоянной Скрытой тренировки и физического Воздействия на организм (ПСВ) – единственный на сегодняшний день способ, позволяющий похудеть, восстановить и сохранить здоровье, увеличить физическую силу и выносливость, не затрачивая времени, денег, не меняя образ жизни, самым простым и естественным образом.*

*Этот материал - методическое пособие по изучению метода ПСВ в оригинальном авторском изложении, позволяющее любому желающему в полной мере освоить метод ПСВ и, применяя его, худеть и укреплять здоровье. Рассматриваются и объясняются причины возникновения множества заболеваний, распространённых в современном мире, предлагается эффективный способ их профилактики и лечения.*

*Адресовано широкому кругу читателей, интересующихся способами снижения лишнего веса, борьбы с гиподинамией и заболеваниями, вызванными малоподвижным образом жизни. Всем, кто стремится сохранить и продлить молодость, красоту и здоровье.*

### **АВТОРСКИЕ ПРАВА.**

*Все права защищены. Никакая часть данной публикации не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

## ОТ АВТОРОВ

*Похудеть и стать здоровым  
без затрат времени и денег,  
не меняя образ жизни.*

### ЛИЧНЫЙ ОПЫТ

«Я похудел на двенадцать килограммов и стал чувствовать себя лет на пятнадцать моложе, попутно избавившись от нескольких хронических заболеваний. Без всяких врачей, операций, таблеток, тренажеров, изнуряющих спортивных тренировок и не затрачивая времени на занятия.

Неприятно каждое утро смотреть в зеркало с отвращением к собственному отражению. Неприятно, когда из-за живота не видишь носков своих ботинок. Неприятно, когда в сорок лет уже чувствуешь себя развалиной.

Человек я довольно ленивый, хотя в молодости профессионально занимался спортом. Сейчас подняться пораньше побегать или сделать утреннюю зарядку выше моих сил. Мое любимое место – на диване у телевизора. Но когда из-за ожирения мне стало совсем плохо, я понял, что надо что-то делать. А так как вставать с дивана мне было лень, я придумал специальные упражнения – СУНЫ - и начал их делать прямо на диване, не отрываясь от телевизора. Кроме того, я понял, что если немного видоизменить уже известные спортивные упражнения, их можно выполнять в любом месте, незаметно для окружающих.

Позанимавшись так в течение недолгого времени, я не только почувствовал себя помолодевшим, сильным и здоровым, но и начал стремительно худеть.

Уже потом, когда начал читать специальную литературу на эту тему, я узнал, что ведущие мировые специалисты в области здоровья рекомендуют для похудения и восстановления здоровья неинтенсивные, но частые физические нагрузки. Мои упражнения полностью соответствуют этим рекомендациям. Это навело меня на мысль, что я могу помочь не только себе. Вместе с моим соавтором Кухарской Ириной Юрьевной мы создали метод Постоянной Скрытой тренировки и физического Воздействия на организм. И теперь любой человек, независимо от возраста, профессии и условий жизни может избавиться от лишнего веса, восстановить здоровье, не затрачивая на это время и не меняя свой образ жизни.

Хватит уже с отвращением смотреть на себя в зеркало и чувствовать себя больным человеком! Пора получать удовольствие от жизни».

*Потапкин Сергей Владимирович,  
автор метода Постоянной Скрытой тренировки  
и физического Воздействия на организм (ПСВ)*

«Необходимость что-нибудь рассказывать о себе всегда меня озадачивает. Ну, что рассказывать: родился, учился... Всё как у всех! Но ведь знакомиться нужно? Тогда – с начала.

В детстве я, как и большинство здоровых детей, была жизнерадостным и очень подвижным ребёнком, несмотря на внушительную упитанность. Потом, уже в средней школе, что-то со мной случилось, и желание бегать-прыгать, лазать по деревьям и заборам, а также просто выходить на прогулки бесследно улетучилось. Меня потянуло на книжки – и не поверите – на учёбу. Училась я всегда очень хорошо, вот только уроки

### 3. Как избавиться от наследства предков или Диван для тренировки. Кухарская И. Ю., Потапкин С. В

физкультуры для меня были равноценны восхождению на эшафот. «Четвёрку» в четверти мне, конечно, с натяжкой выводили – не портить же картину успеваемости из-за физры! А я валялась днём и ночью с книжками на диване и добирала совсем уже лишние килограммы. Кстати, комплексов по этому поводу я, в отличие от многих моих сверстниц, не испытывала, хотя вес для моего возраста я имела очень неслабый. «Умным, – думала я, – не обязательно быть стройными. Если окружающие станут оценивать меня не по личным качествам, а по объёму талии, то они – такие окружающие – лично мне не нужны».

Я так рассуждала, конечно, не от большого ума, а в силу отсутствия жизненного опыта. Теперь-то я понимаю, что одно другому не мешает и что, простите за банальность, «в человеке всё должно быть прекрасно». А расставаться со своими родными килограммами я и в мыслях не держала! Никогда! Поклонники называли меня «сладкой женщиной» не только потому, что основу моего рациона составляли всевозможные сладости, и работать стала в соответствии со своими гастрономическими пристрастиями в кондитерских фирмах. Скорее потому, что ну вот нравились им пышнотельные барышни! Ну, и так чего ради, скажите на милость, мне было худеть? Да и не собиралась я вовсе. Честное слово!

Со здоровьем, тьфу-тьфу, особых проблем не наблюдалось. Любое же упоминание о необходимости совершать какие-либо специальные телодвижения для его – здоровья – сохранения неизменно приводило меня в ужас. Собственно и слова-то такие, как «спорт», «физкультура», «зарядка», «фитнес» и т.д. для меня вроде страшного проклятья! Вот так и дожидая до своих 28 – «жутко образованная», жутко пышная (уже без кавычек) и – почему-то – вечно печальная. Была проблемка с настроением, была. Я с высоты своего высшего психологического образования решила, что это типчик у меня такой психологический-меланхолический, ничего не поделаешь! На этом успокоилась.

Об упражнениях, разработанных Сергеем Владимировичем, я узнала почти случайно. Мы тогда работали вместе над одним из его проектов, и я к тому времени уже знала, что он большой выдумщик и изобретатель всяких интересных, полезных штучек. Когда он рассказал мне о том, как можно перестать психовать и начать получать удовольствие от поездок в общественном транспорте, я не очень-то поверила, но стало жутко интересно. У меня тогда была очень серьёзная проблема по этой части: приходилось каждый день проводить около 2-х часов в дороге на работу и столько же – обратно. Да ещё в ожидании транспорта приходилось маяться от получаса до полутора часов! И так ежедневно, в любую погоду, в любое время года. Ужас! Нервы стали сдавать, я приезжала на работу уже обессиленная. И тут я узнаю, как можно изменить ситуацию с помощью простейших упражнений. Человек я любопытный, решила попробовать. Результат меня ошеломил! Мало того, что я перестала нервничать по поводу пустой потери времени (теперь я была занята полезным для себя делом), я получила инструмент, с помощью которого можно быстро согреться и на улице в ожидании транспорта, и в холодной электричке.

Но настоящие чудеса начались через неделю-другую моих занятий. Народ, знающий меня, стал с удивлением отмечать, что я стала более жизнерадостной, спокойной и, вместе с тем, подвижной, активной. Мне же и в самом деле снова захотелось бегать-прыгать и... летать. Лишь несколько месяцев спустя я узнала механизм «чуда», произошедшего со мной. Настроение подверглось атаке гормонов-эндорфинов, только и всего. Кто бы мог подумать? Всего пара недель «автобусных» тренировок! Тут уж стало совсем интересно, я уже без особых усилий приучила себя делать упражнения на работе и дома. Самым привлекательным для меня оказалась возможность интерпретировать упражнения по-своему, изобретать новые. Терпеть не могу делать что-либо однообразное по чётко заданной инструкции из разряда «шаг в сторону – побег»!

Прошло около месяца не слишком, честно признаюсь, интенсивных занятий, когда коллеги и друзья стали спрашивать, на какой диете я сижу и какой спортивный клуб посещаю. Я попыталась рассказать им, как умела, о своих занятиях. Не очень-то у меня получалось объяснять – сумбурно, бессистемно. Тогда мне стало очевидно, что

#### 4. Как избавиться от наследства предков или Диван для тренировки. Кухарская И. Ю., Потапкин С. В

упражнения, зарисованные автором в его блокнотике, абсолютно необходимо привести к общему знаменателю, описать простым, доступным пониманию языком и предоставить к всеобщему доступу людей, желающих решить свои проблемы – со здоровьем, с лишним весом, с настроением. Что мы в результате и сделали, то есть написали книгу, обучающую методу Постоянной Скрытой тренировки и физического Воздействия на организм (ПСВ). Мы дополнили её необходимыми комментариями и дали психологическое сопровождение (не пропадать же образованию). Теперь мы уверены, что инструмент, который мы разработали, поможет и вам решить ваши проблемы. Мы готовы вам в этом помочь и будем рады, если вы к нам обратитесь».

*Кухарская Ирина Юрьевна,  
соавтор метода Постоянной Скрытой тренировки  
и физического Воздействия на организм (ПСВ)*

### *1. Метод ПСВ: как это работает.*

#### **ПРОСТОЙ СПОСОБ БЫТЬ В ФОРМЕ**

Сейчас я вам одну умную вещь скажу, только вы не обижайтесь.

Любой человек, даже тот, кто терпеть не может физкультуру и слышать не хочет о каких-либо физических упражнениях, ежедневно с самого рождения до самой смерти постоянно и скрыто для самого себя и для окружающих получает физическую нагрузку. Ежедневно, ежечасно, ежеминутно и ежесекундно вы делаете естественные физические упражнения, когда стоите, идете, поднимаете что-либо с пола, садитесь или встаете, несёте сумку, готовите еду, убираетесь в квартире, спускаетесь или поднимаетесь по лестнице, переворачиваетесь с боку на бок во сне. Вообще, что бы вы ни делали, вы делаете это, напрягая мышцы, а, следовательно, испытываете естественную физическую нагрузку. Проблема в том, что современному человеку для сохранения здоровья и нормальной полноценной жизни этой естественной нагрузки катастрофически не хватает. Ну что здесь поделаешь? Так устроены наши организмы. Без достаточных мышечных усилий возникают проблемы со здоровьем – от различных нарушений и расстройств до ожирения, сахарного диабета и сердечно-сосудистых заболеваний.

Чтобы быть здоровым, стройным, чувствовать себя хорошо, вести полноценную жизнь, необходима физическая нагрузка. Но! Не обязательно заниматься спортом и истязать себя тяжелыми упражнениями. Не обязательно посещать спортзалы, покупать тренажеры, штанги-гантели, спортивную форму, проводить многочасовые тренировки, заставлять себя бегать по утрам и делать зарядку. Вам не потребуется менять образ жизни, затрачивать деньги и время – ни минуты, ни секунды! Для поддержания хорошей формы, здоровья и стройной фигуры достаточно просто усилить ту естественную физическую нагрузку, которую вы уже получаете в процессе жизнедеятельности. Это не просто, а очень просто.

Как это сделать? Занимаясь по методу Постоянной Скрытой тренировки и физического Воздействия на организм. На сегодняшний день это единственный способ усилить вашу естественную физическую нагрузку и вести **здоровый** образ жизни, не меняя **свой** образ жизни. В этом его принципиальное, кардинальное, фактическое я бы сказал, отличие от других методов и в этом же его главное преимущество. Занимаясь по методу ПСВ, вы получаете необходимую для здоровья физическую нагрузку незаметно для окружающих и, со временем, для самих себя тоже. ПСВ – это не гимнастика и не комплекс упражнений, это система усиления естественной физической нагрузки. Поэтому сам термин «упражнение», мы заменили более точным - «Способ Усиления Нагрузки», сокращенно **СУН**. Чем отличаются традиционные упражнения от СУНов наглядно видно в таблице.

Традиционные физические упражнения	СУНЫ ПСВ
<p>Для выполнения упражнений всегда требуется специально выделять время.</p> <p>Большинство упражнений необходимо выполнять в специальном образом организованных условиях.</p> <p>Разные упражнения требуют разной степени интенсивности выполнения.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Количество выполнения упражнений за один подход и количество подходов, как правило, чётко регламентируется инструкциями. Часто имеет значение порядок выполнения упражнений.</p> <p>Личные субъективные ощущения человека во время тренировки, как правило, не учитываются.</p> <p>Не всякие упражнения способствуют оздоровлению организма.</p> <p>При выполнении некоторых упражнений обязательным требованием является доведение интенсивности до того уровня, когда достигается определённый пульс и усиливается потоотделение.</p> <p>При выполнении некоторых упражнений требуются специальные приспособления, спортивный инвентарь, специальное</p>	<p>СУНЫ выполняются в любое время, не нужно отвлекаться от своих обычных дел.</p> <p>СУНЫ могут выполняться в любых условиях и самых разнообразных ситуациях, благодаря тому, что они незаметны окружающим и выглядят совершенно естественно.</p> <p>СУНЫ легко видоизменяются и адаптируются в зависимости от желания и условий выполнения.</p> <p>Все СУНЫ характеризуются только средней или низкой степенью интенсивности нагрузки.</p> <p>СУНЫ физиологичны и естественны и не могут нанести ущерба здоровью. Они могут применяться каждым человеком в независимости от индивидуальных особенностей, возраста, уровня физической подготовки, состояния здоровья и пр. условий.</p> <p>Для выполнения СУНов никакие инструкции не требуются. СУНЫ невозможно выполнять "неправильно". Единственное, что можно сделать неправильно - это полностью отказаться от физических нагрузок.</p> <p>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).</p> <p>Любые СУНЫ укрепляют организм в целом и служат профилактике заболеваний, связанных с гиподинамией.</p> <p>При выполнении СУНов частота сердечных сокращений и уровень кровяного давления изменяются крайне незначительно, потоотделение отсутствует или слабое. Эффективность тренировки не зависит от этих показателей.</p> <p>При выполнении СУНов используются только</p>

7. Как избавиться от наследства предков или Диван для тренировки. Кухарская И. Ю., Потапкин С. В

<p>оборудование.</p> <p>Упражнения обычно требуется синхронизировать определённым образом с приёмами пищи - до или после; некоторые комплексы эффективны только в сочетании со специальным рационом питания.</p> <p>Хотя и существует огромное разнообразие различных упражнений, их количество всё-таки ограничено.</p> <p>Упражнения однообразны, выполнять их бывает скучно, они вскоре надоедают.</p>	<p>окружающие естественные предметы и/или собственное тело.</p> <p>СУНы можно выполнять до, после и даже во время еды.</p> <p>Конечного числа СУНов не существует. Сколько людей, сколько разных ситуаций бывает в жизни каждого человека - столько может быть найдено вариантов СУНов.</p> <p>СУНы многообразны, их можно придумывать самостоятельно, это требует творческого подхода и похоже на увлекательную игру.</p>
---	--

Забудьте о лишнем весе, плохом самочувствии и проблемах со здоровьем. Смотрите на себя в зеркало с удовольствием.

Как сказал классик: «Жить хорошо, а хорошо жить еще лучше». Давайте жить лучше!



## **ЧТО ТАКОЕ МЕТОД ПОСТОЯННОЙ СКРЫТОЙ ТРЕНИРОВКИ И ФИЗИЧЕСКОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ НА ОРГАНИЗМ И ЗАЧЕМ ОН НУЖЕН**

### **ЧТО ТАКОЕ ПСВ**

ПСВ – это способ, позволяющий похудеть, восстановить и сохранить здоровье, увеличить физическую силу и выносливость, не затрачивая времени, денег, не меняя образ жизни.

### **НА ЧЕМ ОСНОВАН МЕТОД ПСВ**

Мышцы человеческого организма в состоянии тонуса (частичного сокращения) потребляют большое количество энергии, даже не совершая никакой работы. Метод ПСВ основан на способности организма приводить отдельные мышцы и группы мышц в состояние тонуса.

### **ЗАДАЧА МЕТОДА ПСВ**

Задача ПСВ – привести мышцы организма в состояние тонуса и поддерживать их в этом состоянии в течение длительного времени. Занятия по методу ПСВ быстро и без чрезмерных усилий приводят в тонус все группы мышц и отдельные мышцы и поддерживают их в этом состоянии длительное время.

В организме человека доля мышечной массы составляет около сорока процентов. Поддерживая такое количество мышц в тонусе, ваш организм тратит огромное количество энергии, которое ему неоткуда взять, кроме как из жировых запасов. Процесс идет круглосуточно, поэтому вы худеете даже когда спите. Мышечная масса постепенно увеличивается и требует еще большего расхода энергии. Если вы не увеличите потребление пищи, особенно жирной, *у вашего организма не остается шансов сохранить запасы жира*. Кроме того, начав обслуживать мышцы, внутренние органы и системы организма восстанавливают свои функции, и вы наконец-то сможете почувствовать себя бодрым здоровым человеком.

### **ОБЩИЙ ПРИНЦИП ПСВ**

Общий принцип – движение и напряжение мышц в любом месте, в любое время, в любых условиях и незаметно для окружающих.

Каждый Способ Усиления Нагрузки (СУН) можно выполнять до наступления усталости или прекратить его выполнение на любом этапе. Степень напряжения мышц и длительность выполнения упражнения (СУНа) вы определяете самостоятельно в зависимости от вашего самочувствия, настроения и условий, в которых вы в данный момент находитесь. упражнение можно прервать в любой момент, а потом к нему вернуться или перейти к другому. Это не влияет на конечный результат занятий.

Любое напряжение мышц сверх вашей обычной нормы приводит к укреплению здоровья и уменьшению доли жировой массы в организме. Скрытые упражнения ПСВ можно делать постоянно, можно – с перерывами, можно – время от времени. В любой последовательности и с любой периодичностью. Необходимо только помнить, что чем продолжительней нагрузка и меньше паузы между упражнениями, тем быстрее вы достигнете результата.

Занятия не потребуют от вас чрезмерных усилий, а вы, позанимавшись некоторое время, перестанете замечать даже сам момент начала тренировки, поскольку при



## 9. Как избавиться от наследства предков или Диван для тренировки. Кухарская И. Ю., Потапкин С. В

регулярных занятиях двигательный навык автоматизируется по принципу условного рефлекса.

Таким образом, со временем вы будете совершенствовать фигуру и укреплять здоровье, вообще не прилагая никаких усилий.

Научившись однажды, вы сформируете навык, который останется на всю жизнь. Вы сможете воспользоваться методом ПСВ в любой момент, как только возникнет необходимость.

## **РЕЗУЛЬТАТЫ ЗАНЯТИЙ ПО МЕТОДУ ПСВ**

В результате регулярных занятий по методу ПСВ снижается лишний вес, замедляются возрастные изменения, повышаются сила и выносливость, появляются уверенность в себе, чувство молодости и здоровья.

Вы получите такой же эффект, как при ежедневных интенсивных спортивных тренировках, но не затрачивая денег, времени, не прилагая значительных усилий и не меняя образ жизни.

## МНЕНИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

«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 ткани, 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»*

\* \* \*

«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...

## 11. Как избавиться от наследства предков или Диван для тренировок. Кухарская И. Ю., Потапкин С. В

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 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»*

## ОТЗЫВЫ О ПСВ

*Ольга, 15 лет*

«Здравствуйте уважаемые читатели!!!

Меня зовут Ольга, мне 15 лет.

Надеюсь, мой опыт поможет Вам убедиться в эффективности и легкости занятий ПСВ.

В детстве я была очень худенькой, но когда мне было 10 лет, я начала сильно толстеть, хотя мне казалось, что все в порядке. И в возрасте 14 лет я весила 98 килограмм. Мне стало тяжело ходить пешком, заниматься физкультурой с одноклассниками, бегать, кататься на лыжах, подниматься по лестнице, появилась постоянная одышка, проблемы с менструацией и стулом и т.д. Надо мной стали издеваться одноклассники. Люди, с которыми я знакомилась, общались со мной неохотно, как будто я изгой, из-за этого были нервные срывы. Мне даже не хотелось ходить по магазинам за новой одеждой, т.к. я знала, что либо ничего не найду по размеру, нравящееся мне, либо продавцы будут смотреть с сожалением, чего я очень не люблю. И тогда я поняла, что надо что-то делать. Я садилась на диеты, голодала, качала пресс, бегала по утрам, но ничего не помогало: либо я худела на 2-3 килограмма, но потом опять толстела на столько же, если не больше, либо вообще не худела. Папа показывал мне упражнения на мышцы живота и просил заниматься, но мне казалось, что это неэффективно, сложно запомнить. Первое время я действительно постоянно забывала, и мне не хотелось, например, поднять ногу или сжать в руке бутылку, потому что поначалу это было сложно, но я знала, что надо и все-таки занималась, хотя и редко. Постепенно я перестала замечать эту нагрузку и стала добавлять упражнения и делать их постоянно, потому что это уже не было так сложно. Я перестала напоминать себе, что если я сижу, надо поднять ногу, я просто занималась всегда и везде, сама того не замечая. Я стала подниматься на 4 этаж без одышки и не с

## 12. Как избавиться от наследства предков или Диван для тренировки. Кухарская И. Ю., Потапкин С. В

«высунутым языком», как раньше, перестала есть хлеб с маслом и пить чай с сахаром не потому, что это вредно, а потому что я перестала чувствовать разницу между просто хлебом и хлебом с маслом, чаем с сахаром и без. Нормализовалось давление, менструальный цикл и стул. Пришлось даже покупать новые штаны, к которым, кстати, чуть позже пришлось покупать ремень, потому что они спадали. Я похудела на 9 килограммов и 10,5 сантиметров в талии. Мне стало казаться, что я не хожу, а летаю. Иногда, когда я иду, мне хочется бежать, не знаю почему, может, потому, что много энергии. Теперь я даже поднимаюсь пешком на 9 этаж почти без одышки. А главное – мое самочувствие улучшилось и теперь я себя не чувствую изгоем.

У меня появились новые друзья и знакомые, и, соответственно, проблема недостатка общения отпала сама собой, больше нет нервных срывов, с удовольствием хожу по магазинам одежды, как и все девушки. Конечно, я не останавливаюсь на достигнутом и продолжаю заниматься.

Советую заняться ПСВ тем, у кого есть проблемы с повышенным весом, артериальным давлением и просто тем людям, кто хочет поддерживать себя в форме и быть здоровым, но на это нет денег, времени или и того, и другого. Желаю успехов».

*Алексей Вячеславович, 37 лет*

«Впервые воспользовался методом ПСВ примерно четыре месяца назад. В сознании уже давно витала мысль, что что-то нужно делать. Ощущение каждодневной тревоги, неуверенности в себе сводили с ума. Мне всего 37, а чувство дряхлости ощущалось все чаще и чаще. Решил попробовать с простых упражнений, не требующих больших усилий и времени. При этом специально настроил себя просто на наблюдение за своим состоянием, а не на ожидание чуда, чтобы не оказаться жертвой самовнушения. Упражнения делал по желанию, не обременяя себя какими-то установками и графиками. В основном это приходилось делать в переполненной электричке, где даже не было возможности достать и почитать книгу с тем, чтобы скоротать время. Мои занятия оставались совершенно незаметными для окружающих, так как усилие и частота повторений выбирались совершенно произвольно.

Эффект наступил примерно через неделю после начала занятий. Еще раз повторю, никакого настроения на коренное изменение состояния не было. Просто утром встал с хорошим настроением, желанием что-то сделать, готовностью свернуть горы. Ощущение можно сравнить с хорошо известным всем чувством прихода весны после долгой холодной зимы, когда каждая клеточка вашего тела радуется всему окружающему и происходящему с вами. мнения по поводу связи использования метода и моего эмоционального подъема.

После первого эффекта, конечно, были сомнения по поводу связи использования метода и моего эмоционального подъема. Не секрет, что у каждого человека существуют периоды эмоциональных спадов и подъемов, связанные с биоритмами. Но дело в том, что периоды спадов чувствовались постоянно, а когда были в последний раз периоды подъема, я припомнить не мог.

Так случилось, что в очередной раз закружился на работе, погряз в бытовых вопросах и соответственно забросил занятия. Опять же, незаметно для себя вернулся к прежнему апатичному состоянию. Вполне естественно, не желая находиться в таком угнетенном состоянии, пережив однажды эмоциональный и физический подъем, твердо решил возобновить тренировки. Где-то через полторы недели все вернулось на свои места. И теперь я стараюсь не запускать тренировки и занимаюсь практически каждый день».

*Владимир Захарович, 64 года*

«Три года назад я закончил трудовую деятельность в связи с уходом на пенсию. Физическая нагрузка уменьшилась, что не замедлило сказаться на моем здоровье.

В течение тридцати лет, до ухода на пенсию, мой вес составлял 98-99 килограммов стабильно, что при росте 186 см было для меня вполне приемлемо и даже не мешало заниматься спортом.

Как я уже сказал выше, физическая нагрузка уменьшилась, и я начал набирать вес. Физические упражнения – такие как приседания, наклоны, отжимания и т. д. помогали мало. Вес продолжал расти, и уже составлял 112 кг.

Три месяца назад я познакомился с методом ПСВ. Сначала этот метод показался мне слишком простым и каким-то непрезентабельным, но впоследствии, я решил последовать ему. И так как метод ПСВ не является догмой, я прибавил к этим упражнениям старый добрый «велосипед», что приводит к резкому сокращению объема бедер. В течение двух месяцев я вернулся к своему родному весу в 98 килограммов.

За это время мой организм как-то встряхнулся, оживился, пропала начинающаяся дряблость мышц, и, к удивлению, появился рельеф, чего ранее не было.

Вес можно было сбрасывать и дальше, но здесь вмешалась проза жизни. Пенсия маленькая и на обновление гардероба просто нет средств. Но самое главное, что

#### 14. Как избавиться от наследства предков или Диван для тренировок. Кухарская И. Ю., Потапкин С. В

появилась уверенность, что мы еще проживем, что есть еще порох в пороховницах, на что я, кстати, обращаю внимание особенно мужчин примерно моего возраста.

Несколько лет назад я получил травму позвоночника, из-за чего собственно и ушел на пенсию так рано. Около двух лет боли преследовали меня постоянно. Я мог умываться и чистить зубы только одной рукой, другой держась за край раковины, не мог выйти на улицу, т.к. спуститься по лестнице или подняться даже на один пролет представляло для меня непосильную задачу. Не помогали ни мази, ни пояс, ни корсет. И вот, начав заниматься по методу ПСВ, буквально через неделю я почувствовал, что боли в спине несколько ослабли. Я увеличил нагрузку, особенно «нажимая» на упражнение № 1 в разделе «Дома».

В результате сейчас я сам хожу в магазин, ношу сумки с продуктами, гуляю возле дома. Конечно, боли не прекратились совсем, но это, как говорится, уже «семечки». Тем более, что занятия я не собираюсь прекращать и надеюсь, в недалеком будущем эта болезнь оставит меня навсегда.

Надеюсь, что прочитавшие эти строчки люди, у которых есть те же проблемы, что были и у меня, найдут возможность заниматься методом ПСВ, и результаты не замедлят дать о себе знать.

А авторам метода большое человеческое спасибо лично от меня и от тех людей, которые обретут здоровое тело, а ведь, как говорится, «в здоровом теле здоровый дух», что тоже, согласитесь, немаловажно.

Жена тоже решила стать стройной, результаты выше моих, придется сэкономить ей на платье к лету».

### **ПЛОХОЕ САМОЧУВСТВИЕ, СЛАБОСТЬ, ОЖИРЕНИЕ. ВАМ ЭТО НАДО?**

Вот такие нам достались организмы. От предков. Все, что нашим организмам полезно – не вкусно и тяжело, а все, что вкусно и легко – вредно. Но нас к этому тянет. Как говорила одна дама: «Почему все, что мне нравится, или безнравственно или от этого толстеют?». Хочется съесть торт с кремом, а кашу не хочется. Хочется пить кока-колу и фанту, а чистую воду – не хочется. Хочется полежать на диване, на работу доехать на машине, а встать с дивана и идти пешком не хочется. И, уж тем более, не хочется специально делать физические упражнения. А врач говорит: «Надо». И ведь, знаете, он прав. Надо есть кашу, а не торт, надо ходить пешком и делать физические упражнения, иначе можно угробить здоровье. У врача работа такая – заботиться о вашем здоровье, поэтому он и дает рекомендации как его сохранить и укрепить. Он-то знает, как устроены и как функционируют организмы, которые нам достались от предков. Не от папы с мамой, а от десятков тысяч поколений, живших до нас и прошедших сотни тысяч лет эволюции. И у этих наших предков не было тортов, сникерсов и фанты, а была чистая вода и каша, да и то не всегда. А что было всегда – так это физическая нагрузка.

Машин, чтобы доехать до работы, не было. И работать приходилось, не сидя за компьютером или управляя механизмами, а напрягая собственные мышцы. И не восемь часов в день, а от зари до зари. По двенадцать - шестнадцать часов в сутки нашим предкам приходилось ходить, бегать, нагибаться, разгибаться, поднимать, опускать, держать, таскать, копать, дергать, носить. А из еды и питья у подавляющего большинства была только каша, картошка и вода, ну иногда – мясо. И так каждый день. В течение тысячелетий. И человеческий организм к этому адаптировался, и нормально функционировать, то есть быть здоровым, он может, только если работают мышцы. А к отсутствию физической нагрузки, дивану, кока-коле и тортам он адаптироваться не успел. Может быть, наши потомки через тысячи лет адаптируются. Вот только им уже не захочется этой кока-колы, тортов, модифицированных продуктов и анатомических



## 15. Как избавиться от наследства предков или Диван для тренировок. Кухарская И. Ю., Потапкин С. В

диванов. А захочется чистой воды, каши и напряжения мышц. А врач будет им говорить, что это вредно.

Но я отвлекся. Пока что у нас такие же организмы, как и у тысяч поколений наших предков. Кстати, от них нам досталось одно очень неприятное свойство организма – накапливать жир. Для наших прародителей это свойство было жизненно необходимым. Ведь что такое жир? Это запас энергии. Без энергии организм не может существовать. Частые периоды бескормицы могли пережить только те, у кого был жировой запас. У кого такого запаса не было, просто не выжили и не оставили потомства.

Теперь бескормицы не бывает, а свойство накапливать жир осталось. И организм его накапливает как можно больше и сохраняет «как самое дорогое, что у него есть», предпочитая тратить его в самую последнюю очередь. Человек же, благодаря развитию техники, все меньше испытывает физических нагрузок и, благодаря развитию сельского хозяйства, ест все больше, причем часто – жирной пищи. То есть тратит энергии (читай – жира) все меньше, а накапливает – все больше. В результате мы имеем массовое ожирение народа, приобретающее характер эпидемии. И было бы полбеды, если бы ожирение носило характер только лишь косметического изъяна – в конце концов, кому что нравится. Плохо то, что ожирение способствует возникновению и развитию смертельно опасных заболеваний – атеросклероза, ишемической болезни, гипертонии, сахарного диабета и многих других болезней, нарушений и расстройств. И чем тяжелей ожирение, тем выше риск заболевания и летального исхода.

Убедить организм не накапливать излишние запасы жира невозможно. Сколько не показывай ему полный холодильник еды, он все равно будет готовиться к худшему – к голоду. Тысячелетний опыт предков подсказывает ему это. Кстати, многие диеты только убеждают организм в его правоте. Он их воспринимает как период бескормицы и после окончания диеты принимается с удвоенной силой накапливать потерянную энергию (жир). А если во время диеты физическая нагрузка была снижена (что часто и происходит), то вес-то вы сбросите, но, как выясняется, не за счет жира. Организм в таких условиях в качестве топлива использует белок и берет его из собственных мышц и даже внутренних органов, сохраняя жир до последней возможности. Другими словами, когда пищи недостаточно, а физическая нагрузка отсутствует, организм поедает собственные мышцы. А ведь именно в мышцах сгорает до девяноста процентов жира! После такой диеты способность организма его сжигать сильно уменьшается. И когда вы закончите ее соблюдать, вес вы все равно наберете, только доля жировой массы в организме будет уже значительно больше и в дальнейшем избавиться от жира будет намного сложнее. Вот такая получается загогулина!

Возникает естественный вопрос – что же делать? Казалось бы, вывод очевиден. Надо меньше есть жирной пищи и получать большую физическую нагрузку, тогда жировые запасы сократятся естественным путем, организм будет функционировать нормально, то есть будет здоров. Но многие не ищут в жизни легких путей и пытаются похудеть противоестественными способами. Иглоукальвание, направленное на подавление чувства голода; вшивание за уши шариков, при надавливании на которые снижается аппетит; жиросжигающие таблетки; заполнение части объема желудка резиновой сферой; хирургические операции на желудке для уменьшения его объема; операции по откачке жира – чего только не предлагают современная медицина и фармакология! А ведь это все – серьезные вмешательства в организм, имеющие многочисленные побочные явления. Как это скажется на вашем здоровье? Вопрос риторический.

Вообще все, применяющие подобные способы похудения, напоминают человека, который порезал руку и, чтобы остановить кровь, наложил себе жгут на шею. Если у вас в автомобиле кончился бензин, и он заглох, можно найти много способов заставить его двигаться. Например, попросить знакомых возить вас на тросе, привязать автомобиль к лошади или толкать его самому. Можно попробовать установить парус или выбросить двигатель и приделать педали, как на велосипеде. Можно. Но, по-моему, проще все же



## 16. Как избавиться от наследства предков или Диван для тренировки. Кухарская И. Ю., Потапкин С. В

залить в бак бензин. В случае с ожирением тоже не надо что-то выдумывать и усложнять себе жизнь. Все уже придумано и устроено до нас. Если вы толстеете, значит, ваш организм тратит мало энергии. Что делать, чтобы тратить больше и худеть? Надо ли голодать, пить жиросжигающие таблетки (еще не известно, что они у вас там сожгут) или идти к хирургу, рискуя потерять здоровье? Можно, конечно, и рискнуть. Но не лучше ли все же увеличить расход энергии, усилив физическую нагрузку, что, ко всему прочему, наилучшим образом скажется на вашем здоровье?

Многие скажут, что не могут поменять образ жизни, и нет времени на занятия физкультурой. Должен вам сказать, эти ваши утверждения (или оправдания) несостоятельны. Можно значительно увеличить физическую нагрузку, а, следовательно, и расход энергии (жира), не меняя образа жизни и не затрачивая на занятия ни одной лишней минуты, ни секунды, ни полсекунды! Для увеличения физической нагрузки необязательно посещать спортзал, покупать тренажеры, гантели, другие спортивные снаряды. Люди за последнее время настолько привыкли получать физическую нагрузку в спортзале или, в крайнем случае, дома на спортивных тренажерах, что совершенно не видят других возможностей. А как получали физическую нагрузку наши предки? Те самые тысячи поколений, которые жили до нас? Уверяю вас, не в спортзале. Вы когда-нибудь слышали о пещерном человеке, делавшем утреннюю зарядку? А о древнем варваре, выполняющем подъем переворотом в три подхода по пять раз? А о средневековых крестьянах, бегущих эстафету четыре по пятьсот метров вокруг деревни? Не слышали.

Всю свою историю люди получали физическую нагрузку не в процессе выполнения специальных упражнений, а непосредственно в процессе жизнедеятельности. И нагрузка эта была постоянно, поэтому их организмы функционировали нормально и не накапливали слишком много жира. Проблема заключалась в другом. Физическая нагрузка почти всегда была чрезмерной. Люди стремились ее уменьшить – изобретали орудия труда, придумывали механизмы и машины. В результате у современного человека нет ни чрезмерной, ни достаточной, ни даже необходимой физической нагрузки! А привычка избегать ее осталась. За очень короткое по историческим меркам время люди попали в противоестественные условия существования, их организмы не успели приспособиться к отсутствию мышечных нагрузок. Последствия нам известны. Разладилась работа внутренних органов, нарушился обмен веществ, возникла проблема ожирения, сердечно-сосудистых и других заболеваний.

Чтобы как-то исправить положение были придуманы специальные физические упражнения, правда, на мой взгляд, не всегда удачные. Например, два самых популярных – подтягивание на перекладине и отжимание от пола. Часто в повседневной жизни вы подтягиваетесь? Это упражнение в большей степени свойственно обезьяне, а не человеку. А для чего в повседневной жизни могут понадобиться отжимания от пола, вообще трудно себе представить. Ну и зачем тогда развивать ненужные навыки, когда существует необходимость развивать навыки необходимые? Физкультурник, способный много раз подтянуться и отжаться, не всегда может поднять и донести до машины мешок с картошкой, собранной на даче, вызывая ехидные насмешки тещи. Не сможет он, не «задохнувшись», подняться на высокий этаж, если у него в доме неожиданно сломался лифт. А по поводу отжиманий от пола даже есть анекдот. «Молодой человек вечером на пустынном пляже решил поотжиматься. Случайный прохожий делает ему замечание: «Молодой человек, это, конечно, не мое дело, но, по-моему, ваша дама уже ушла». Этот анекдот характеризует насмешливое отношение людей к специальным физическим упражнениям, выполняемым вне спортивного зала.

Что же делать, если вы хотите быть стройным и здоровым, но по каким-либо причинам не можете посещать спортзал? Выход только один – тренироваться незаметно для окружающих по методу Постоянной Скрытой тренировки и физического Воздействия на организм. Это единственный метод, позволяющий тренироваться в любом месте и в

## 17. Как избавиться от наследства предков или Диван для тренировки. Кухарская И. Ю., Потапкин С. В

любых условиях, незаметно для окружающих, что дает возможность получать необходимую физическую нагрузку постоянно *любому* человеку. Кстати, для похудения такая тренировка предпочтительней занятий в спортзале. Это подтверждают такие известные специалисты в области здоровья, как доктор медицины Гарольд Х. Блумфилд, доктор философии Роберт К. Купер («Сила 5-ти»), доктор медицины Стивен Н. Блейр («Образ жизни и физические упражнения»), известные российские диетологи Михаил Гинзбург («Как похудеть, не страдая от голода и не считая калорий»), Лариса Лавут («Почему мы полнеем и как с этим бороться»).

Доказано, что снижению жировой массы способствуют не интенсивные физические нагрузки, а нагрузки малой и средней интенсивности, но продолжительные по времени. Что происходит при интенсивных физических нагрузках? Организм для получения энергии использует запас – нет, не жира, как можно было бы предположить, а углеводов, находящихся в виде гликогена в мышцах и печени. А образовавшиеся в результате окисления гликогена молочная кислота и ацетон препятствуют сгоранию жира. Вот такой фокус. Кроме того, через некоторое время после интенсивной тренировки, как правило, появляется чувство голода – организму необходимо восстановить запас гликогена. А когда вы едите, то потребляете не только углеводы, но и жир, который организм может запросто отправить в запас. Вот так получается, что в результате интенсивной тренировки, вы можете не только не похудеть, но еще и поправиться. Что называется – за что боролись, на то и напоролись! А вот когда нагрузка неинтенсивная, но длительная, в качестве топлива организм использует именно жир. Правда, очень экономно. Но если вы будете применять неинтенсивные физические упражнения часто, то организму скоро «надоеет» постоянно «включать» и «отключать» мышцы, и он приведет их в состояние тонуса (частичного сокращения).

Чтобы было понятней, объясню на примере автомобиля. Когда вы попадаете в вялотекущую автомобильную пробку, вы ведь не глушите двигатель каждый раз, когда останавливаетесь, и не заводите, когда поток немного сдвинулся. Это долго и неудобно, вы ведь не знаете, как быстро сдвинетесь в следующий раз. В результате автомобиль, практически не двигаясь, потребляет огромное количество топлива. Если вы в течение дня часто применяете неинтенсивные упражнения, организму тоже «надоедает» «включать» и «выключать» мышцы. И в какой-то момент он оставляет их «заведенными» (частично сокращенными, готовыми работать в любой момент) и начинает потреблять огромное количество топлива. А топливом в этих условиях является жир. Мышцы, находящиеся в тонусе, потребляют энергию (жир) круглосуточно, все 24 часа. Поэтому вы худеете даже когда спите! Кроме того, внутренние органы, начав обслуживать мышцы, восстанавливают свои функции, и вы сможете наконец-то почувствовать себя бодрым, здоровым человеком.

Так как же похудеть и восстановить свое здоровье? Изучив метод ПСВ и позанимавшись, вы поймете, что лучшего для достижения этой цели пока ничего не придумано. Этот метод можно назвать панацеей от гиподинамии. Кто не верит в панацею – может не называть. Главное, чтобы вы начали заниматься. И не для кого-то, а для себя, для своего здоровья. Это необходимо, если хотите чего-нибудь добиться в жизни. Хотите устроиться на хорошую работу? Занимаясь ПСВ, вы получите конкурентное преимущество. При прочих равных условиях, вы будете сильнее, выносливее и увереннее других, вы будете хорошо выглядеть и мало болеть. А эти качества очень ценятся работодателями.

Кроме того, вы станете намного спокойней. Количество стрессов в жизни значительно сократится. Каждый день человек попадает в ситуацию, когда необходимо чего-либо ждать. Ожидание может продлиться несколько минут или несколько часов. Как повезет. Что вы делаете, когда ждете? Многие ответят: ничего. Вроде бы хорошо, вроде бы лучше чем, например, выполнять тяжелую работу. Теперь давайте спросим – нравится ли вам ждать? Сто процентов ответят: нет. Есть старая поговорка: «Хуже нет, чем ждать да

## 18. Как избавиться от наследства предков или Диван для тренировки. Кухарская И. Ю., Потапкин С. В

догонять». Почему же так тягостно ожидание? Когда вы ждете, вы испытываете нервное напряжение или, говоря другими словами, стресс. В зависимости от условий, он может быть почти незаметным, а может – очень сильным. Любой стресс разрушительно действует на здоровье. Один из примеров – автомобильная пробка, в которую каждый день попадают сотни тысяч автомобилистов. Через некоторое время ожидания водители начинают нервничать – испытывать стресс. Если пробка большая, многие, даже если не сильно торопятся, не выдержав стресса, выезжают на тротуары и встречную полосу, рискуя жизнью своей и чужой. Для человека, знакомого с методом ПСВ, такого понятия как ожидание не существует. Когда все ждут, занимающийся ПСВ, использует это время для тренировки и, кроме непосредственной пользы для здоровья, избегает стресса. Что получается? Получается уже двойная польза. Вместо разрушения здоровья – его укрепление.

В сочетании с методом ПСВ приветствуется ограничение потребления продуктов, содержащих большое количество жира (их легко заменить другими, с малым содержанием), а также любые физические нагрузки – ходьба, бег, катание на велосипеде, роликах, коньках, лыжах, подвижные игры, занятия физкультурой и спортом.

Спортсмены, применяя метод ПСВ, могут значительно улучшить свои показатели за счет повышения общей тренированности организма. Кстати, многие бывшие спортсмены после прекращения активных тренировок быстро набирают лишний вес, а их самочувствие ухудшается. Я сам столкнулся с этой проблемой, когда после двенадцати лет активных занятий каратэ прекратил тренировки. Хотя я человек довольно ленивый, для себя я эту проблему решил. С помощью упражнений ПСВ похудел до нормального веса и стал чувствовать себя лет на пятнадцать моложе, попутно избавившись от нескольких хронических заболеваний. Сколько я потратил времени чтобы добиться этого результата? 00 часов 00 минут 00 секунд. А сколько я потратил денег на восстановление здоровья? 00 рублей 00 копеек. Вот такие отличные результаты при отсутствии затрат. Вы также можете легко избавиться от лишнего веса и плохого самочувствия.

Многие люди генетически предрасположены к полноте, но, занимаясь ПСВ, и они избавляются от многих лишних жировых отложений и получают шанс иметь хорошую фигуру. Тренироваться по методу ПСВ может **любой** человек: и молодой, и пожилой, и здоровый, и инвалид. В любом месте, в любых условиях, в любое время. Тренироваться может человек, сидящий в одиночной камере два на два метра, связанный по рукам и ногам, с кляпом во рту! Надзиратель при этом ничего не заметит. Лучше, конечно, камеру оставить тому, кто в ней нуждается, а самим тренироваться дома, лежа на любимом диване, не отрываясь от телевизора. Для получения результата от тренировки принципиальной разницы нет. Единственное условие – нужно проявить некоторые волевые усилия и преодолеть собственную лень или, говоря иначе, привычку избегать физической нагрузки. Привычку, доставшуюся нам от предков. И не так уж много усилий для этого нужно. А со временем вы вообще перестанете замечать эту своеобразную тренировку. Она станет для вас естественной, как привычка чистить зубы, умываться, принимать душ. Никто ведь не будет спорить, что гигиена – необходимое условие для сохранения здоровья. Необходимое, но не достаточное! Для нормальной работы организма нужна физическая нагрузка. Только так вы можете быть здоровы.

Мышцы культуриста я вам не обещаю, но крепкое здоровье, силу, выносливость, уверенность в себе и хорошую фигуру гарантирую. Для счастливой, полноценной жизни это необходимые условия. Кто с этим согласен – поднимите руку. Кто не согласен – тоже. Сделав это, вы уже начали тренироваться, стали чуть сильнее, избавились от какой-то пусть пока незаметной доли жира. Вы выбрали свой путь к здоровью.

ПСВ – это не физкультура и не спорт. Никто не будет проверять ваши спортивные достижения и присваивать звания перворазрядника или заслуженного мастера. ПСВ – это способ не меняя **свой** образ жизни, начать вести **здоровый** образ жизни.

## 19. Как избавиться от наследства предков или Диван для тренировок. Кухарская И. Ю., Потапкин С. В

Вот такой парадокс, такой фокус и такая вот загогулина! Хватит уже с отвращением смотреть на себя в зеркало и чувствовать себя больным человеком. Пора получать удовольствие от жизни.

*Потапкин С.В.*

### ГИПОДИНАМИЯ. КАК ЗАЩИТИТЬСЯ?

*Физическая нагрузка  
не враг вашего здоровья  
Истинный враг –  
отсутствие нагрузки*

Сотни тысяч лет эволюции, чтобы выжить, человек был вынужден постоянно двигаться. Все, чем он занимался – охота, война, изготовление орудий труда, добывание пищи, требовало от человеческого организма значительной физической нагрузки. Иначе говоря, человек постоянно, за исключением пауз на сон, тренировал свои мышцы. Человеческий организм на протяжении тысячелетий развивался в соответствии с условиями высокой мышечной активности. Поскольку во всей деятельности человека были задействованы мышцы, организм настраивался на их обслуживание. Все внутренние органы, железы внутренней секреции, нервная, кровеносная системы опорно-двигательный аппарат сформировались с расчетом на работу, в режиме постоянной физической нагрузки.

Движение – биологическая потребность организма, самый естественный регулятор и стимулятор жизнедеятельности. Но за короткое по историческим меркам время, за два-три поколения человек почти перестал двигаться. Технический прогресс и стремление человека к комфорту привели к появлению разнообразных приспособлений, инструментов, устройств, машин, подменивших человека в физическом труде. В результате физическая активность человека сильно снизилась и продолжает стремительно снижаться, особенно в городах, где проживает большая часть населения. В современных условиях доля мышечных усилий в режиме жизни человека уменьшилась до 10%, что особенно опасно на фоне нервно-психического напряжения и многократно возросшей умственной нагрузки. По данным Всемирной Организации Здравоохранения, резко сократившись, энергозатраты человека, необходимые для нормальной жизнедеятельности, находятся на границе нормы.

Норма двигательной активности – понятие условное и сугубо индивидуальное. Это тот объем движений, который наиболее адекватно удовлетворяет потребности организма, способствует укреплению здоровья, гармоничному развитию, хорошему самочувствию, высокой работоспособности и жизненной активности конкретного человека. Ритм жизни современного человека очень немногим позволяет обеспечивать эту норму. Человек продолжает создавать себе все более комфортные условия существования. Работа большинства людей, особенно живущих в городе, не связана с физическим трудом. Обеспечение квартир и домов водой, теплом, электричеством, работа общественного транспорта, личные автомобили, наличие лифтов в современных домах, постоянно и быстро совершенствующаяся бытовая техника оставляют человеку все меньше шансов получать необходимую ему физическую нагрузку.

Так человек попал в противоестественные для него условия существования. Его организм, тысячелетиями формировавшийся в расчете на постоянную интенсивную физическую нагрузку, не получая ее, перестает функционировать нормально, становясь уязвимым для множества заболеваний.

Изменения в образе жизни человека создали новые опасности для его здоровья. Если в прошлые века миллионы жизней уносили инфекции, то сегодня главным фактором риска стали сердечно-сосудистые, нервно-психические и другие заболевания. Так, например,



## 20. Как избавиться от наследства предков или Диван для тренировки. Кухарская И. Ю., Потапкин С. В

сердечно-сосудистыми заболеваниями страдает почти четверть населения планеты; смертность от них составляет около 50% всех случаев.

Изучая состояние здоровья населения в ряде индустриально развитых стран мира, Всемирная Организация Здравоохранения выделила так называемые факторы риска, т.е. причины, способствующие развитию различных заболеваний. Примерно половина факторов, определяющих состояние здоровья современного человека, относится к образу жизни. Среди них наиболее значительный вес принадлежит недостатку двигательной активности. По статистике, в Европе спортом занимается лишь каждый восьмой мужчина и каждая двадцатая женщина, лишний вес становится причиной смерти в каждом одиннадцатом случае.

Почему лишние килограммы оказываются столь опасными для здоровья и жизни человека? Значительная часть питательных веществ, поступающих с пищей, оказывается не востребованной, организму просто не на что их тратить. Большая часть их накапливается в виде жировых отложений, часть «забывает» организм шлаками, затрудняя, а иногда и парализуя работу внутренних органов. Не получая необходимой нагрузки, мышцы атрофируются. Этот процесс затрагивает не только мышцы опорно-двигательного аппарата, но и мышцы сердца, кишечника и др. Отсюда такие явления, как ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, болезни внутренних органов, снижение иммунитета и другие негативные последствия малоподвижного образа жизни и отсутствия физических нагрузок. Это явление хорошо известно как гиподинамия.

Восполнить дефицит естественной двигательной активности могут только регулярные занятия физкультурой. Многочисленными работами отечественных и зарубежных врачей и ученых доказано, что физически развитые люди реже болеют, заболевания у них протекают легче, с меньшими осложнениями, выздоровление происходит быстрее. У них снижается частота сердечно-сосудистых заболеваний, инвалидизация и смертность от них, повышается устойчивость к инфекционным и простудным заболеваниям, кислородному голоданию, перегреванию и переохлаждению, переутомлению; уменьшается частота дефектов физического развития детей, медленнее идут процессы старения. Поэтому общая заболеваемость и потеря трудоспособности у регулярно занимающихся физическими упражнениями в 2-3 раза меньше, чем у остальных, также они значительно реже обращаются за медицинской помощью.

Оздоровительный эффект физических упражнений основан на тесной взаимосвязи работающих мышц с нервной системой, обменом веществ, работой внутренних органов. При совершении движений через заложенные в толще мышц нервные окончания рефлекторным путем совершается регуляция деятельности организма, улучшается обмен веществ, доставка кислорода органам и тканям и его использование, кровоснабжение жизненно важных органов, снижается содержание холестерина и атерогенных липидов, способствующих развитию атеросклероза, полнее выводятся из организма продукты обмена – «шлаки». Физическая активность оказывает нормализующее воздействие на все органы и системы организма, так как первоначально, генетически, все они возникли для обслуживания именно физической деятельности как залога выживаемости вида.

Помимо очевидных негативных физических следствий гиподинамии человек, ведущий малоподвижный образ жизни, испытывает значительный психологический дискомфорт. Это может выражаться целым комплексом проблем психологического плана: сниженный эмоциональный фон, неудовлетворенность собой, неприятие своей внешности, заниженная самооценка, неуверенность в себе, уход от контактов с окружающими, затруднение общения с лицами противоположного пола, хроническая усталость, вялость или, напротив, повышенная возбудимость, агрессивность, другие явления психологической и социальной дезадаптации.

Получение физической нагрузки, адекватной потребностям организма, позволяет человеку достигнуть не только отличного физического, но и психологического самочувствия. Такой эффект достигается за счёт сразу нескольких факторов. Во-первых,

## 21. Как избавиться от наследства предков или Диван для тренировки. Кухарская И. Ю., Потапкин С. В

за счёт улучшения физического состояния, нормальной работы организма и его систем, отсутствия изнурительных болезней, общего повышения тонуса. Во-вторых, за счёт высвобождения излишков энергии, накапливаемой организмом при малоподвижном образе жизни «в мирных целях». В-третьих, из-за повышения самооценки от сознания красоты и гармонии собственного тела. В-четвёртых, от гордости за способность к преодолению собственной лени, самодисциплину, волевые усилия. Словом, «в здоровом теле – здоровый дух».

Человечество давно ищет способы защиты от гиподинамии. Включение уроков физической культуры в обязательную школьную программу, организация спортивных секций для разных возрастных групп, самостоятельное выполнение зарядки, пробежки, занятия на спортивных тренажерах помогают некоторым, преимущественно молодым, людям частично решать проблемы, связанные с гиподинамией. К сожалению, эти физические нагрузки обычно непостоянны, нерегулярны и не дают возможности получать необходимую организму физическую нагрузку в достаточном объеме. А с достижением определенного возраста служебные, бытовые, семейные и другие проблемы, как правило, вовсе не оставляют времени на занятия физкультурой и спортом.

Не случайно люди, имеющие средства, проявляют значительный интерес к занятиям спортом. На Западе эта тенденция обозначилась уже довольно давно. Но и в России в последние годы заполняемость фитнес-клубов, бассейнов, тренажерных залов заметно возросла. Стремительно растут новые спортивные комплексы и центры. Желающих совершенствовать свое тело, укрепить здоровье, вероятно, будет становиться все больше. Но всем ли доступны занятия в таких центрах? У большинства наших сограждан банально не хватает денег для оплаты занятий в клубах или покупки дорогостоящих тренажеров. Другая категория – люди, имеющие достаточные средства для оплаты услуг спортивных центров и покупки необходимого оборудования домой. Однако, многие из них также лишены возможности полноценно тренироваться, поскольку практически все свое время занимаются зарабатыванием тех самых денежных средств. На практике выходит, что на фоне динамичного развития индустрии активного отдыха и спорта, при наличии множества предложений на рынке товаров и услуг в этой сфере, большинство людей лишены возможности их применения в повседневной жизни.

Если у вас по тем или иным причинам нет возможности использовать современные и новомодные способы физической тренировки, но вы хотите вести здоровый образ жизни, давать необходимую организму оздоровительную нагрузку мышцам и получать психологическую разгрузку одновременно, если мечтаете избавиться от лишнего веса, сделать свое тело красивым, вам поможет метод Постоянной Скрытой тренировки и физического Воздействия на организм.

\* \* \*

**Метод Постоянной Скрытой тренировки и физического Воздействия на организм** – это наиболее естественный способ тренировки и оздоровления человеческого организма. За всю историю развития (за исключением последнего непродолжительного периода) человек получал физическую нагрузку в процессе жизнедеятельности, без применения специальных упражнений. Необходимая физическая нагрузка в естественных жизненных условиях – как принцип – была положена в основу метода постоянной скрытой тренировки. Вот почему метод ПСВ наиболее приемлем и органичен для обеспечения нормального функционирования организма человека.

Базовую и прикладную часть метода составляют статические упражнения, при выполнении которых одна или несколько тренируемых групп мышц удерживаются в напряжении в одном положении без совершения движений, а также статодинамические – когда совершаются плавные движения в медленном темпе и при постоянном напряжении мышц. Системная часть метода ПСВ состоит преимущественно из динамических упражнений – таких, при выполнении которых работающие мышцы последовательно

## 22. Как избавиться от наследства предков или Диван для тренировок. Кухарская И. Ю., Потапкин С. В

напрягаются и расслабляются. Чередование статических, статодинамических и динамических упражнений дает возможность эффективно тренировать все группы мышц. Занятия ПСВ доступны всем и в комплексе обеспечивают двигательную нагрузку, адекватную потребностям организма.

**Новизна метода ПСВ заключается в том, что разработанные упражнения - СУНЫ - позволяют тренироваться постоянно, в любом месте: на работе, дома, в общественном транспорте, в автомобиле и т.д.** Выполняются упражнения ПСВ без отрыва от работы, просмотра телепередач, чтения книг и других привычных повседневных занятий. При этом ваша тренировка не будет заметна окружающим. Со временем вы и сами перестанете замечать, что начали тренироваться, поскольку при регулярных занятиях двигательный навык автоматизируется по принципу условного рефлекса.

Кроме того, занятия по методу ПСВ характеризуются относительно низкой степенью психо-эмоционального напряжения, поскольку не требует большой нагрузки, которой обычно сопутствуют сильные негативные ощущения.

Таким образом, вы, не теряя времени и денег на посещение спортклубов и покупку тренажеров (и, со временем, без значительных усилий), будете тренироваться, укрепляя свое здоровье и совершенствуя свою фигуру. Так как организм получит необходимую ему постоянную физическую нагрузку, улучшится здоровье, нормализуется работа всех внутренних органов, окрепнут и увеличатся мышцы. В результате тренировок снижается масса тела за счёт уменьшения жирового компонента, пропадает общая рыхлость, уменьшается живот, увеличивается объем грудной клетки, ноги становятся стройнее, руки рельефнее и мускулистее. Вы будете с удовольствием смотреть в зеркало на свое отражение, повысится самооценка и уверенность в себе, своих силах, уйдет вялость, снизится раздражительность и утомляемость, улучшится настроение, повысится общий жизненный тонус. Вы станете физически крепче, внешне привлекательнее, психологически устойчивее.

Овладев отдельными упражнениями ПСВ и усвоив основные принципы системы тренировки, вы сможете применять ее по своему усмотрению, видоизменять, надстраивать, использовать только то, что необходимо **именно вам**.

Итак, *занимаясь по методу ПСВ, вы не только приобретаете здоровье и красивую фигуру, но и получаете целый ряд преимуществ* по сравнению с традиционными способами физической тренировки:

- не тратите время на тренировку;
- не тратите деньги на посещение спортивных клубов, на покупку тренажеров;
- не меняя привычный образ жизни, избавляетесь от лишнего веса;
- не используете никаких медикаментов и пищевых добавок;
- избегаете риска получения травм во время тренировок;
- можете применять метод независимо от вашего возраста, уровня физической подготовки, практически без ограничений по состоянию здоровья.



*Вы включаете телевизор, чтобы получить удовольствие от просмотра интересной телепередачи или кинофильма, но вы не сможете этого сделать, если ваш телевизор плохо настроен. Не отрегулированные яркость, контрастность, цвет, плохо направленная антенна приведут к тому, что передачу-то вы, может быть, и увидите, но удовольствия не получите. С нашим здоровьем похожая ситуация. Если ваше тело «не отрегулировано» и плохо «настроено», удовольствия от жизни не ждите.*

*К каждому телевизору дается специальная книжка - инструкция по использованию и эксплуатации. В ней подробно описано, в каких условиях должен работать телевизор, какие необходимы напряжение, влажность, температура, написано о том, что необходимо ограничить попадание солнечных лучей, обеспечить вентиляцию и т.п. и т.п. Указано, и как настраивать телевизор, и как за ним ухаживать. Всё это написано для того, чтобы вы могли как можно дольше наслаждаться хорошей работой вашего телевизора.*

*Человеческое тело намного сложнее телевизора, а инструкцию по эксплуатации при рождении не выдают. Между тем, неправильная «эксплуатация» тела приводит к тому, что удовольствия от жизни вы не получаете, а получаете неисправности, то есть простите, болезни. Приходится тело сдавать в мастерскую для ремонта, вернее, в больницу для лечения.*

*Как сделать, чтобы «ремонты» происходили как можно реже, а удовольствия вы получали как можно больше? Надо правильно эксплуатировать тело, а еще нужно его правильно «отрегулировать» и «настроить».*

*Метод ПСВ – это «инструкция по эксплуатации и настройке» вашего тела. Эксплуатируйте ваше тело долгие годы без проблем и болезней. Получайте удовольствие от жизни.*

## **2. ПРИКЛАДНЫЕ упражнения (СУНы) системы ПСВ.**

**В** настоящей главе мы рассмотрим прикладные упражнения метода Постоянной Скрытой тренировки и физического Воздействия на организм (ПСВ).

Тренироваться по системе ПСВ можно незаметно для окружающих в любом месте: на работе, дома, в общественном транспорте, в автомобиле и так далее. Все упражнения можно делать в любом порядке и в удобное для вас время. Метод основан на дозированных физических нагрузках, причем степень нагрузок вы определяете самостоятельно. Один из наиболее общих принципов методики ПСВ состоит в том, что, во-первых, занятия должны приносить вам максимум пользы и, во-вторых, минимум неприятных ощущений. Этого легко добиться, занимаясь с такой интенсивностью, которая определяется вами индивидуально в соответствии с собственными возможностями и потребностями.

Большинство упражнений метода ПСВ построены таким образом, когда требуется напряжение одной или нескольких групп мышц тем или иным способом (или сочетание статического напряжения с медленными плавными движениями). Нет необходимости выполнять упражнения до наступления сильной усталости. Достаточно просто чувствовать, что мышцы напряглись, получили нагрузку. В любой момент вы можете отвлечься, заняться другими делами. Любые, даже незначительные ваши усилия не пропадут, ведь вы уже потратили некоторое количество лишних калорий, жировых отложений стало на несколько миллиграмм меньше, а ваши мышцы, получив дополнительную нагрузку, стали чуть сильнее и выносливее. Количество повторов и порядок выполнения не регламентируются и определяются вами самостоятельно. Дозируйте нагрузку и длительность в зависимости от своего самочувствия и настроения. При этом имейте в виду, что чем меньше пауз в тренировках вы допустите, и чем продолжительней будет нагрузка, тем быстрее достигнете необходимого эффекта.

Уже через короткое время регулярных тренировок вы сумеете правильно планировать индивидуальную нагрузку, ориентируясь на собственные ощущения, и при необходимости вовремя вносить соответствующие коррективы в занятия.

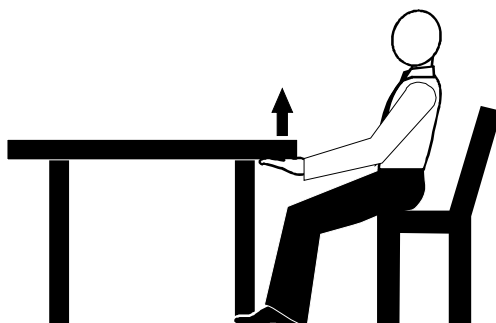
Люди, выполняющие малоподвижную, так называемую «сидячую» работу, не связанную с физическими нагрузками – в офисах, конторах, учреждениях – наносят своему здоровью наибольший ущерб, поскольку значительную часть дня проводят без необходимых физических нагрузок, сидя за столом. Начнем изучение метода ПСВ с прикладных упражнений для людей этой категории.

## УПРАЖНЕНИЯ НА РАБОТЕ

### Упражнение 1.

Сидя за столом (например, работая за компьютером, разговаривая по телефону, работая с документами, общаясь с коллегами и т.д.) незаметно для окружающих возьмитесь одной рукой за край стола и напрягите руку так, будто пытаетесь приподнять стол (рис. 1). Контролируйте усилие, чтобы не перевернуть стол.

Рис 1.

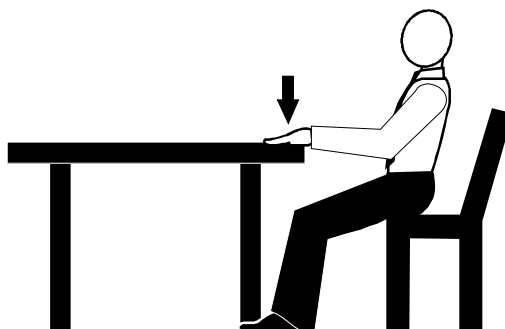


Через некоторое время мышцы руки устанут. Когда почувствуете, что больше не можете удерживать руку, начните выполнять то же самое другой рукой. упражнение эффективно тренирует мышцы верхних конечностей.

### Упражнение 2.

Сидя за столом (не отвлекаясь от работы), положите руку на стол ладонью вниз и сильно надавите сверху вниз на крышку стола (рис. 2).

Рис. 2.



Не меняйте силу давления столько времени, сколько сумеете – от нескольких секунд до нескольких минут. Когда почувствуете усталость, выполните другой рукой.

Упражнения 1-2 можно делать двумя руками одновременно.

Выполняя упражнения 1-2, вы тренируете большую грудную мышцу, трехглавую мышцу, поверхностные мышцы задней группы предплечья и др.

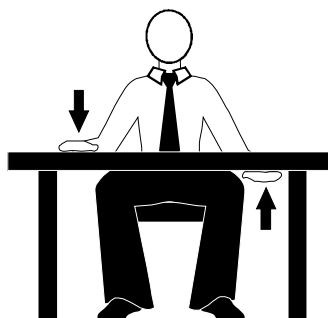
### СОВЕТ

Если вы что-либо читаете, например, документ или справочник, не кладите его на стол, возьмите его в руки и держите во время чтения на весу.

### Упражнение 3.

Если у вас свободны обе руки, одну из них положите на стол ладонью вниз (как в способе 2), а другую подведите под крышку стола ладонью вверх (рис. 3).

Рис.3.



Одновременно одной рукой сильно надавите на крышку стола сверху вниз, а второй – снизу вверх, как бы пытаетесь приподнять её. Выполняйте упражнения синхронно с одинаковой силой, так чтобы они компенсировали друг друга, иначе можно перевернуть стол. Когда почувствуете усталость, смените направления усилий противоположными.

Эти упражнения тренируют большую грудную мышцу, трехглавую мышцу, поверхностные мышцы задней группы предплечья, двуглавую мышцу, поверхностные мышцы передней группы предплечья и др.

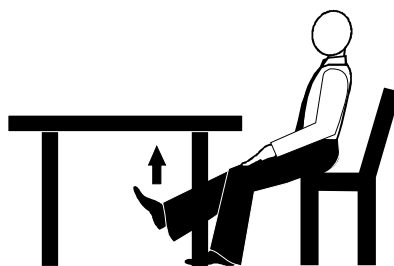
### СОВЕТ

Не стоит доводить усталость до интенсивных болевых ощущений. Обычно это вызывает значительное психическое напряжение даже у профессиональных спортсменов и может надолго отбить у вас охоту заниматься. Кроме того, молочная кислота, вырабатываемая при мышечной тренировке в умеренных дозах, проявляет себя через несколько часов после тренировки в незначительных послетренировочных мышечных болях, так называемой «крепатуре» мышц. Это свидетельство того, что ваш организм получил достаточную нагрузку (если мышечных болей не возникает, можете смело увеличивать нагрузку). Когда же после длительного отсутствия нагрузок вы подвергаете организм чересчур интенсивной тренировке, мышечные боли могут оказаться столь сильными, что в течение некоторого времени вы просто физически будете не в состоянии упражняться. Для достижения основных целей ПСВ – физического оздоровления организма и достижения психической гармонии важны как регулярность занятий, так и отсутствие отрицательных эмоций в процессе тренировок.

### Упражнение 4.

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 (рис. 4) и удерживайте в таком положении до тех пор, пока не почувствуете усталость. Выполните упражнение другой ногой.

*Рис. 4.*



Чем выше от пола и прямее будет нога, тем больше нагрузки получают мышцы, тем интенсивнее тренировка. Упражнение тренирует прямую, широкие мышцы бедра, а также прямую и косые мышцы живота и др.

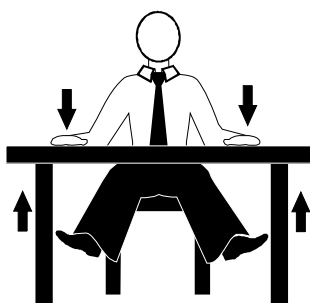
#### **СОВЕТ**

Возможность сохранять ваши тренировки в секрете от окружающих при выполнении этого и следующего упражнения зависит от конструкции вашего стола. Если у стола отсутствует фронтальная стенка, закрывающая спереди ноги сидящего, вы можете отрывать ступню от пола всего на несколько миллиметров. Эффективность при этом снижается, но вероятность того, что кто-нибудь обнаружит ваши действия, сводится к нулю.

#### **Упражнение 5.**

Сидя за столом, передвиньтесь на край стула. Обопритесь двумя руками на край стола и оторвите обе ступни от пола (рис. 5). Держите ступни на весу столько, сколько сможете.

*Рис. 5.*

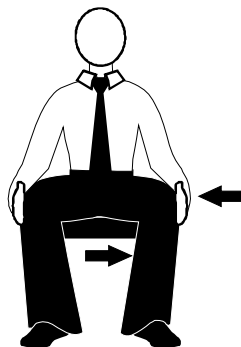


Это очень эффективное упражнение, способствующий тренировке большой группы мышц живота (прямую, косую), верхних и нижних конечностей (трехглавую, разгибатели запястья и пальцев, мышцы бедра), а также большую грудную мышцу. Упражнение довольно тяжелое, поэтому в начале тренировки (или после длительного перерыва между тренировками) его следует выполнять в течение всего лишь нескольких секунд. Занимаясь регулярно, постепенно увеличивайте время выполнения этого упражнения. Вместе с тем постарайтесь выполнять его как можно чаще, так как оно дает значительную прибавку силы большой группе мышц за короткое время.

### **Упражнение 6.**

Сидя на стуле, положите правую руку на колено правой ноги, но не по центру, а справа, с внешней стороны ноги. Надавите рукой на колено так, словно хотите сдвинуть его к левой ноге. Одновременно напрягите мышцы правой ноги и упирайтесь коленом в руку так, чтобы движения скомпенсировали друг друга (рис. 6).

**Рис. 6.**



Почувствовав, что работающие мышцы устали, расслабьте их и выполните то же левой рукой и левой ногой. Если обе руки свободны, выполняйте одновременно двумя руками и ногами.

Это упражнение можно выполнять в статодинамике. Движения рук остаются такими же, как они описаны в статическом варианте этого усиления нагрузки. В статодинамическом 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 сильно напряженными.

Упражнение позволяет отлично тренировать одновременно группы мышц верхних и нижних конечностей, живота, груди и спины.

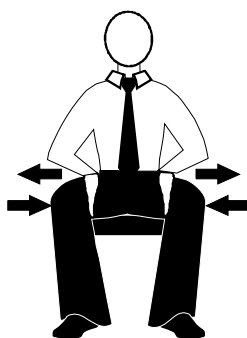
#### **СОВЕТ**

Упражнения, в которых не используются никакие предметы (например, упражнение 6), можно выполнять и в статическом, и в статодинамическом вариантах. Статические упражнения не заметны окружающим. Но если вы уверены, что вас никто не видит, например, вы остались в кабинете в одиночестве, выполняйте такие упражнения в статодинамике. Все движения при выполнении статодинамических упражнения должны совершаться в медленном темпе и плавно, без рывков. Выполняя движения, контролируйте напряжение мышц: оно не должно ослабевать.

### **Упражнение 7.**

Сидя на стуле, положите кисть правой руки на внутреннюю сторону колена правой ноги. Надавите рукой так, как будто пытаетесь отвести колено в сторону по направлению от левой ноги. Одновременно напрягайте мышцы ноги так, как если бы вы пытались подвести правое колено к левому (рис. 7).

*Рис. 7.*



Скомпенсируйте оба движения. Выполните упражнение другой рукой и ногой, когда почувствуете усталость. Это упражнение также можно выполнять одновременно обеими руками и ногами.

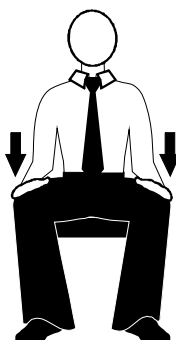
Статодинамический вариант дополняется движениями коленей: сначала по направлению давления рук, затем – в обратную сторону.

Упражнение тренирует мышцы верхних и нижних конечностей, живота и спины.

#### **Упражнение 8.**

Сидя на стуле, положите правую руку сверху на правое колено и сильно надавите рукой вниз (рис. 8).

*Рис. 8.*



Выполните упражнение другой рукой и другой ногой, когда устанете. Можно выполнять упражнение двумя руками одновременно.

Статодинамический вариант этого упражнения предполагает дополнительное движение коленей вверх и вниз. При этом давление рук должно постоянно компенсироваться напряжением мышц ног.

При выполнении этого упражнения эффективно тренируются мышцы верхних конечностей, груди, живота.

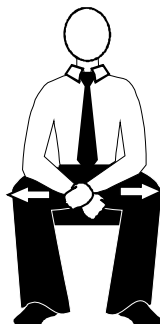
#### **Упражнение 9.**

Сидя на стуле, захватите одной рукой запястье другой руки и потяните руки в разные стороны (рис. 9).



30. Как избавиться от наследства предков или Диван для тренировки. Кухарская И. Ю., Потапкин С. В

*Рис. 9.*



Когда мышцы устанут, выполните то же самое другой рукой.

Не меняя положения рук, смените направление усилия: захваченная рука тянет вниз, а захватывающая – вверх (рис. 10). Когда мышцы устанут, поменяйте движения рук: теперь правая рука должна выполнять работу, совершаемую левой и наоборот.

*Рис. 10.*



Сохранив положение рук, снова смените направление усилия. Теперь захваченная рука должна надавливать снизу на ладонь захватывающей (рис. 11). Почувствовав усталость, меняйте направление усилия.

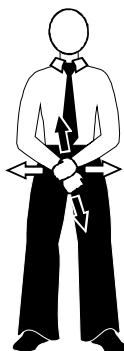
*Рис.11.*



31. Как избавиться от наследства предков или Диван для тренировки. Кухарская И. Ю., Потапкин С. В

Это же упражнение можно выполнять стоя (рис. 12).

*Рис. 12.*



**ВНИМАНИЕ!**

Не прикладывайте чрезмерных усилий, чтобы не повредить суставы рук. Лучше увеличьте продолжительность выполнения упражнения.

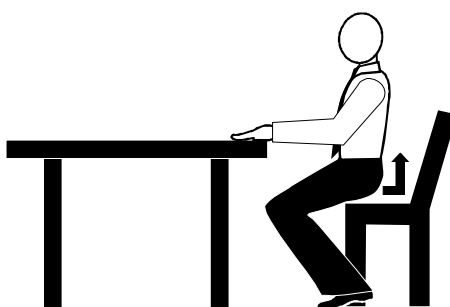
Все комбинации этих упражнений также можно выполнять в статодинамическом варианте. Для этого сцепленные и напряжённые руки, всё так же выполняющие движения в разных направлениях, нужно плавно и с напряжением перемещать направо, налево, вверх и вниз.

Упражнение позволяет тренировать мышцы пояса верхних конечностей, спины, груди.

**Упражнение 10.**

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 (рис.13).

*Рис. 13.*



Упражнение очень эффективно и быстро тренирует мышцы ног.

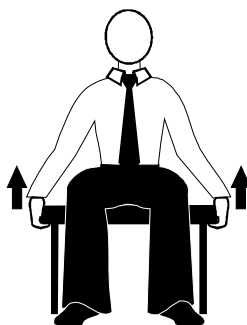
**СОВЕТ**

Вы можете выполнять эти и многие другие упражнения метода ПСВ, когда вынуждены кого-то ожидать. Обычно необходимость ждать кого-то или чего-либо раздражает: обидно терять время впустую. Теперь вы измените свое отношение к ситуациям ожидания. Вы располагаете свободным временем? Прекрасно! У вас есть великолепная возможность употребить его с пользой для своего организма – выполняйте упражнения!

**Упражнение 11.**

Сидя на стуле, одной рукой снизу возьмитесь за его боковой край и сильно потяните вверх, не отрывая от пола (рис. 14).

*Рис. 14.*



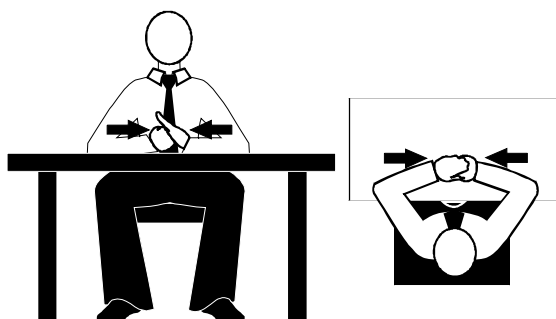
Когда мышцы устанут, выполните упражнение другой рукой. Это упражнение можно делать двумя руками одновременно.

Эффективно тренируются мышцы пояса верхних конечностей и спины.

**Упражнение 12.**

Сидя за столом, положите руки на столешницу, предплечья лежат по краю стола. Одну руку сожмите в кулак и с усилием упирайтесь им в открытую ладонь другой руки. Сильно надавливайте руками друг на друга, как показано на рисунке (рис. 15).

*Рис. 15.*



Почувствовав усталость, расслабьте мышцы. Затем выполните упражнение, сменив движения рук на противоположные: кисть с раскрытой прежде ладонью сжимается в кулак и осуществляет давление, кулак другой руки открывается и становится упором.

Упражнение тренирует мышц верхних конечностей и груди.

**Упражнение 13.**

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 (рис. 16).

*Рис. 16.*



Когда мышцы рук устанут, выполните упражнение другой рукой. Можно выполнять обеими руками одновременно.

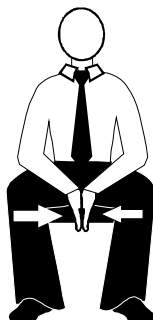
Вариант статодинамического выполнения – дополнительно совершается движение ногами вверх и вниз.

Упражнение позволяет тренировать мышцы рук. Особенно эффективно и быстро тренируются бицепсы.

#### ***Упражнение 14.***

Сидя на стуле, опустите руки перед собой, соедините ладони вместе. Сильно надавливайте ладонями друг на друга (рис. 17).

*Рис. 17.*



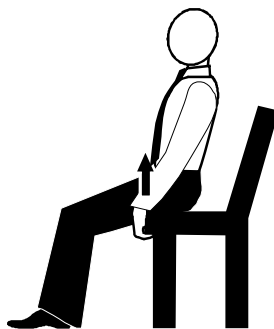
Выполняйте до тех пор, пока не почувствуете усталость. упражнение также можно выполнять стоя.

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 упражнения вы тренируете мышцы верхних конечностей и груди.

#### ***Упражнение 15.***

Сидя на стуле, опустите одну руку и возьмитесь за передний край сиденья стула. Сильно потяните руку, захватывающую стул, вверх (рис. 18).

*Рис. 18.*



Сохраняйте напряжение мышц, пока не ощутите усталость. Можно делать двумя руками одновременно.

Очень быстро и эффективно тренируются мышцы спины бицепсы.

Это упражнение составляет небольшое исключение из общих правил: хотя при его выполнении используется предмет, упражнение можно выполнять в статодинамическом варианте. Для этого, сохраняя описанное выше положение, одновременно совершают наклоны туловищем вперед и глубоко назад.

#### **СОВЕТ**

Если вы долго сидели в одной позе, например, за компьютером, то, почти наверняка, чувствуете в спине довольно заметную усталость, порой доходящую до болевых ощущений. Статодинамический вариант упражнения №15 даёт в этом случае замечательный результат. Уже после нескольких наклонов вы почувствуете, что уставшая спина «оживает».

Все упражнения 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 упражнения, не отвлекаясь во время выполнения и более сложной работы, поскольку часто выполняемые однообразные движения быстро автоматизируются по принципу образования условно-рефлекторной связи (сел за стол – нажал рукой на столешницу и т.п.).

Все статические упражнения, описанные в этой главе, можно выполнять абсолютно незаметно для окружающих. Для этого лишь необходимо сохранять мимику, подобающую 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.

## УПРАЖНЕНИЯ В ОБЩЕСТВЕННОМ ТРАНСПОРТЕ

Вы встали с постели, позавтракали, оделись и вышли на остановку общественного транспорта. Порой автобус, троллейбус, трамвай можно ждать очень долго. Не стоит терять это время напрасно. Вы успешно можете использовать его с выгодой для своего здоровья, настроения и совершенствования своего тела.

### *Упражнение 1.*

Стоя на остановке, напрягите мышцы живота и сильно втяните его в себя, словно добиваетесь, чтобы ваш живот «прилип» к спине. Сохраняйте напряжение так долго, как сможете. Расслабьте мышцы, передохните немного, затем повторите упражнение снова. Повторять упражнение можно многократно. Количество повторений зависит только от вашего самочувствия, настроения и времени ожидания транспорта.

Это отличная тренировка для мышц живота. Со временем, когда вы укрепите мышцы и привыкнете постоянно держать их в напряжении, вам придется часто отвечать знакомым на вопрос: «Куда делся ваш живот?!»

### СОВЕТ

Выполняйте упражнения ПСВ, когда вы стоите на остановке общественного транспорта, в очереди и т.д.

Помимо прямого эффекта тренировки вашего тела, выполнение упражнений позволит вам 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 впустую.

### *Упражнение 2.*

Стоя, напрягите мышцы ног и на один-два миллиметра оторвите каблук ботинок от земли. Удерживайте такую позу, пока не почувствуете усталость.

Упражнение хорошо развивает мышцы нижних конечностей, особенно икроножные, а также тренирует вестибулярный аппарат.

Примите как можно более устойчивое положение в позиции «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. 19).

*Рис. 19.*



Опорными точками при выполнении упражнения служат подушечки стоп. Никакого движения при этом не совершается!

Почувствовав усталость, перемените направление усилий. Теперь напрягайте мышцы таким образом, словно пальцы ног нужно развести в разные стороны, «наружу». Соответственно, усилия правой стопы направлены по часовой стрелке, левой – против (рис. 20).

*Рис. 20.*



#### **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 ногой о ногу. Выглядит это несколько комично, хотя какой уж тут смех, когда холод пробирает до костей! Самое обидное, что все эти телодвижения позволяют разогреть продрогшее тело очень слабо. Здесь вам на помощь придут упражнения метода ПСВ, описанные в этой и других главах. При выполнении этих упражнений 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 упражнения метода ПСВ, вы согреваетесь, тренируете свое тело, совершенствуете фигуру, перестаете нервничать в ожидании транспорта, получаете удовольствие от рационального использования времени на пользу вашему здоровью.

#### **Упражнение 3.**

Выполняйте упражнение № 9, описанное в разделе «На работе», только в положении стоя.

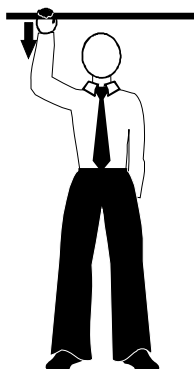
#### **СОВЕТ**

Вы дождались своего автобуса, троллейбуса и т.п. Постарайтесь не замечать свободных «сидячих» мест в салоне. Стоя, вы можете лучше тренироваться по дороге на работу и с работы.

#### **Упражнение 4.**

Стоя в автобусе, троллейбусе, трамвае, одной рукой возьмитесь за поручень, расположенный горизонтально наверху, и сильно потяните руку вниз так, словно хотите подтянуться на поручне (рис. 21).

*Рис. 21.*





37. Как избавиться от наследства предков или Диван для тренировки. Кухарская И. Ю., Потапкин С. В

Сохраняйте напряжение, пока не почувствуете усталость, затем выполните то же другой рукой.

Упражнение позволяет быстро и эффективно тренировать мышцы верхних конечностей.

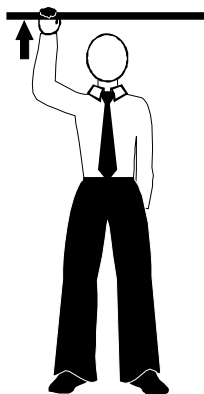
**СОВЕТ**

Упражнения метода ПСВ описываются и рассматриваются в настоящем пособии каждое в отдельности. На практике большинство упражнений можно объединять, комбинировать друг с другом и выполнять одновременно два, иногда – три упражнения сразу.

**Упражнение 5.**

Находясь в салоне общественного транспорта, встаньте четко под поручнем, расположенным горизонтально наверху. Одной рукой возьмитесь за поручень и сильно толкайте его вверх, как будто пытаетесь поднять штангу одной рукой (рис. 22). Выполните то же самое другой рукой.

*Рис. 22.*

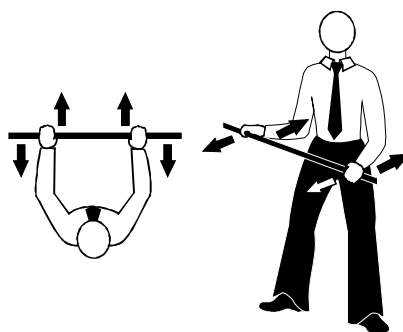


Упражнение хорошо тренирует мышцы верхних конечностей. (Если есть боли в спине, упражнение выполнять не рекомендуется.)

**Упражнение 6.**

Стоя в салоне общественного транспорта, двумя руками возьмитесь за поручень, расположенный горизонтально на уровне пояса. Одну руку потяните на себя, другую – от себя, словно хотите разорвать поручень (рис. 23).

*Рис. 23.*



Когда руки устанут, поменяйте направление усилий: теперь рука, тянувшая на себя, толкает от себя и наоборот.

Сохраняя такое же положение, обеими руками нажмите на поручень по направлению сверху вниз. Почувствовав усталость, смените направление усилий: тяните поручень снизу вверх.

Повторяя упражнение, периодически меняйте расстояние между руками, сведите их вместе, затем разведите в стороны на несколько сантиметров. Постепенно увеличивайте расстояние до максимально возможного, а затем так же постепенно сокращайте его.

Выполнение упражнения позволяет очень эффективно развивать мышцы верхнего плечевого пояса, груди, брюшного пресса.

#### **Упражнение 7.**

Стоя в салоне общественного транспорта, возьмитесь за поручень и расслабьте пальцы так, чтобы едва заметно касаться ими поручня. При движении автобуса (троллейбуса, трамвая и т.д.) вам придется интенсивно напрягать большую группу мышц, чтобы удерживать равновесие, кроме того, напрягаются мышцы поднятой руки, поскольку она практически находится навесу. Если в какой-то момент вам не удалось сохранить равновесие (например, автобус повернул, резко затормозил и т.п.), схватитесь за поручень, сжав пальцы руки. Восстановив равновесие, продолжите выполнение упражнения.

Выполнение этого упражнения способствует укреплению мышц верхних конечностей и повышению общей выносливости.

#### **Упражнение 8.**

Если вы едете сидя в салоне общественного транспорта, выполняйте упражнения № 6-9, описанные в разделе «На работе».

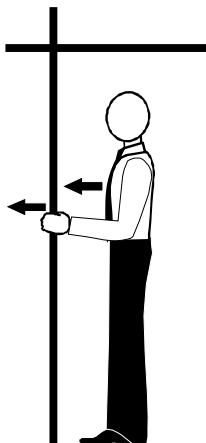
#### **Упражнение 9.**

Используйте эскалатор в метро для тренировки. Двигайтесь по нему вниз, когда спускаетесь и вверх, когда поднимаетесь. Помимо пользы от физической нагрузки вы еще сэкономите немного времени.

#### **Упражнение 10.**

Стоя в салоне общественного транспорта, возьмитесь за поручень, расположенный вертикально. Туловищем двигайтесь вперед, одновременно с усилием опираясь рукой на поручень, чтобы сохранить вертикальное положение тела (рис. 24).

*Рис. 24.*



Когда мышцы руки устанут, выполните то же другой рукой.  
Упражнение тренирует мышц верхних конечностей и груди.

### УПРАЖНЕНИЯ В АВТОМОБИЛЕ

Если вы пользуетесь личным или служебным автомобилем, то можете тренироваться, выполняя упражнения метода ПСВ, описанные в данном разделе.

#### ***ВНИМАНИЕ!***

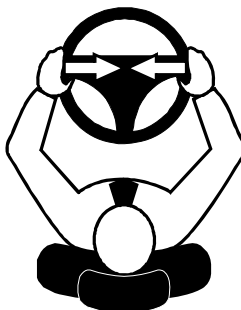
Всегда следуйте основному правилу: выполнять упражнения в автомобиле можно ТОЛЬКО тогда, когда он стоит на месте (например, в автомобильной пробке или когда вы кого-либо ожидаете на стоянке и т.п.).

Как только автомобиль тронулся с места, необходимо тут же прекратить тренировку и сосредоточиться на управлении автомобилем и дорожной обстановке.

#### ***Упражнение 1.***

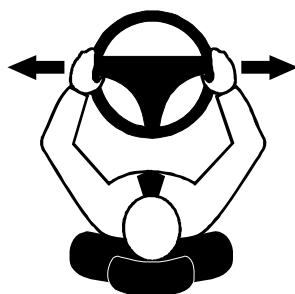
Возьмитесь за руль двумя руками. Если представить, что руль – это циферблат часов, то ваши руки должны находиться в позициях «3 и 9 часов». Сильно сожмите руль, направляя усилия рук навстречу друг другу (рис. 25).

*Рис. 25.*



Почувствовав усталость рук, поменяйте направление усилия. Выполняйте усилие так, словно хотите разорвать руль: левая рука сильно тянет руль влево, правая – вправо (рис. 26).

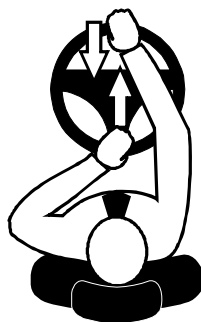
*Рис. 26.*



**Упражнение 2.**

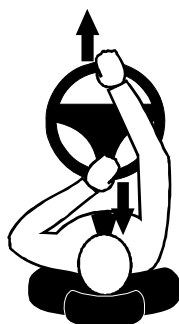
Поставьте руки на руль в положение «6 и 12 часов». Сожмите руль, направляя усилия рук навстречу друг другу (рис. 27).

*Рис. 27.*



Когда руки устанут, поменяйте направление усилий. Теперь движения рук выполняются «на разрыв» и направлены вверх и вниз (рис. 28).

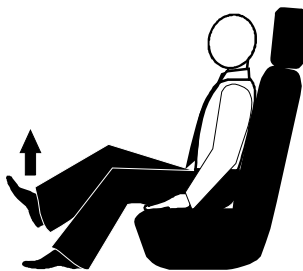
*Рис. 28.*



**Упражнение 3.**

Сидя за рулем, приподнимите одну ногу настолько, насколько сможете (рис. 29).

*Рис. 29.*



Когда мышцы устанут, выполните упражнение другой ногой.  
Упражнение хорошо укрепляет мышцы ног и брюшного пресса.

#### **Упражнение 4.**

Возьмитесь за руль и, используя его в качестве опоры, приподнимите обе ноги и сохраняйте такую позу до тех пор, пока не почувствуете усталость.

В этом же положении можно выполнять динамический вариант: поднимая ноги, совершайте такое движение, словно крутите педали велосипеда.

Тренировка направлена на укрепление мышц брюшного пресса и ног.

#### **Упражнение 5.**

Сидя в автомобиле, можно также выполнять упражнения №6 – 9, описанные в разделе «На работе», – как в статике, так и в динамике.

#### **СОВЕТ**

Тренировки в автомобиле имеют важный дополнительный положительный эффект. Занимаясь тренировкой в автомобильной пробке, вы не только увеличиваете свою силу и выносливость, но и снимаете психологическое напряжение, порой очень сильное. Все водители, вынужденные в течение долгого времени стоять в дорожных заторах и бесцельно терять время, испытывают стресс. Вы же это время не теряете даром, а используете для укрепления собственного здоровья и совершенствования фигуры, тем самым ликвидируя стрессогенный фактор.

#### **Упражнение 6.**

Положите руки на затылок, надавливайте вперед и одновременно оказывайте сопротивление, напрягая мышцы шеи. Почувствовав усталость, поменяйте направление давления: сначала надавливайте с упором вправо (при этом мышцы шеи оказывают сопротивление). Когда устанете, снова смените направление. Надавливайте на голову с упором влево, а напряжением мышц шеи по-прежнему удерживайте голову в вертикальном положении.

Это упражнение оказывает укрепляющее воздействие на органы грудной клетки и область шеи.

## УПРАЖНЕНИЯ ДОМА

Как правило, находясь у себя дома, вы располагаете большей свободой и можете выполнять любые упражнения. Возможно, вы привыкли выполнять упражнения комплекса утренней зарядки. Можно следовать этой привычке и дальше. Просто имейте в виду, что обычный двадцатиминутный комплекс упражнений не приносит сколько-нибудь заметной пользы здоровью. При этом, ежедневно затрачивая на зарядку 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. Согласитесь, это время вы могли бы использовать более продуктивно.

В качестве альтернативы ежедневной утренней зарядке предлагаем вам простой и эффективный комплекс упражнений ПСВ, выполнение которых не отнимет у вас ни минуты времени, особенно бесценного по утрам. Вы можете выполнять их, не отвлекаясь от привычных дел. Вместе с тем, выполнив эти упражнения, вы получите необходимую нагрузку, ваш организм проснётся, вы почувствуете хороший заряд бодрости и энергии.

### Итак, утренний «комплекс упражнений» ПСВ.

1. Во время утренних гигиенических процедур в ванной комнате (умываетесь, чистите зубы, мужчины бреются) поставьте ноги на две ширины плеч и немного согните в коленях. Корпус держите прямо или немного согнув (как вам удобно). Стойте так, пока не закончите умываться. Это упражнение даст возможность хорошо нагрузить мышцы ног.
2. Выйдя из ванной комнаты и собираясь на работу, ходите по квартире не обычным способом, а поднимая колени на уровень пояса. Одновременно на ходу выполняйте руками статодинамический вариант упражнения 9 из раздела «Упражнения на работе». Практически все группы мышц получают необходимую для их тонуса нагрузку.
3. Выходя из дома, спускайтесь по лестнице пешком.

Другие домашние занятия физкультурой можно заменить упражнениями метода ПСВ, описанными ниже.

### СОВЕТ

В домашних условиях упражнения, 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. Мышцы ног укрепляются, но не увеличиваются. Восстанавливается циркуляция крови и лимфы.

При регулярном использовании «ПоТапки» обеспечивая физические нагрузки оптимальной интенсивности в течение всего времени, пока вы их носите, 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 начинают работать так, как им положено, 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. Так что можно избавляться от целлюлита и жира на ногах, ягодицах и на животе, не отрываясь от своих домашних дел, не затрачивая времени на тренировки, без каких бы то ни было усилий с вашей стороны 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.

Подробнее о "ПоТапках" на сайте разработчика по адресу: <http://www.metod-psv.ru/trenajer.html>

### **Упражнение 1.**

Лежа на спине, например, на диване, вы смотрите телевизор или читаете книгу. Не отвлекаясь от своих занятий, приподнимите одну ногу вверх на 10–15 см от поверхности дивана (рис. 30).

*Рис. 30.*



Держите ногу приподнятой, пока не почувствуете усталость, расслабьтесь. Выполните то же другой ногой.

Упражнение укрепляет мышцы ног и брюшного пресса.



### СОВЕТ

Регулярное выполнение упражнения №1 способствует избавлению от болей в пояснице. Если при выполнении упражнения 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, увеличивается мышечная масса, возрастает мышечная сила и выносливость. Натренированные мышцы начинают эффективно выполнять свою работу по поддержанию тела в вертикальном положении, даже хронические боли быстро ослабевают и постепенно исчезают совсем. В том случае, если боли вызваны воспалительными процессами в организме, тренировка с помощью данного упражнения обеспечивает интенсивный приток крови к очагам воспаления, что также имеет мощный оздоровительный эффект. Воспалительные процессы замедляются, а со временем прекращаются вовсе, боли пропадают.

### Упражнение 2.

Лежа на спине, вытяните руки вдоль тела и на несколько сантиметров приподнимите обе ноги (рис. 31).

Рис. 31.



Сохраняйте позу до тех пор, пока не почувствуете усталость мышц брюшного пресса.

Для снижения нагрузки во время выполнения упражнения можно время от времени сгибать ноги в коленях. А для достижения максимальной нагрузки положите руки под голову и выпрямите ноги.

Упражнение отлично тренирует мышцы брюшного пресса.

### СОВЕТ

Все упражнения 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. Просто помните принцип: чем больше упражнений вы выполняете, чем больше продолжительность выполнения отдельных упражнений и общая длительность ваших занятий, тем больше пользы получает ваш организм, и тем быстрее вы почувствуете результат тренировок.

### Упражнение 3.

Лежа на спине (вы можете смотреть телевизор или читать), в одну руку возьмите пластиковую бутылку (2 литра), наполненную водой, вытяните руку и приподнимите бутылку на 15–20 см. Удерживайте такое положение, пока мышцы не устанут. Затем, вращая кистью руки, поверните бутылку на 90°. Почувствовав усталость, поверните

45. **Как избавиться от наследства предков или Диван для тренировки.** Кухарская И. Ю., Потапкин С. В

кисть руки с бутылкой еще на 90°. Когда мышцы устанут снова, выполните упражнение другой рукой.

Упражнение развивает все мышцы верхних конечностей.

Использование пластиковой бутылки с водой предпочтительнее гантелей, поскольку такая емкость позволяет избежать возможных травм и повреждений мебели в случае, если вы ее уроните.

**Упражнение 4.**

Лежа на спине, согните ноги, как показано на рис. 32.

*Рис. 32.*



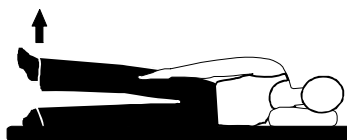
Приподнимите ступни ног на 3-4 см над поверхностью и удерживайте так, пока не почувствуете усталость. Упражнение можно выполнять в статодинамическом варианте. Ноги можно медленно выпрямлять и сгибать, не касаясь поверхности.

Тренировка направлена на укрепление мышц брюшного пресса и ног.

**Упражнение 5.**

Лежа на боку, поднимите ногу, лежащую сверху, на 10–15 см (рис.33).

*Рис. 33.*



Когда устанете, повернитесь на другой бок и выполните то же другой ногой.

Упражнение отлично развивает мышцы ног.

**Упражнение 6.**

Лежа на спине, приподнимите голову и верхнюю часть туловища (рис. 34).

*Рис. 34.*



Удерживайте положение, пока не почувствуете усталость. После отдыха повторите. Меняйте высоту подъема туловища.

Тренировка направлена на укрепление мышц брюшного пресса.

#### **Упражнение 7.**

Сидя или лежа перед телевизором, читая книгу и т.п., вы можете одновременно тренировать мышцы рук. Возьмите заполненную водой пластиковую бутылку 0,33 литра и сжимайте ее пальцами руки, используя бутылку как эспандер.

Упражнение отлично укрепляет мышцы рук, кисти, пальцы.

#### **Упражнение 8.**

Лежа на боку, вытяните руки вдоль туловища. Приподнимите голову над поверхностью на несколько сантиметров (рис. 35).

*Рис. 35.*



Не подкладывайте под голову руку, подушку, валик и т. д.!

Ощувив усталость мышц шеи, повернитесь на другой бок и повторите упражнение.

Это упражнение рассчитано на тренировку мышц шеи.

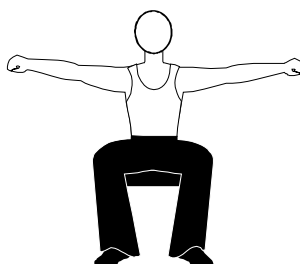
#### **Упражнение 9.**

Дома можно выполнять все упражнения в положении «сидя», описанные в разделе «На работе». Тренируйтесь, сидя перед телевизором, занимаясь за компьютером, читая книгу и т.д.

#### **Упражнение 10.**

Дома в положении сидя вы можете делать упражнение, которое вызвало бы недоумение окружающих в другой обстановке. Его удобно выполнять перед телевизором. Поднимите руки на уровень плеч или немного выше и вытяните их в стороны под небольшим углом относительно туловища, как показано на рисунке. Сильно сожмите кулаки (рис. 36).

*Рис. 36.*



#### 47. Как избавиться от наследства предков или Диван для тренировки. Кухарская И. Ю., Потапкин С. В

Этот упражнение позволит вам тренировать мышцы верхних конечностей, особенно дельтовидные мышцы.

\* \* \*

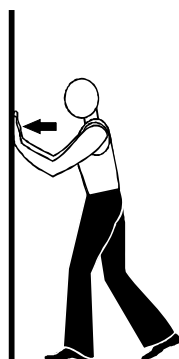
Для выполнения упражнений, описанных в настоящем разделе, не требуется специально выделять время в вашем обычном распорядке дня. Их можно выполнять во время просмотра телепередач или чтения книг, работая или развлекаясь за компьютером, занимаясь многими другими привычными домашними делами.

#### **Упражнение 11.**

Вам всё надоело, вы от всех устали, вам хочется отвлечься и отдохнуть. Эту ситуацию тоже можно использовать для тренировки.

Отвернитесь от всех, кто вас утомил, встаньте лицом к стене, как показано на рисунке 37.

*Рис. 37.*



Упирайтесь руками в стену так, словно хотите сдвинуть её вперёд. Удерживайте положение до наступления усталости. Меняйте позу, например, отставьте назад сначала одну ногу, а потом другую. Затем отставьте подальше от стены обе ноги и опирайтесь на руки. Меняйте расстояние между ногами, ставьте их то ближе, то дальше друг от друга.

Руки тоже меняют положение: сначала они могут располагаться на уровне груди, затем – выше – на уровне головы, ещё выше – над головой, ниже – на уровне живота. Можно поворачивать ладони пальцами вниз и наоборот. Можно варьировать расстояние между руками, сочетать изменения положения рук с изменением положения ног – вариантов множество!

Это упражнение эффективно тренирует все группы мышц и позволяет избавиться от нервного напряжения.

### 3. Система тренировки

*Когда вам неудобно и некомфортно,  
вы развиваетесь.  
Когда вам удобно и комфортно,  
вы деградируете.*

Метод ПСВ включает базовые упражнения - СУНы и так называемую *систему*. Многолетний личный опыт автора занятий каратэ позволяет наглядно проиллюстрировать отличия базовых упражнений от системы на примере именно этого вида боевых искусств.

Базовая техника в каратэ включает в себя классические стойки, удары и блоки. Но, даже досконально изучив базовые упражнения, вы никогда не сможете стать мастером, если не усвоите, что каратэ – это не просто набор движений, а целостная система, которая помимо физических упражнений включает в себя определенный образ мыслей, философию, основанную на принципах собственного духовного и физического совершенствования. Результатом соблюдения этих принципов становится выход на качественно новый уровень личного психического и физического развития. Есть известное изречение: «Каратэ – это не спорт, а образ жизни». Этому и учат великие мастера каратэ.

Конечная цель каратэ состоит в физическом и психическом совершенствовании человека. Но каратэ – это, прежде всего, боевое искусство, овладение которым требует от человека напряжения всех его сил, ежедневных многочасовых тренировок, коренного изменения всего образа жизни. Ведь, как и любой вид профессионального спорта, карате – это особая социальная и физическая форма жизнедеятельности человека, требующая от него подчинения особым законам, соблюдения режима питания, тренировок, режима дня и т.д. Она затрагивает практически все сферы жизни человека и обеспечена высоким уровнем мотивации, когда спортсмен, руководствуясь мотивацией достижения высших спортивных результатов, готов ради этого многим жертвовать. Для большинства современных людей, не стремящихся к спортивной карьере, соблюдение этих требований практически невозможно по многим причинам. В силу как объективных, так и субъективных причин, большинство «живет» в спорте лишь зрелищными картинками, созерцанием. Тем не менее, множество людей, не имеющих цели достижения рекордных показателей в спорте, хотели бы быть спортивно активными с целью самосовершенствования и самоутверждения, обладать хорошим здоровьем и быть физически привлекательными. Для достижения этих целей, в отличие от «большого» спорта, не требуется наличие каких-либо особенных задатков и выдающихся спортивных способностей.

Занятия по методу ПСВ с целью психофизического совершенствования не потребуют от вас серьезных жертв. Достаточно стремления совершенствоваться, небольших волевых усилий и самодисциплины. Возможность тренировки по методу ПСВ практически не зависит от индивидуальных особенностей занимающихся таких, как состояние здоровья, возраст, уровень спортивной подготовки и т.д. Но, так же как и в каратэ, для достижения наибольшего эффекта требуется осмысление метода ПСВ как целостной системы. Для этого понадобится не так уж много. Необходимо понять, как можно использовать обыденные нейтральные, а иногда даже неблагоприятные или неприятные бытовые обстоятельства и повседневные жизненные ситуации для преобразования их в полезные для собственного здоровья.

Прежде всего, необходимо перестроить собственное мышление, применить творческий подход, чтобы самые разнообразные предметы, повсеместно встречающиеся в

#### 49. Как избавиться от наследства предков или Диван для тренировки. Кухарская И. Ю., Потапкин С. В

повседневной жизни, превратились для вас в спортивные снаряды и тренажеры, помогающие тренироваться без потери времени.

Для наглядной иллюстрации системного подхода к применению метода ПСВ рассмотрим в этой главе несколько практически применимых примеров. Во-первых, ознакомившись с ними, вы сумеете лучше понять, что представляет собой *система*, во-вторых, вы сможете использовать описанные здесь простые Способы Усиления Нагрузки в личной практике.

Система тренировки по методу ПСВ основана также и на эффективном использовании часто встречающихся неприятных жизненных ситуаций и времени, которое вы в них теряете, в своих интересах и с пользой для себя. Речь идет о таких ситуациях, как простаивание в автомобильных пробках, различных очередях, в ожидании кого-либо, выполнение неинтересной «механической» работы, необходимость переносить тяжелые предметы, подниматься пешком по лестнице и др. Кроме физического совершенствования, вы также избавляетесь от психологического напряжения – стресса. Другими словами, вы перестаете нервничать от переживания пустой потери времени, что тоже благоприятно отражается на вашем здоровье и внешнем виде.

По сути упражнения ПСВ – это аэробные упражнения, характеризующиеся достаточно высокой степенью напряжения мышц и выполняемые как без снарядов, так и с использованием специфических «снарядов», в качестве которых могут использоваться самые различные подручные средства. Здесь важно усвоить принцип творческого отношения к окружающим подручным предметам и многообразным жизненным ситуациям и проявлять находчивость в максимально полезном использовании их для себя.

Как целостная система и обоснованная концепция, метод ПСВ является новейшей разработкой, но основан он на проверенных временем принципах постоянной тренировки и воздействия на организм. Метод предлагает новые способы практического использования принципов, организованные в систему упражнений, а точнее, систему Способов Усиления Нагрузок.

Знаменитый борец Иван Поддубный использовал элементы постоянной скрытой тренировки. Иван Максимович постоянно носил с собой массивную трость, с виду деревянную. Однако внутри она была чугунной и поэтому очень тяжелой. Таким нехитрым способом великий спортсмен постоянно держал свои мышцы в напряжении, поддерживая их в прекрасной форме с помощью скрытой тренировки.

Большой интерес к подобным «незатратным» способам укрепления и оздоровления людей в массовом порядке проявляется и сегодня, причём на самом авторитетном уровне. Всемирная Организация Здравоохранения намерена привлечь к решению проблем здоровья людей... архитекторов! Суть задуманного состоит в том, что новые жилые кварталы европейских городов будут проектироваться таким образом, чтобы людям, проживающим в них, приходилось – даже невольно – некоторое расстояние преодолевать пешком. Как вы уже поняли, делается это для того, чтобы заставить людей двигаться хотя бы немного больше. Такая вольная или невольная ходьба – ещё один пример постоянной скрытой тренировки.

Использование элементов постоянной скрытой тренировки в повседневной жизни многих людей, основные занятия которых никак не связаны со спортом, не редкость. И среди ваших знакомых наверняка встретятся те, кто отказываются от использования лифтов, предпочитая подниматься и спускаться по лестницам, или, игнорируя общественный транспорт, проходят пешком одну-две остановки. Эти люди стремятся по возможности восполнить недостающую им физическую нагрузку, используя всё те же принципы постоянной скрытой тренировки. Едва ли они знакомы с методом ПСВ, они поступают так интуитивно, в соответствии с потребностями своего организма.

\* \* \*

Предлагаем несколько примеров постоянной скрытой тренировки и способов использования подручных предметов в качестве тренажеров и спортивных снарядов.

### ***ПРИМЕР 1.***

Вы живете в многоэтажном доме? Вам очень повезло! В вашем распоряжении всегда имеется необходимый организму и чрезвычайно эффективный (и, что приятно, бесплатный) спортивный тренажер – лестница. Та самая лестница, которую вы категорически игнорируете, пока в доме работают лифты. А между тем подъемы и спуски пешком по лестнице – отличный способ усилить физическую нагрузку, укрепляющий мышцы ног и брюшного пресса, а также способствующее повышению общей выносливости организма.

Спускаться нужно с того этажа, на котором вы живете. Например, отправляясь из дома на работу, спускайтесь по лестнице пешком. Это хотя бы частично компенсирует отсутствие утренней зарядки. Возвращаясь вечером с работы, постарайтесь по возможности всегда (за исключением, может быть, моментов плохого самочувствия) подниматься вверх по лестнице пешком.

Приступая к занятиям впервые, начните с подъема до 3– 4-го этажа (если вы живете выше, для дальнейшего подъема воспользуйтесь лифтом). Для большинства на начальном этапе такая нагрузка будет оптимальной, не вызывая сильной усталости и дискомфорта (когда «кровь стучит в висках»). Если такая интенсивность покажется вам недостаточной или излишней, вы можете самостоятельно скорректировать нагрузку. Ориентируйтесь в первую очередь на собственные ощущения, увеличьте или уменьшите нагрузку, никаких «нормативов» здесь не существует.

По прошествии некоторого времени вы почувствуете, что подъем до 4-го этажа не стоит вам никаких усилий. Для вас это должно служить 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. Помните, что задачей тренировки по методу ПСВ является обеспечение вашего организма нагрузкой необходимой и достаточной для нормального функционирования всех его органов и систем жизнеобеспечения.

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. Вы можете разработать свои собственные способы ходьбы по лестнице и комбинировать их по своему усмотрению. Используйте любые способы, которые вам понравятся и покажутся наиболее эффективными.

Кроме повышения собственных выносливости, силы и общей тренированности, вы получите моральное удовлетворение от осознания, что экономите городу, в котором живете, кругленькую сумму на энергозатраты и ремонт лифтов.

### ***ПРИМЕР 2.***

Вы возвращаетесь домой с тяжелыми сумками в руках. Всякий согласится, это занятие неприятное. Хочется как можно быстрее добраться до автомобиля или до квартиры, где можно будет избавиться от утомительной ноши. Измените свое восприятие ситуации, взгляните на нее как на еще один способ укрепить свой физический потенциал без каких-либо затрат да еще и с пользой для дела, которое делать в любом случае необходимо.

Чтобы превратить тяжелое занятие в приятное и полезное, вам потребуется немного воображения. Представьте, что вместо сумок вы держите в руках спортивные гантели или гири. Немного согните в локте руку с сумкой-«гирей» (согните обе руки, если несете сумки в двух руках). Теперь вместо болезненной, вредной и потенциально опасной для здоровья растяжки связок (то, что вы имели до начала тренировки), вы переключаете нагрузку на мышцы рук, что приводит к их интенсивной тренировке и, следовательно, служит вашей цели укрепления собственного здоровья.



## 51. Как избавиться от наследства предков или Диван для тренировки. Кухарская И. Ю., Потапкин С. В

Меняя положение рук – немного отводя их в стороны, сгибая с большей или меньшей амплитудой, разворачивая кисти рук, – вы тренируете все мышцы рук, а также некоторые мышцы спины.

Как вы уже заметили, данный Способ Усиления Нагрузки имеет свой «скрытый» эффект. А именно, простое и доступное изменение результата деятельности, разрушающей ваше здоровье, на прямо противоположный – оздоровительный – эффект. Остановимся на этом обстоятельстве немного подробнее. Обычно при переносе тяжелых предметов на вытянутых вниз руках в течение длительного времени вы растягиваете связки и травмируете суставные сумки рук, что с возрастом проявляется в сильных суставных болях. При правильном выполнении описанного упражнения, нагрузку принимают на себя мышцы. Таким образом, суставные сумки избегают травмирующего воздействия, а мышцы получают необходимую для их тренировки нагрузку.

Итак, у вас больше нет причин для недовольства: продукты доставлены по назначению, а вы получили еще несколько минут бесплатной и эффективной тренировки, необходимой для здоровья! Осознайте ситуацию по-новому, смените свою психологическую установку, и вместо негативных эмоций, сопутствовавших вам каждый раз, когда возникала необходимость переносить тяжелые предметы, вы получаете удовлетворение от сознания того, что сделали еще кое-что необходимое для укрепления своего здоровья. Выполняя это упражнение время от времени, вы однажды удивитесь красноречивому доказательству – заметно прибавившейся силе ваших рук. И это обстоятельство также доставит вам немало удовольствия.

### **ПРИМЕР 3.**

Вы стоите, например, на остановке общественного транспорта в ожидании «своего» автобуса, троллейбуса, трамвая. Вы не теряете выдавшееся вам время напрасно, стоите, втянув в себя живот. Это упражнение мы уже рассматривали выше. Разнообразьте его: вы можете периодически попеременно расслаблять и напрягать мышцы живота, то втягивая, то расслабляя его (можете не беспокоиться, под одеждой это будет совершенно незаметно для окружающих).

Выполняя упражнение подобным образом, вы помимо тренировки мышц брюшного пресса одновременно проводите массаж внутренних органов, что чрезвычайно благотворно сказывается на их состоянии и функционировании.

Это упражнение также имеет свой «скрытый» эффект: если на улице холодно, выполнение его позволит вам согреться.

### **ПРИМЕР 4.**

Мужчины ценят крепкое рукопожатие. Для укрепления кистей рук обычно используется эспандер. Эти нехитрые, но довольно эффективные спортивные приспособления имеют один серьезный недостаток – они часто теряются. Кроме того, эспандер занимает довольно-таки много места в кармане. Нередко случается, что, намериваясь позаниматься дома, вы вспоминаете, что эспандер остался на работе, а, получив свободную минутку для занятий на работе, обнаруживаете, что ваш тренажер лежит дома. Словом, в силу самых обычных причин ваш эспандер доставляет вам слишком много «головной боли». В результате, намаявшись, вы постепенно теряете всякое желание тренироваться с помощью этого предмета. На самом деле, решение проблемы почти всегда у вас «под рукой» в буквальном смысле!

Вы можете чрезвычайно успешно заменить эспандер обычной бумагой. Возьмите любой лист бумаги: использованный под записи, которые уже не понадобятся, или не востребованное факсимильное послание, или обертку от шоколада и т.д. – не имеет значения, какой именно это будет лист. Сожмите бумагу и скомкайте ее в крупный шарик.

## 52. Как избавиться от наследства предков или Диван для тренировок. Кухарская И. Ю., Потапкин С. В

Теперь в вашем распоряжении имеется отличный тренажер для кистей рук! Используйте бумажный шарик как эспандер. Если его объем покажется вам недостаточным, просто оберните его еще одним слоем бумаги. Пусть вас не смущает, что бумага не обладает свойством растягиваться как резина: для тренировки рук это не помеха, а дополнительное преимущество, так вы получите даже больше пользы.

Бумагу легко найти практически в любом месте, и дома, и на работе. Ее также легко выбросить, как только в ней отпадает необходимость. Таким образом, вы будете всегда иметь возможность тренировать кисти рук, благополучно избавившись от хлопот, связанных с эспандером. К тому же, сможете сэкономить немного денег, которые прежде расходовались на покупку нового эспандера взамен утерянного.

### **ПРИМЕР 5.**

Многим приходится в связи с непосредственной профессиональной деятельностью вести длительные телефонные переговоры. Некоторые любят проводить свободное время дома, подолгу общаясь по телефону с друзьями. Используйте ситуации телефонных переговоров с максимальной пользой для своего здоровья. Во время разговора можно выполнять многие упражнения ПСВ.

### **СОВЕТ**

Старайтесь как можно активнее дополнять уже освоенные вами упражнения своими собственными.

### **ПРИМЕР 6.**

В каждой современной городской квартире есть туалетная комната, неотъемлемым атрибутом которой является... унитаз. Вам когда-нибудь приходило в голову, что сиденье для унитаза – вредное для здоровья человека изобретение? Как почти всякое устройство, оно было когда-то придумано человеком для повышения комфорта собственного существования. Конечно, трудно поверить, что такой привычный и с виду совершенно безобидный предмет может таить в себе угрозу здоровью. А между тем, это именно так.

Регулярное использование этого простого достижения цивилизации приводит к такому крайне неприятному заболеванию, как геморрой.

Многие имеют плохую привычку подолгу сидя в «удобной» позе на сидении унитаза, читать книги, газеты. Откажитесь от такого комфортного времяпрепровождения, не пользуйтесь сиденьем. Отправлять физиологические потребности полезнее «в позе предков», стоя на полусогнутых ногах. Не пренебрегайте золотым правилом: болезнь легче предупредить, чем вылечить. Исключите или, по крайней мере, сведите к минимуму проблему до того, как она начнет причинять вам беспокойство. Кроме того, это хорошая тренировка для мышц ног.

### **ПРИМЕР 7.**

Вам нужно пройти, например, из комнаты на кухню вашей квартиры. Делайте это хотя бы иногда не обычным способом, а так называемым «гусиным шагом», то есть на полусогнутых в коленях ногах. Насколько сильно сгибать ноги в коленях, вы определите самостоятельно, руководствуясь общими принципами метода ПСВ – нагрузка должна быть достаточной для эффективной тренировки, но вместе с тем комфортной физически и психологически.

Этот Способ Усиления Нагрузки позволяет хорошо тренировать мышцы ног. Кроме того, оно способствует повышению общей выносливости организма. А если вы страдаете от болей в коленях, регулярное выполнение упражнения поможет вам избавиться от них.

### **ПРИМЕР 8.**

Ежедневно вы совершаете одни и те же движения, завязывая и развязывая шнурки или застёжки на обуви. Делайте это, не нагибаясь, а держа ногу на весу, подняв колено на уровень пояса.

Регулярное выполнение этого упражнения быстро развивает мышцы ног и брюшного пресса.

Если вам необходима хорошая гибкость, то лучше завязывать и развязывать шнурки нагнувшись, но не сгибая ноги в коленях.

Здесь приведены лишь несколько примеров того, как можно использовать метод ПСВ в повседневной жизни. Усвоив принцип тренировки по методу ПСВ, вам необходимо адаптировать его к вашим условиям жизни. Создайте свой индивидуальный комплекс упражнений (Способов Усиления Нагрузки), подобрав такие, которые наилучшим образом подходят именно вам и соответствуют именно вашим потребностям.

### **СОВЕТ**

#### **НЕМНОГО О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ**

Помните задачку о бассейне и двух трубах? Чем больше из бассейна выливается и чем меньше наливается, тем меньше остается. Занимаясь ПСВ, вы резко 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. Каждый легко может это сделать. Например, вместо свинины, содержащей около 30% жира, употреблять постную говядину, которая содержит около 7%; вместо свиных или вареных колбас, сосисок и сарделек, содержащих 30 и более процентов жира, употреблять говяжьи колбасы, содержащие около 12%. Белый хлеб, содержащий до 6% жира, замените на отрубной, в котором содержится около 1% жира и так далее. Употребление некоторых продуктов, которые заменить трудно (например, сливочное или подсолнечное масло) необходимо снизить. Сливочное масло, которое содержит около 70% процентов жира, намазывайте на бутерброд не ломтями, а тонким слоем; салат с подсолнечным маслом ешьте обязательно вилкой, а не ложкой и никогда не доедайте из салатницы масло. Помните, что содержание жира в подсолнечном масле достигает 98%! Вообще, внимательней относитесь к продуктам, которые употребляете в пищу – это легко сделать, потому что сейчас практически на всех упаковках продуктов указано содержание жира. Заменяйте продукты, содержащие большой процент жира, или сокращайте их употребление. Никогда не переедайте и не наедайтесь на ночь. Если вы почувствовали, что сыты, а в тарелке еще есть еда, лучше ее безжалостно выбросить. Тем самым вы окажете большую услугу своему здоровью.

Занимаясь ПСВ и соблюдая эти простые рекомендации по питанию, вы достигнете результата быстро, самым простым и естественным способом.

#### ***4. Реабилитационные возможности метода ПСВ***

##### ***и рекомендации людям с ослабленным здоровьем***

В обыденном сознании здоровье представлено как нормальное функционирование органов и систем, отсутствие жалоб и болезненных проявлений. Вообще, понятие «норма здоровья» довольно условно особенно в наш век, когда абсолютно здоровых людей совсем немного. Представление о здоровье как комплексном социально-биологическом понятии предполагает, что здоровый человек – это, прежде всего, тот, кто адекватно, без болезненных проявлений приспосабливается к повышенным и изменяющимся требованиям среды, способен в новых условиях выполнять свои биологические и социальные функции. Именно таких людей мы будем иметь в виду, говоря о здоровых людях.

Метод ПСВ ориентирован как на людей, имеющих здоровье в пределах условной нормы, так и на людей с ослабленным здоровьем, поскольку имеет оздоровительно-формирующую направленность. Важно отметить, что и при наличии функциональных нарушений самого разного рода абсолютное большинство людей могут укреплять свое здоровье, выполняя отдельные упражнения ПСВ. Более того, правильно подобранные физические нагрузки могут существенно способствовать более быстрому и эффективному восстановлению организма в реабилитационный период.

При частичном или полном восстановлении организма возникает задача восстановления утраченных и развития отсутствовавших ранее физических кондиций. Имеются в виду стандартизированные уровни физических качеств и способность проявлять их хотя бы в условиях быта. Наиболее результативными оздоровительные занятия будут в том случае, когда занимающийся имеет выраженную мотивацию. Сначала происходит частичное, а затем все более полное восстановление психофизической дееспособности человека на уровне бытовых и профессиональных требований. Это, прежде всего, относится к людям, перенесшим заболевание или операцию, вернувшимся к привычной жизни и работе практически здоровыми, но испытывающими трудности перехода к прежнему образу жизни. Кроме того, уже в период частичной реабилитации целесообразно использование с целью восстановления и формирования физических кондиций тех же упражнений, которые предлагаются здоровым людям. Естественно, нужны соответствующие поправки на режим и дозировку нагрузки.

Метод ПСВ имеет в данном отношении особые преимущества, поскольку изначально не задает никаких строго определенных «нормативов», но предполагает учет базового уровня физического развития и подготовки занимающегося, его самочувствия и настроения, апеллирует к мотивации занимающегося, исповедует строго индивидуальный подход. Большинство упражнений ПСВ доступны не только людям с незначительно ослабленным здоровьем, но даже инвалидам.

Помимо этого, метод ПСВ, представляя собой целостную систему способов усиления нагрузки, каждый из которых направлен на тренировку одной или нескольких групп мышц, а в комплексе – на гармонизацию человеческого организма, допускает, тем не менее, выполнение лишь отдельных упражнений из всего комплекса. Это важно и тогда, когда занимающийся ставит цель развить или восстановить какие-либо определенные мышцы, группы мышц и тогда, когда в силу болезни возможности занимающегося ограничены. Интенсивность, частота и ритм нагрузок определяются занимающимися самостоятельно или с помощью врача в зависимости от собственного психофизического состояния, мотивации и т.д.

Все это делает метод ПСВ особенно привлекательным для людей с ослабленным здоровьем, находящихся в условиях лечения, в реабилитационный и

постреабилитационный периоды, и позволяет использовать его как простое, доступное и эффективное средство восстановления.

Целью оздоровительных воздействий на конкретную личность является обеспечение ее жизнедеятельности, то есть способностей к многообразию видов деятельности, обусловленных необходимостью существования в определенных природных и социальных условиях, а также выполнения бытовых и профессиональных операций. Такие воздействия осуществляются через функциональные системы организма, являющиеся ведущими в осуществлении жизнедеятельности: нервную, сердечно-сосудистую, дыхательную, костно-мышечную, двигательную, выделительную, эндокринную и др. Уровень развития этих систем, наличие и степень их заболеваний определяют, какие оздоровительные воздействия можно и целесообразно допускать по отношению к человеку и какие будут адекватны его функциональному состоянию.

Метод ПСВ построен таким образом, что занимающийся может самостоятельно и/или под контролем и в соответствии с рекомендациями лечащего врача выбирать из комплекса отдельные посильные упражнения и, руководствуясь индивидуальными возможностями, регулировать интенсивность нагрузок. Важную роль при этом имеют мотивационный фактор и степень осознания того, что посильная физическая нагрузка не только возможна практически для любого человека, но является чрезвычайно важным фактором, способствующим более быстрому и адекватному процессу восстановления организма, функциональных систем человека в период реабилитации и даже во время болезни (здесь имеется в виду не острый период болезни, а затяжные хронические состояния). При этом отметим, что даже простые, на первый взгляд, легкие для выполнения упражнения ПСВ, а тем более сложные, требующие значительных физических усилий, практически при любой интенсивности занятий 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 (боли в сердце различного происхождения, высокое артериальное давление и т.д.), в период их обострения занятия, требующие более или менее существенной физической нагрузки, в том числе, выполнение упражнений ПСВ, следует на время полностью исключить. Те же рекомендации относятся к людям, переносящим острую форму любых других заболеваний. Однако при нормализации физического состояния занятия можно и нужно возобновлять, начиная работать с небольшой продолжительностью и с низкой интенсивностью, постепенно планомерно увеличивая нагрузки. Занимаясь регулярно, вы постоянно в щадящем режиме «нагружаете» ваше сердце, способствуя тем самым его тренировке.



### 5. Скорая психологическая помощь начинающим

Тестируя метод ПСВ, мы столкнулись с тем, что некоторые люди на начальном этапе овладения методом испытывают ряд психологических проблем.

#### **Проблема первая.**

**Человек забывает заниматься.** Ему нравятся занятия, он чувствует эффективность тренировок, хочет выполнять упражнения как можно чаще, но забывает о том, что теперь у него есть возможность тренироваться в любых условиях и в любом месте. Причина такой забывчивости – *отсутствие привычки*.

В психологии привычкой называется «автоматизированное действие, выполнение которого в определённых условиях стало потребностью». Значит, решение проблемы с забыванием заключается в том, чтобы сформировать привычку постоянно получать физические нагрузки. Чтобы вам было легче справиться с этой задачей, мы разработали специальное упражнение, описание которого вы найдёте в *Решении 1-2* (см. с. 64).

#### **Проблема вторая.**

**Человек воспринимает любые физические нагрузки как неприятные.** Человеку свойственно стремиться к покою, экономии сил и энергии. Эволюционно человек развивался в таких условиях, когда для выживания требовались громадные энергозатраты, поэтому он стремился использовать то небольшое время, которое оставалось незанятым, для накопления сил. Условия жизни современного человека сильно изменились, его жизнедеятельность уже не связана с большими физическими нагрузками, а чаще всего – попросту лишена даже самых незначительных нагрузок. Но избегание любой активности, требующей затрат физических сил, осталось, передалось, так сказать, по наследству от далёких предков.

По сути, любая активность требует от человека приложения некоторых усилий. Но только одни действия – привычные – совершаются почти автоматически, не вызывая сильного психологического сопротивления, другие же требуют осознанного волевого контроля и выполняются только по жизненной необходимости и в силу неизбежности наступления неприятных последствий в случае их невыполнения. (Кому нравится каждое утро ходить на работу? А что поделаешь?)

Для преодоления негативных ощущений, связанных с получением физических нагрузок в процессе усвоения метода ПСВ, необходимо, во-первых, осознать жизненную необходимость физических нагрузок для организма и неизбежность возникновения множества заболеваний – в случае их отсутствия. Во-вторых, нужно довести навыки тренировок до автоматизма, тогда вы перестанете воспринимать собственные тренировки как нечто, требующее напряжения. Они просто станут неотъемлемой частью вашей повседневной жизни (примерно, как привычка чистить зубы). В-третьих, когда вы начнёте получать постоянные физические нагрузки, очень скоро вы заметите, что они не только перестали вас раздражать и угнетать, но, напротив, доставляют вам удовольствие. Дело в том, что в организме, получающем постоянные физические нагрузки, активизируются биохимические процессы, которые приводят к выработке гормонов эндорфинов. Это так называемые «гормоны счастья» – морфиеподобные вещества, способствующие возникновению состояния эйфории, только, в отличие от морфия и прочих наркотиков, абсолютно полезные для человеческого организма. Сходство действия эндорфинов с наркотиками обнаруживается в том, что возникает физиологическая потребность в получении всё новых и новых порций этого гормона, заставляющая вас принимать меры, то есть физически нагружать свой организм. Через весьма незначительный период постоянных тренировок вы всё чаще станете испытывать непреодолимое желание заниматься снова и снова.

Специальные исследования показали, что из всех пищевых продуктов, потребляемых человеком, выработке эндорфинов способствует шоколад. Вот почему это лакомство так

## 57. Как избавиться от наследства предков или Диван для тренировки. Кухарская И. Ю., Потапкин С. В

нами любимо, а не только благодаря его вкусовым качествам. Но, поглощая эти замечательные горько-сладкие плитки, мы получаем не только счастье, но и большое количество углеводов и жиров. Полезного в этом мало. Получая физические нагрузки, можно успешно сочетать полезное с приятным. Вскоре вы с удивлением заметите, что плохое настроение, тревожность и угнетённость покинут вас. Состояние радости и даже лёгкой эйфории, позитивное восприятие мира, оптимистический настрой станут для вас самым обычным делом.

А пока привычка к постоянным занятиям формируется, а гормоны счастья находятся в процессе производства, мы создадим установку на получение положительных эмоций и впечатлений от процесса тренировки. В этом нам снова поможет *Решение 1-2* (см. с. 64).

### **Проблема третья.**

**Человек регулярно и прилежно выполняет упражнения, но не замечает происходящих с ним положительных изменений.** Причины этого явления также имеют психологические корни: привычка плохо себя чувствовать, привычка думать о себе как нездоровом, слабом человеке, а также стремление получить мгновенный выдающийся результат – похудеть за одно занятие на 5 кг или полностью излечиться от всех болезней за неделю тренировок. Метод ПСВ таких волшебных мгновенных превращений не даёт. Серьёзные перемены достигаются только в процессе постоянных тренировок.

Следствием такого, на первый взгляд, безобидного невнимания к собственным достижениям могут быть разочарование в эффективности упражнений, сомнения в целесообразности продолжения тренировок, что приведёт к отказу от дальнейших занятий. Что делать?

Для ликвидации этой проблемы мы предлагаем вам воспользоваться *«техникой проблемного картирования»*, описанной в *Решении 3* (см. с. 69).

### **Проблема четвёртая.**

**Человек с удовольствием занимается, находясь в одиночестве, но стесняется тренироваться в присутствии окружающих.**

Смущение, которое вы испытываете из-за опасения встретить непонимание со стороны окружающих, психологически оправдано. Всё новое, необычное, непривычное вызывает у людей настороженность и поначалу воспринимается ими в штыки. Стало быть, проблема – в отсутствии информации. Это во-первых.

Во-вторых, каждый человек в своей повседневной жизни выполняет множество разнообразных социальных ролей. На работе вы – начальник отдела, в магазине – покупатель, в кинотеатре – зритель, дома – муж и отец (жена и мать), в общественном транспорте – пассажир, а за рулём собственного автомобиля – водитель. Ваше поведение во многом определяется тем, в какой социальной роли вы находитесь в тот или иной момент времени. В ситуации, когда действия человека не соответствуют его социальной роли, его поведение вызывает недоумение, а порой и негодование окружающих. В самом деле, будет удивительно, если вы начнёте общаться с подчинёнными на работе так, как вы общаетесь, например, дома с родителями, а с сотрудником ГИБДД – как со своим соседом.

В общественном сознании присутствует набор стереотипов, предписывающих определённое ролевое поведение, которое считается «нормальным». Всё, что выходит за рамки такого поведения, выглядит несколько подозрительно. Так, занятия физкультурой воспринимаются «нормальными», если вы находитесь в спортивном зале, фитнес-клубе, на стадионе и т.п. Но тренировка в салоне троллейбуса или в офисе за столом переговоров вызовет, по меньшей мере, недоумение, так как ломает привычные стереотипы. Проблема была решена уже на этапе разработки метода ПСВ, все упражнения, предлагаемые для выполнения на работе, в общественном транспорте или других общественных местах, нарочно задуманы так, чтобы никто не смог обнаружить ваших занятий. Остаётся группа упражнений для домашних занятий. Многие из них также совершенно незаметны окружающим, но, выполняя некоторые другие, вы, скорее всего, озадачите ваших



## 58. Как избавиться от наследства предков или Диван для тренировки. Кухарская И. Ю., Потапкин С. В

близких. Вряд ли кто-нибудь из домашних почувствует себя хорошо, если однажды утром без каких-либо объяснений вы начнёте ходить по квартире гусиным шагом или «крутить педали», сидя на диване.

Как найти понимание, приобрести союзников среди близких и создать в семье «группу поддержки» вам подскажет *Решение 4*, описывающее «технику вовлечения» (см. с. 75).

\* \* \*

Упражнения, описанные ниже, вам придётся выполнять **только в начальный период изучения метода ПСВ**. Когда вы привыкнете регулярно тренироваться, вам не потребуются дополнительные напоминания, поощрения, стимуляция, повышение мотивации и какая-то иная помощь. Двигательные навыки быстро автоматизируются. Созданные психологические установки быстро закрепятся и будут работать в течение длительного времени без вашего вмешательства.

На первом этапе вам придётся потрудиться. Психологические упражнения, пожалуй, самые трудоёмкие из всех, описанных в ПСВ, поскольку требуют работы головой, терпения, отвлечения от прочих дел. И всё-таки, если вы уже столкнулись с типовыми проблемами, которые мы описали, не поленитесь поработать над этими упражнениями. Они того стоят, честное слово. Иначе все ваши усилия могут пойти прахом.

Если же вы не испытываете рассмотренных выше проблем, то можете отказаться от выполнения этих упражнений: в ПСВ нет ничего обязательного. А когда у вас будет свободное время и экспериментаторское настроение, вернитесь к ним и попробуйте, как они работают. Вам понравится.

### РЕШЕНИЕ 1–2 «УСТАНОВОЧНОЕ УПРАЖНЕНИЕ»

Мы разработали специальную технику, которую назвали «Установочное упражнение с использованием мнемогипнотехники «Двойного якоря»». С помощью этого упражнения достигается двойной эффект и решаются сразу две из обозначенных нами проблем: как научиться не забывать о тренировках и как преодолеть негативное отношение к физическим нагрузкам.

Нелюбознательные могут сразу переходить к изучению рекомендаций, любознательным расскажем, что стоит за многосложным названием.

Установочным упражнением называется постольку, поскольку с его помощью создаются определённые заданные психологические установки. Упражнение является мнемотехникой, так как включает приёмы, облегчающие запоминание путём образования искусственно созданных ассоциацией, а гипнотехникой – поскольку включает элементы, применяемые в профессиональном психотерапевтическом гипнозе. Таким образом, упражнение осуществляет двойную функцию: напоминания и аутотренинга. В процессе выполнения упражнения мы устанавливаем два типа связей.

1) Условно-рефлекторную связь между зрительным образом собственной руки и началом тренировки. Цель установления такой связи – напоминание о необходимости начать занятия.

2) Ассоциативную связь между процессом тренировки и собственными положительными ощущениями, позитивными мыслями. Цель – ослабить и в дальнейшем полностью ликвидировать отрицательное отношение к физическим нагрузкам, снять негативные эмоции и психологическое напряжение, сопутствующие физическим упражнениям у тех, кто внутренне сопротивляется физическим нагрузкам.

Суть упражнения состоит в том, что с помощью определённых фраз текста – лингвистических формул – мы посылаем в свой мозг набор команд, которые переадресуются им непосредственно органам- «исполнителям» и организму в целом. Образ руки связывается в нашем сознании с упражнениями и сопутствующими мышечными напряжениями. Теперь, когда связь установлена, всякий раз при появлении

руки в вашем поле зрения, она служит сигналом к началу тренировки. В данном случае рука служит «якорем» к ситуации тренировки. (Термин «якорь» используется в психотерапевтической практике нейро-лингвистического программирования. Якорь – то, что закрепляет корабль на определённом месте, «связывает» его с этим местом. Так же образ руки связывает ваши мысли с напряжением мышц, с началом тренировки.)

Мы не случайно выбрали в качестве «якоря» именно зрительный образ руки. Это такой «объект», который мы всегда «носим с собой» и, кроме того, руки чаще всего попадают нам на глаза, чем бы мы не занимались. Поскольку вам необходимо выработать привычку заниматься постоянно, то чем чаще вы будете вспоминать об этом, тем лучше.

Прежде, чем вы перейдёте к выполнению упражнения, прочтите рекомендации и инструкции по выполнению.

### Общие рекомендации

Будет полезно, если при выполнении установочного упражнения вы воспользуетесь готовым вариантом текста, который мы разработали. Текст этот довольно длинный и может показаться сложным для запоминания. Заучивать его наизусть и воспроизводить слово в слово не обязательно. Можно изменять, сокращать его и пересказывать своими словами близко к тексту. Можно сконструировать и свой собственный индивидуальный текст. Имейте в виду, что при разработке нашего варианта текста были использованы некоторые специальные приёмы, применяемые в профессиональной психотерапии, о которых в двух словах не расскажешь. Поэтому, если вы хотите разработать свой текст самостоятельно, учитывайте рекомендации, данные ниже в разделе «Рекомендации по построению собственного текста».

Можно поступить иначе. Заранее надиктуйте предлагаемый нами готовый вариант текста на магнитофон или диктофон и используйте эту запись во время выполнения упражнения.

Текст установочного упражнения, можно произносить вслух или про себя. Используйте ли вы готовый вариант или свой собственный, произносите текст от первого лица. Постарайтесь произносить текст так, чтобы ритм речи совпадал с ритмом вашего дыхания, это позволит добиться лучшего соответствия между словами и собственными внутренними ощущениями.

### Рекомендации по построению собственного текста

Если вы решили использовать для установочного упражнения свой вариант текста, прежде всего, прочтите разработанный нами готовый текст. Обратите внимание на его структуру, взаимосвязи между отдельными фразами, смысловые переходы и ключевые слова. Постарайтесь учесть эти принципы при разработке собственного варианта.

Обязательно используйте в своём варианте *ключевые слова и фразы*, выделенные в тексте. Именно с их помощью создаются нужные психологические связи и установки, поэтому их нужно выучить наизусть и использовать в разработанном вами тексте аутотренинга как готовые формулы, без изменений.

Фразы должны быть по возможности простыми и короткими.

Чаще употребляйте личные местоимения: я, мне, моё, меня, мои и т.д.

**Важно!** Всегда употребляйте слова только с положительным значением, например «я расслаблен», «мне легко», «я здоров» и т.д. и никогда не используйте слова с отрицательным значением: «я **не** напрягаюсь», «мне **не** сложно», «у меня **не** болит» и т.д.

Последовательно перечисляйте то, что имеет отношение: к руке, к телу в целом, к мышцам, к сердцу, к другим внутренним органам, к психологическому состоянию. Начинайте с ощущений – зрительных, тактильных – связанных с рукой. Далее порядок перечисления значения не имеет.

Добавьте от себя то, что наиболее актуально именно для вас, например, если болит спина, можно сказать: «мой позвоночник выздоравливает, он становится гибким, прочным, сильным» и т.д.

Говорите о том, что можно реально почувствовать, не придумывайте «для красоты» сложных для собственного восприятия образов вроде «я свободен, как ветер». Хотя, конечно, если вам доподлинно известно, как ветер ощущает свободу, то можно и так.

В общем, творите себе на здоровье. А когда ваш текст будет готов, прочтите ещё одну коротенькую инструкцию внизу и приступайте к выполнению упражнения.

### **Инструкция по выполнению установочного упражнения**

**Шаг 1.** Начинайте выполнять упражнение. Выбор упражнения, порядок выполнения, частота повторов одного упражнения значения не имеют. За время аутотренинга нужно выполнить несколько разных упражнений.

**Шаг 2.** Не прерывая тренировки, зафиксируйте взгляд на своей руке (правой – для правой, левой – для левой). **Важно!** В дальнейшем при каждом новом сеансе используйте для закрепления связей всегда только одну и ту же руку.

**Шаг 3.** Продолжая тренировку и не отрывая взгляда от руки, произносите текст аутотренинга. Если вы сделали аудиозапись, включите её и повторяйте текст синхронно записи. Постарайтесь максимально сконцентрировать внимание на своих ощущениях, добивайтесь, чтобы они соответствовали тому, что вы говорите.

**Шаг 4.** Продолжайте тренировку после окончания установочного упражнения ещё какое-то время. **Важно,** чтобы окончание психологического тренинга не становилось сигналом к прекращению физической тренировки, этого необходимо избежать.

### **ГОТОВЫЙ ВАРИАНТ ТЕКСТА УСТАНОВОЧНОГО УПРАЖНЕНИЯ**

**«Я смотрю на свою руку и одновременно тренируюсь. И каждый раз, когда я увижу свою руку, я буду тренироваться. Я вижу кисть своей руки. Вижу кожу на руке, вижу линии и чёточки на коже. В то время, как я их вижу, я тренируюсь.**

**Я вижу свои пальцы: мизинец, безымянный, средний, указательный, большой. Вижу фаланги пальцев, вижу складки там, где фаланги соединяются. Я вижу розовые ногти на пальцах. Тогда, когда я вижу их, я одновременно тренируюсь. Мои пальцы могут совершать множество разных движений. В пальцах нет мышц, и всё же они могут двигаться. Потому что они связаны с мышцами руки. Все в моём теле связано друг с другом.**

**Я вижу свою руку и знаю, что она принадлежит мне. Я вижу запястье своей руки. И если я вижу свою руку, то начинаю тренироваться. Я могу видеть своё предплечье, локоть, плечо. Я смотрю на них, продолжая тренировку. Я знаю, что могу управлять своей рукой. Я – хозяин своей руки. И моя рука – это часть моего тела, часть меня самого.**

**Я – хозяин своего тела. Моё тело подчиняется мне. Оно служит мне. Оно слушается меня. Я могу управлять своим телом и могу позаботиться о нём. Я хочу, чтобы моё тело доставляло мне удовольствие. Я хочу иметь здоровое, крепкое, сильное, красивое тело. Я тренирую своё тело, чтобы быть здоровым. Я могу почувствовать силу. Я могу управлять своим самочувствием. И я тренируюсь, чтобы чувствовать себя хорошо. Тогда, когда я тренируюсь, я приношу большую пользу своему телу. Мне нравится так заниматься. Это легко, приятно и естественно. Я получаю удовольствие от своих ощущений. И моё тело наливается силой с каждой минутой тренировки.**

**Я тренирую свои мышцы и я ощущаю, как они напрягаются. Это приятное напряжение. Я могу почувствовать, как работают мои мышцы, они подчиняются мне. Я могу управлять своими мышцами. И когда я вижу свою руку, я могу напрягать и расслаблять свои мышцы так, как мне нравится. Мои мышцы тренируются, когда я напрягаю их. Они отдыхают, когда я их расслабляю. Они набирают силу. Мои мышцы постепенно становятся больше, мощнее. Они отлично выполняют свою работу.**

**Во время тренировки моё сердце активно работает.** Моё сердце бьётся в хорошем ритме. **И когда я вижу свою руку и тренируюсь, я могу почувствовать ритм своего сердца.** Оно бьётся ровно. Моё сердце работает для меня. Я хочу позаботиться о нём. Моё сердце – самая главная мышца. Я тренирую её. Упражнения, которые я сейчас делаю, очень полезны для моего сердца. **Тренируюсь, я помогаю своему сердцу быть здоровым. Моё сердце становится крепче, выносливее, сильнее.** Оно отлично качает кровь ко всем моим органам.

**Все мои внутренние органы работают хорошо. Когда я тренируюсь, все мои органы начинают работать лучше.** У меня налаживается обмен веществ. И я избавляюсь от лишнего жира. Все мои органы оздоравливаются в процессе тренировки. Теперь им легко работать. **Тренируюсь, я оказываю помощь всему своему организму.**

**Когда я упражняюсь, моё дыхание спокойное.** Я дышу свободно, ровно и легко. Когда я дышу, я могу почувствовать подъём и опускание своей грудной клетки. Моё дыхание поверхностно. Я получаю столько воздуха, сколько мне нужно. **И когда я вижу свою руку, я могу испытать удовольствие от своего дыхания.** Хорошее дыхание необходимо мне для моего хорошего самочувствия. **Я тренирую свои лёгкие.** Теперь мои лёгкие работают отлично.

**В то время, когда все мои органы работают, как хорошо отлаженный механизм, я испытываю радость. И моё хорошее настроение связано с моими ощущениями во время тренировок.** Я активен. Мне нужна эта активность. Я получаю удовольствие от своих ощущений. И тогда, когда мои **мышцы напряжены, мои нервы расслаблены, моё душевное состояние спокойное.** Моя голова ясная. Мой мозг отлично работает. Мне легко думать. Меня посещают интересные и приятные мысли. Я испытываю большое удовольствие от своих мыслей. И я думаю, что я помогаю своему организму тем, что тренируюсь. И это правда. **Поэтому я чувствую себя отлично.** Я получаю удовольствие от всего, что меня окружает. Мне всё даётся легко. Я получаю нужную мне энергию. Теперь я могу справиться со многими вещами. Я легко и естественно делаю всё, что нужно делать. Мне это нравится. Я свободен. Я могу делать то, что хочу. Я чувствую, что **всё в моих руках. И если я вижу свою руку, то каждый раз это именно так.**

**И когда я перестаю смотреть на свою руку, то продолжаю заниматься. И продолжаю чувствовать всё, что чувствовал, когда видел свою руку. И теперь каждый раз, тренируюсь, я буду чувствовать всё то, что я чувствовал сейчас, пока смотрел на руку».**

Для того чтобы необходимые связи прочно закрепились, необходимо провести несколько сеансов установочного упражнения. Оптимальное количество повторов 5–7, по одному сеансу в день, желательно без перерывов. Впрочем, строгих требований по количеству сеансов не существует. Чувствуете, что желаемый результат достигнут раньше – можете отказаться от установочного упражнения. А если вам настолько понравятся ощущения, связанные с этим аутотренингом, что время от времени вы захотите выполнять его просто ради собственного удовольствия, это только приветствуется.

### РЕШЕНИЕ 3. «ТЕХНИКА ПРОБЛЕМНОГО КАРТИРОВАНИЯ»

Техника предназначена для решения такой проблемы, когда человек, занимающийся по системе ПСВ, не замечает улучшений, происходящих с ним, вследствие чего теряет мотивацию к продолжению занятий.

Цель этого упражнения заключается в том, чтобы вы увидели собственными глазами свою динамику, те промежуточные результаты, которые с каждым разом всё больше приближают вас к желанной цели. Каждая изменившаяся в нужном направлении цифра в столбцах «контрольный результат» – это ваше личное достижение, ваша персональная победа. Каждая такая победа будет для вас самым мощным стимулом для продолжения занятий. Более того, вы начнёте получать удовольствие от самого процесса тренировок, когда увидите, как именно они делают вашу жизнь лучше.

**Шаг 1.** Для работы с этой техникой понадобится специальная таблица – проблемная карта. Подготовьте бланк таблицы. Возьмите чистый лист бумаги, линейку, карандаш, ручку. Удобно использовать сдвоенные тетрадные листы или бумагу альбомного формата (А4).

Положите лист горизонтально и расчертите бланк по образцу на табл. 1. Если есть желание и возможность, подготовьте таблицу на компьютере.

Таблица 1. Образец бланка проблемной карты

МОИ ПРОБЛЕМЫ на «__» _____ 200__ г.	ДАТА / КОНТРОЛЬНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ											МОЯ ЦЕЛЬ	

**Шаг 2.** Заполняем первую колонку проблемной карты.

Прежде всего, в «шапке» под словами «Мои проблемы» впишите текущую дату. Это важно! Сегодняшний день станет контрольной точкой отсчёта.

Вспомните и перечислите в левой колонке те проблемы со здоровьем, которые вас беспокоят чаще всего и **которые можно измерить в каких-либо объективных количественных единицах**. Опишите вашу проблему в конкретных чётких цифрах, раскройте общие описания. Пишите, например, не просто «лишний вес», а «мой вес 87 кг, лишние – 12 кг»; не просто «я толстый», но «большой живот \_\_\_ см»; не просто «тахикардия», а «частота сердечных сокращений \_\_\_\_\_ ударов/минуту»; не просто «гипертония», а «высокое давление 180/140 мм». *(Вы спросите, какие значения писать, если они часто меняются? Возьмите такие значения, при которых вы плохо себя чувствуете.)*

Перечисляйте проблемы списком, ставьте рядом для удобства порядковый номер. Не спешите, постарайтесь упомянуть всё, что имеет для вас значение. Если вы вспомните что-то позднее, это можно будет дописать в конце таблицы. Порядок перечисления значения не имеет, мы придерживаемся его только для того, чтобы сохранить логику разъяснения. При необходимости таблицу можно дорабатывать, даже непосредственно в процессе её использования (см. табл. 2).

**Шаг 3.** Когда все «измеряемые» проблемы выписаны, переходите к перечислению своих проблем, связанных с самочувствием, которые оценить в цифрах сложно или



63. Как избавиться от наследства предков или Диван для тренировки. Кухарская И. Ю., Потапкин С. В

невозможно, например, «боли в спине», «одышка», «головные боли», «гастрит», «заболевания кожи», «слабые и вялые мышцы», «сердечная аритмия» и т.д. Выписывайте их также в столбец «Мои проблемы». Под каждой из таких «неизмеряемых» проблем нарисуйте шкалу субъективных оценок. Шкала субъективных оценок представляет собой горизонтальную линию, разделённую на пять равных по длине отрезков. Пронумеруйте деления шкалы, обозначив начальное деление цифрой «0», следующее – цифрой «10», затем – «20» и т.д. Последнему делению присваивается значение «50». Таким образом, мы получаем пятидесятибалльную шкалу, состоящую из пяти делений с ценой каждого деления 10 баллов, где «0» означает, что названная проблема отсутствует, а «50» – проблема выражена максимально и наиболее актуальна для вас.

**Шаг 4.** Постарайтесь оценить каждую из обозначенных вами проблем в баллах по шкале субъективных оценок. Остановитесь на каждом пункте вашего списка. Подумайте, как часто вам приходится сталкиваться с каждой названной проблемой? Как сильно она проявляется? Насколько остро вы реагируете на неё? Какое влияние она оказывает на вашу жизнь? Насколько значимо для вас избавление от неё и т.д.? Ответив для себя на эти и подобные вопросы, вы сумеете оценить каждую проблему в субъективных единицах. Оцените своё актуальное состояние на текущий момент времени относительно каждой проблемы. Припишите каждой проблеме определённое значение баллов от 0 до 50 в соответствии с вашими личными ощущениями. Цветной ручкой или карандашом отметьте на шкале субъективных оценок точку, в которой вы находитесь в данный момент в отношении к данной проблеме и подпишите под ней соответствующее количество баллов.

Таблица 2. Пример подготовки проблемной карты

МОИ ПРОБЛЕМЫ на «_»_200_ г.	ДАТА / КОНТРОЛЬНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ										Я ХОЧУ ИМЕТЬ
БОЛЬШОЙ ВЕС: 87 кг											ВЕС 75 кг
БОЛЬШОЙ ЖИВОТ: ОБЪЁМ: 150 см											ОБЪЁМ: 80 см
ТОЛСТЫЕ РУКИ: ОБЪЁМ: 40 см											ОБЪЁМ: 25 см
ВЫСОКОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ: 180/140 мм											ДАВЛЕНИЕ: 130/90 мм
...											...
ПРОБЛЕМА СЛАБЫХ МЫШЦ 0 10 20 30 40 50											0 10 20 30 40 50
БОЛИ В СПИНЕ 0 10 20 30 40 50											0 10 20 30 40 50
ОДЫШКА 0 10 20 30 40 50											0 10 20 30 40 50
СЕРДЕЧНАЯ АРИТМИЯ 0 10 20 30 40 50											0 10 20 30 40 50
ГОЛОВНЫЕ БОЛИ 0 10 20 30 40 50											0 10 20 30 40 50
НЕЗДОРОВАЯ КОЖА 0 10 20 30 40 50											0 10 20 30 40 50





65. Как избавиться от наследства предков или Диван для тренировок. Кухарская И. Ю., Потапкин С. В

«неизмеряемых» проблем нарисовать в правой колонке точно такую же пятидесятибалльную шкалу субъективных оценок и обозначить на ней те значения, к которым вы стремитесь.

**Очень важно** ставить реальные цели. Если вы имеете вес 115 кг, то едва ли за короткое время добьётесь его снижения до 60 кг. Если в течение многих лет страдаете гипертонией, через пару недель тренировок давление не станет таким, как у космонавта и т. д. Будьте реалистами, иначе вы рискуете испытать разочарование, а ведь именно этого мы стараемся избежать, занимаясь проблемным картированием.

Еще одно важное замечание относительно постановки целей. Формулируя цели, а затем, оценивая результаты, необходимо учитывать их комплексно. Например, не стоит ставить цель «быстро сбросить вес», не обращая внимания на такую характеристику, как соотношение жирового и мышечного компонентов. В результате занятий ПСВ ваш вес будет неуклонно снижаться, однако, возможно, не так быстро, как вам бы того хотелось. Если вас это встревожит, обратите внимание в первую очередь не на количество потерянных килограммов, а на изменение объёмов талии, рук, ног. Посмотрите на себя объективно: ваше тело стало более подтянутым? Мышцы приобрели упругость? Значит, вы движетесь в нужном направлении, ваши жировые отложения трансформируются в мышечную массу. Поскольку мышечная ткань значительно тяжелее жировой, вес снижается достаточно медленно. Но, послушайте, разве дело в количестве потерянных килограммов? Главная цель занятий ПСВ – обретение здоровья и избавление от проблем. Избавляясь от жира и укрепляя мышцы, вы решаете множество проблем со здоровьем и становитесь сильным, крепким, выносливым и привлекательным. Вот почему так важно хорошо обдумать и правильно сформулировать цели своих занятий. Поэтому мы уделяем технике «Проблемного картирования» столь значительное внимание.

**Шаг 7.** Составляя таблицу, вы проделали самую тяжёлую, сложную, кропотливую и малоприятную работу. Дальше вы будете лишь приятно удивляться и получать удовольствие в процессе её использования.

Отложите таблицу и ежедневно занимайтесь по методу ПСВ. Вернитесь к таблице спустя пять-семь дней.

**Шаг 8.** В верхней ячейке первого вертикального столбца поставьте дату контроля (текущее число).

Измерьте количественные показатели параметров, записанных вами при подготовке таблицы (вес, давление и т.д.). Запишите их значения в столбец, помеченный сегодняшней датой напротив проблем, указанных в левой колонке «Мои проблемы» (см. табл. 3).

Таблица 3. Пример заполнения проблемной карты

МОИ ПРОБЛЕМЫ на «__» _____ 200__ г.	ДАТА / КОНТРОЛЬНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ										Я ХОЧУ ИМЕТЬ
	5.09.04	14.09.04									
БОЛЬШОЙ ВЕС: 87 кг	84 кг	80 кг									ВЕС 75 кг
БОЛЬШОЙ ЖИВОТ: ОБЪЁМ: 150 см	143 см	136 см									ОБЪЁМ: 80 см

...												...
МЫШЦЫ СЛАБЫЕ 0 10 20 30 40 50	42 бал.	35 бал.										0 10 20 30 40 50
...												...

Подумайте о проблемах, не имеющих количественного значения, которые вы оценивали по пятидесятибалльной шкале. Не спешите, вспомните, насколько часто, как сильно вас беспокоят эти проблемы. Как вы оцениваете, что-то в вашем состоянии изменилось с того дня, когда вы составили таблицу? В какую сторону произошли изменения? Насколько значимо это теперь для вас?

Оцените своё состояние по каждой из обозначенных проблем по пятидесятибалльной шкале и впишите число, обозначающее количество баллов, в «сегодняшний» столбец. Обозначьте на шкале цветной ручкой (карандашом) точку, которая соответствует вашей сегодняшней оценке (этот приём позволяет более чётко визуализировать свои результаты и наблюдать положительную динамику, что служит хорошей мотивацией к продолжению занятий).

Вероятнее всего, вашим желанием – вполне естественным! – станет стремление сверять свои показатели как можно чаще. Не советуем делать это чаще одного раза в 5-7 дней. Отсутствие впечатляющих мгновенных результатов может вас огорчить. Ещё раз повторим, что ПСВ даёт отсроченный по времени результат. Поэтому делайте контрольные замеры регулярно, но не слишком часто.

Не обязательно проводить контроль через равные промежутки времени. Просто всегда фиксируйте дату проведения контроля. Это имеет значение, поскольку вы наглядно видите, в какие периоды тренировок происходят те или иные изменения. Мы уверены, что эти перемены станут для вас наилучшим стимулом продолжать занятия ПСВ.

#### РЕШЕНИЕ 4. «ТЕХНИКА ВОВЛЕЧЕНИЯ»

Итак, вы освоили упражнения ПСВ. Занятия приносят вам пользу и доставляют удовольствие. Единственное, что отравляет это удовольствие – ощущение неловкости от выполнения некоторых упражнений в присутствии окружающих. Есть совсем простой способ избежать любого непонимания со стороны посторонних наблюдателей – выполнять только те упражнения, которые легко сохранить от них в секрете. ПСВ – очень гибкая система, которую можно приспособить к любым условиям. Те упражнения, которые прилюдно вы стесняетесь выполнять, можно исключить из своей индивидуальной программы тренировок или выполнять их только тогда, когда вы остаётесь в одиночестве. В общем, это тоже выход. Особенно он подходит тем, у кого чересчур сложные, напряжённые отношения в семье.

Если ваши отношения с ближайшим окружением сложились достаточно благополучно, есть смысл использовать другой, гораздо более продуктивный способ. Как уже говорилось, проблема имеет две главные причины: недостаток информации и поведенческие стереотипы людей. Объясните вашим близким, чем вы занимаетесь, зачем и почему. Понимание людьми причин ваших действий сделает их обычными, а со временем – привычными и естественными. Ни у кого же не вызывают удивления занятия кем-то из домашних обычной утренней зарядкой! А вот пара несколько более радикальных примеров. Некоторые в целях укрепления здоровья бегают на улице по утрам. Никто не показывает на них пальцем, да и вовсе не обращает внимания, хотя,

## 67. Как избавиться от наследства предков или Диван для тренировки. Кухарская И. Ю., Потапкин С. В

пожалуй, ещё несколько десятилетий назад вид человека в майке, кружащего по зимнему парку, вызывал недоумение прохожих. Что уж говорить о «моржах» или приверженцах системы П. Иванова «Детка», гуляющих босиком по снегу или опрокидывающих на себя ведро воды на лютом морозе! Теперь, когда всем известны и понятны мотивы поведения этих людей, оно воспринимается как вполне обычное. Причины отношения одних людей к поступкам других кроются в моделях поведения, принятых в обществе, в социальных поведенческих стереотипах, которые и становятся критерием определения нормы поведения. Знание о том, что то или иное поведение приводит к тем или иным результатам задаёт новую поведенческую модель и, если её цели являются социально приемлемыми и одобряемыми – как, например, стремление быть здоровым – такая модель позитивно воспринимается обществом и становится нормой. Более того, узнавая о том, каких результатов добиваются люди, использующие те или иные методы оздоровления, многие становятся их последователями. В живой природе в целом, не только среди людей, самым распространённым методом научения является подражание. Глядя на вас, ваши близкие, возможно, очень скоро захотят к вам присоединиться.

Если вы занимаетесь ПСВ хотя бы в течение нескольких недель, вы уже смогли ощутить какие-то из многочисленных положительных эффектов, которые дают занятия: вы чувствуете себя лучше, чем прежде; появился хороший жизненный тонус, хорошее настроение преобладает над плохим, вы стали энергичнее, меньше устаёте... В ваших силах помочь вашим близким обрести здоровье, почувствовать радость жизни. Если они ещё не увлеклись занятиями ПСВ, помогите им. Расскажите о методе ПСВ, дайте прочитать книжку, покажите некоторые упражнения. Объясните, что если их проблемы со здоровьем и отличаются от ваших, всё же занятия ПСВ помогут им решить и их собственные проблемы, поскольку метод направлен на оздоровление организма в целом и комплексное решение проблем и физиологического, и психологического планов. Покажите близким свою проблемную карту с результатами, пусть они наглядно увидят динамику происходящих с вами в результате занятий позитивных изменений. Это крайне важно: именно проверив, как что-либо работает, люди принимают решение о необходимости или бесполезности этого «чего-то» для себя лично. Проведите с близкими сеанс установочного аутотренинга с применением техники «Двойного якоря», выступая в роли «психотерапевта», читающего текст. Поменяйтесь ролями, пусть кто-то из ваших родных поможет вам провести сеанс, читая текст для вас. Попросите родных как можно чаще напоминать вам о необходимости тренироваться (это нужно не столько для вас, если вы применяли мнемотехнику, сколько для них: необходимость напоминать вам о занятиях заставит их самих помнить об этом). Можно устроить внутрисемейное соревнование – сравнивайте время от времени результаты, которые вы отмечаете в ваших проблемных картах. Старайтесь почаще подчёркивать, как важны для вас занятия ПСВ, какую пользу они приносят здоровью, как вы хотели бы, чтобы ваши близкие, как и вы, занимались укреплением своего здоровья.

Как бы банально это не звучало, близким необходимо говорить о том, что они вам дороги, любимы, что вы желаете им добра и благополучия. Часто в суете повседневных забот мы забываем уделять самым родным и дорогим для нас людям простое человеческое внимание, дарить им душевное тепло, говорить добрые слова. «К чему об этом говорить, им и так должно быть понятно, как я к ним отношусь, я ведь очень многое делаю для них», – скажете вы. И всё-таки... Порой нам всем очень не хватает нескольких простых слов о самом главном, а ведь они способны творить чудеса. Скажите вашим родителям, сестре, брату, мужу, жене, детям: «Для меня очень важно, чтобы ты был здоров! Пожалуйста, займись ПСВ, это просто. А я тебе помогу», – и, возможно, они станут заниматься потому, что поймут и поверят, что для вас это действительно важно. А вы будете счастливы тем, что сумели помочь им.

Ежедневные занятия по методу ПСВ позволяют в течение достаточно короткого периода комплексно решать практически любые проблемы, касающиеся здоровья –

физического и психического. Аксиома: физиология и психология человека неразделимо связаны друг с другом. Вот почему мы утверждаем, что добившись значительного улучшения собственного физического самочувствия, вы также решите большинство своих проблем психологического плана, избавитесь от комплексов, скверного настроения, низкой самооценки, неадекватного уровня притязаний и т.д. Конечно, если вы страдаете, например, от слишком низкого роста или пигментных пятен на лице, *непосредственно* от этих (или других) недостатков внешности никакие упражнения вас не избавят, но *опосредованно*, позитивно воздействуя на вашу психику в целом, ПСВ решает и такого рода проблемы. Ведь степень актуальности проблем внешнего вида человека для него самого напрямую зависит от самовосприятия человека, отношения к самому себе. Чем больше закомплексован человек и чем меньше уверен в себе, чем значительно превалирует негатив в отношении к себе, тем более остро его беспокоят вопросы собственной внешности. Для здорового, жизнерадостного, уверенного в себе и в своих возможностях человека проблемы внешности перестают доминировать в жизни, постепенно они уходят на второй план, затем вовсе теряют свою значимость.

Происходящие с вами перемены неизбежно отразятся и на ваших взаимоотношениях с окружающими. Не секрет, что конфликтность как черта характера часто связана с высоким уровнем невротизации. Если человек постоянно недоволен собой, взвинчен, напряжён, подавлен, балансирует на грани нервного срыва, достаточно малейшего повода, чтобы вывести его из себя. Восстановление психологического равновесия, внутреннего спокойствия, оптимистичности непременно влечёт за собой снижение личностной конфликтности.

Человек, неуверенный в себе, страдающий от собственной мнимой «неполноценности», обременённый различными психологическими комплексами, всегда испытывает трудности во взаимоотношениях с окружающими. Выражается это по-разному, но напряжение в межличностных отношениях испытывает прежде всего сам «носитель» комплексов, ну и окружающим частенько от них «достаётся». Решение серьёзных личностных проблем, проблем социальной адаптации, межличностных отношений и т.д. выходит за рамки задач ПСВ. Психологические проблемы требуют работы с психологом, психотерапевтом. Тем не менее, метод ПСВ содействуют решению многих психологических проблем.

Приобретая уверенность в себе, человек преображается. Изменение походки, осанки, взгляда, мимики, жестикуляции – внешние проявления происходящих перемен. С уверенностью приходит и внутренняя свобода, и раскрепощённость. Позитивная энергия, которая исходит от психологически и физически благополучного, здорового человека, уважительно и доброжелательно относящегося к самому себе и другим, привлекает окружающих, а вот недоброжелателей заставляет держаться от него подальше.

Занятия ПСВ позволяют обрести не только совершенную, с эстетической точки зрения, фигуру (что уже само по себе способствует более позитивному самовосприятию), но меняют психологию человека в целом. Вы себя прекрасно чувствуете – это не может не отразиться на вашей внешности; вы в оптимистичном настроении – это притягивает окружающих; вы ощущаете себя физически сильным и крепким – это придаёт вам уверенности в себе; вы нашли в себе силы и волю, заставили себя заниматься – это позволяет вам уважать себя и гордиться собой; вы добились значительных результатов в тренировках – это стимулирует вас ставить новые цели (и не только в занятиях ПСВ!) и достигать их.

\* \* \*

Совершенствование физической и психической жизни человека – главная цель метода ПСВ. У вас появилась уникальная возможность ставить свои, актуальные именно для вас, цели и достигать их с помощью метода ПСВ.

Желаем вам здоровья, радости жизни и успехов в достижении ваших целей!

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### П р и л о ж е н и е 1

#### ТЕСТ «НАДО ЛИ ВАМ ЗАНИМАТЬСЯ ПСВ?»

Подчеркните Ваш вариант ответа на приведённые ниже вопросы:

1. Насколько Вы активны? Как часто Вы занимаетесь физическими упражнениями?
  - а) четыре раза в неделю;
  - б) два-три раза в неделю;
  - в) раз в неделю;
  - г) менее одного раза в неделю.
2. Какое расстояние Вы проходите пешком в течение дня:
  - а) более четырёх километров;
  - б) около четырёх километров;
  - в) менее полутора километров;
  - г) менее 700 метров.
3. Отправляясь на работу или по магазинам, Вы:
  - а) как правило, идёте пешком;
  - б) часть пути идёте пешком;
  - в) иногда идёте пешком;
  - г) всегда добираетесь на общественном транспорте или автомобиле.
4. Если перед Вами стоит выбор: идти по лестнице или ехать на лифте, Вы:
  - а) всегда поднимаетесь по лестнице;
  - б) поднимаетесь по лестнице, за исключением тех случаев, когда у Вас в руках тяжести;
  - в) иногда пользуетесь лифтом;
  - г) всегда пользуетесь лифтом.
5. По выходным Вы:
  - а) по несколько часов работаете по дому или в саду;
  - б) как правило, Вы целый день проводите в движении, но в течение этого дня не занимаетесь никаким физическим трудом;
  - в) совершаете несколько коротких прогулок;
  - г) большую часть субботы и воскресенья читаете и смотрите телевизор.

#### Ключ

- а) = 4 балла;
- б) = 3 балла;
- в) = 2 балла;
- г) = 1 балл.

#### Результаты.

**18 баллов и больше.** Вы очень активны, находитесь в хорошей физической форме и вполне здоровы. Вам не обязательно применять метод ПСВ в настоящий момент. Мы предлагаем Вам ознакомиться с методом и запомнить, как его использовать, на будущее. С возрастом активность, как правило, снижается, а здоровье – ухудшается. В ваших руках будет эффективный инструмент профилактики негативных возрастных изменений.

**14-17 баллов.** Вы в достаточной степени активны и придерживаетесь разумного подхода к вопросам сохранения физической формы. Именно поэтому вам предлагается использовать метод ПСВ в профилактических целях.

**9-13 баллов.** Вам стоило бы усилить физические нагрузки. Изучите и применяйте метод ПСВ для укрепления здоровья.

**8 баллов и меньше.** Внимание! Вы чрезмерно пассивны и ведёте опасный для здоровья образ жизни. Возможно, вы уже имеете тяжёлые заболевания, связанные с гиподинамией

70. **Как избавиться от наследства предков или Диван для тренировки.** Кухарская И. Ю., Потапкин С. В (ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, диабет и др.), или входите в группу риска по этим заболеваниям. Вашему здоровью угрожает серьезная опасность! Вам жизненно необходимо срочно начать использовать метод ПСВ!



## МАКСИМАЛЬНО ДОПУСТИМАЯ МАССА ТЕЛА

*(по данным М.Н. Егорова и А.М. Левитского)*

Возраст, лет	20-29 лет		30-39 лет		40-49 лет		50-59 лет		60-69 лет	
Рост, см	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж
148	50,8	48,4	55,0	52,3	56,6	54,7	56,0	53,2	53,9	52,2
150	51,3	48,9	56,7	53,9	58,1	56,5	58,0	55,7	57,3	54,8
152	51,3	51,0	58,7	55,0	61,5	59,5	61,1	57,6	60,3	55,9
154	55,3	53,0	61,6	59,1	64,5	62,4	63,8	60,2	61,9	59,0
156	58,5	55,8	64,4	61,5	67,3	66,0	65,8	62,4	63,7	60,9
158	61,2	58,1	67,3	64,1	70,4	67,9	68,0	64,5	67,0	62,4
160	62,9	59,8	69,2	65,8	72,3	69,9	69,7	65,8	68,2	64,6
162	64,6	61,6	71,0	68,5	74,4	72,2	72,7	68,7	69,1	66,5
164	67,3	63,6	73,9	70,8	77,2	74,0	75,6	72,0	72,2	70,0
166	8,8	65,2	74,5	71,8	78,0	76,5	76,3	73,8	74,3	71,5
168	70,8	68,5	76,3	73,7	79,6	78,2	77,9	74,8	76,0	73,3
170	72,7	69,2	77,7	75,8	81,0	79,8	79,6	76,8	76,9	75,0
172	74,1	72,8	79,3	77,0	82,8	81,7	81,1	77,7	78,3	76,3
174	77,5	74,3	80,8	79,0	84,4	83,7	83,0	79,4	79,3	78,0
176	80,8	76,8	83,3	79,9	86,0	84,6	84,1	80,5	81,9	79,1
178	83,0	78,2	85,6	82,4	88,0	86,1	86,5	82,4	82,8	80,9
180	85,1	80,9	88,0	83,9	89,9	88,1	87,5	84,1	84,4	81,6
182	87,2	83,3	90,6	87,7	91,4	89,3	89,5	86,5	85,4	82,9
184	89,1	85,5	92,0	89,4	92,9	90,9	91,6	87,4	88,0	85,8
186	93,1	89,2	95,0	91,0	96,6	92,9	92,8	89,6	89,0	87,3
188	95,8	91,8	97,0	94,4	98,0	95,8	95,0	91,5	91,5	88,8
190	97,1	92,3	99,5	95,6	100,7	97,4	99,4	95,6	94,8	92,9



**ИДЕАЛЬНАЯ МАССА ТЕЛА**  
(по данным Metropolitan Life Insurance Co)

Рост, см	Мужчины			Женщины		
	Астеники	Нормостеники	Гиперстеники	Астеники	Нормостеники	Гиперстеники
148				42,0-44,8	43,8-48,9	47,4-54,3
150				42,7-45,9	44,5-50,0	48,2-55,4
152				43,4-47,0	45,6-51,0	49,2-56,5
154				44,4-48,0	46,7-52,1	50,3-57,6
156				45,4-49,1	47,7-53,2	51,3-58,6
158	51,1-54,7	53,8-58,9	57,4-64,2	46,5-50,2	48,8-54,3	52,4-59,7
160	52,2-55,8	54,9-60,3	58,5-65,3	47,6-51,3	49,9-55,3	53,5-60,8
162	53,2-56,9	55,9-61,9	59,6-66,7	48,7-52,3	51,0-56,8	54,6-62,2
164	54,3-57,9	57,0-62,5	60,7-68,8	49,8-53,4	52,0-58,2	55,9-63,7
166	55,4-59,2	58,1-63,7	61,7-69,6	50,8-54,6	53,3-59,8	57,3-65,1
168	56,5-60,6	59,2-65,1	62,9-71,1	52,0-56,0	54,7-61,5	58,8-66,5
170	57,9-62,0	60,7-66,7	64,3-72,9	53,4-57,9	56,1-62,9	60,2-67,9
172	59,4-63,4	62,1-68,3	66,0-74,7	54,8-58,9	57,5-64,3	61,6-69,3
174	60,8-64,9	63,5-69,9	67,6-76,2	56,3-60,3	59,0-65,8	61,3-70,8
176	62,6-66,4	64,9-71,3	69,0-77,6	57,7-61,9	60,4-67,2	64,5-72,3
178	63,6-68,2	66,5-72,8	70,4-79,1	59,1-63,6	61,8-68,6	65,9-74,1
180	65,1-69,6	67,8-74,7	71,9-80,9	60,5-65,1	63,3-70,1	67,3-75,9
182	66,5-71,0	69,2-76,3	73,6-82,7	62,0-66,5	64,7-71,5	68,8-77,7
184	67,9-72,5	70,7-78,1	75,2-84,5	63,4-67,9	66,1-72,7	70,2-79,5
186	69,4-74,0	72,1-79,0	76,7-86,2			
188	70,8-75,8	73,5-81,7	78,5-88,0			
190	72,2-77,2	75,3-83,5	80,3-89,8			
192	73,6-78,6	77,1-85,3	81,8-91,6			
194	75,1-80,1	78,9-87,0	83,2-93,4			

По конституции люди делятся на нормостеников, гиперстеников и астеников. Тип конституции определяется по углу, который образуют нижние ребра в том месте, где они сходятся в грудине. У нормостеников этот угол равен примерно  $90^\circ$ , у гиперстеников – больше  $90^\circ$ , у астеников – меньше  $90^\circ$ .

О типе конституции можно судить и по объему грудной клетки. У астеников она узкая и вытянутая, у гиперстеников – широкая и более короткая. Учесть все факторы, которые влияют на индивидуальный вес, практически невозможно, поэтому в таблице указаны границы, в которых возможно колебание идеального веса у людей одного роста при разных типах телосложения в зависимости от индивидуальных особенностей.

## ЗАДАЧА РАЗРАБОТКИ МЕТОДА ПСВ И ЕЁ РЕШЕНИЕ

Задача, для решения которой был разработан метод Постоянной Скрытой тренировки и физического Воздействия на организм (ПСВ), заключалась в поиске способа, позволяющего обеспечить человеческий организм постоянными физическими нагрузками, адекватными его индивидуальным потребностям.

Исходными данными для постановки такой задачи явились многочисленные исследования зарубежных и отечественных учёных (медиков, биологов, физиологов и др.), специалистов по ЛФК, спортивных врачей и практикующих врачей других специализаций, в которых показано, что именно постоянные во времени и умеренные (достаточные и необходимые) по интенсивности, а не эпизодические усиленные физические нагрузки позволяют добиваться занимающимся множества устойчивых положительных эффектов и сохранять достигнутые результаты.

В частности описаны следующие эффекты, наступающие вследствие получения человеческим организмом постоянных умеренных физических нагрузок.

1. Планомерное последовательное достаточно быстрое снижение массы тела человека за счёт уменьшения жирового компонента. При этом отсутствует эффект последующего возвращения к прежнему весу и тем более – к увеличению массы тела относительно начального состояния.

2. Укрепление мышц тела с последующим поддержанием их в необходимом тонусе.

3. Совершается регуляция деятельности организма, улучшается обмен веществ, доставка кислорода органам и тканям и его использование, кровоснабжение жизненно важных органов, снижается содержание холестерина и атерогенных липидов, способствующих развитию атеросклероза, полнее выводятся из организма продукты обмена – «шлаки». Постоянная, адекватная потребностям организма физическая нагрузка оказывает нормализующее воздействие практически на все его системы и органы, способствует поддержанию гомеостаза организма в целом.

4. Увеличиваются физическая сила и выносливость, повышается двигательная активность.

5. Запускаются биохимические процессы выработки гормонов, в том числе эндорфинов («гормонов счастья»), что, в свою очередь, позволяет человеку в течение длительного времени испытывать бодрость и хорошее настроение.

6. Ряд биохимических процессов, «запускаемых» постоянной умеренной физической нагрузкой, в том числе процесс сжигания жира, продолжается и в то время, когда человек перестаёт тренироваться – во время сна.

7. Вследствие нормализации работы внутренних органов снижается риск возникновения соматических и психических заболеваний у здоровых людей и острота заболеваний (частота рецидивов, интенсивность, длительность болезни, возникновение осложнений и т.д.) – у больных. Причём улучшения, хотя и выраженные в различной степени в зависимости от заболевания, анамнеза и индивидуально-типологических особенностей, наблюдаются в 100% случаев.

8. Вследствие указанных эффектов проявляются внешние признаки, свидетельствующие о процессе оздоровления организма: живот становится более плоским, уменьшается объём талии и объём рук, ног и т.д.; мышцы увеличиваются в объёме, появляется мышечный рельеф; увеличивается объём грудной клетки; пропадает общая «рыхлость».

9. Также отмечаются множественные психологические и психосоматические эффекты: повышается самооценка и возрастает уверенность в себе; снижается раздражительность, тревожность и утомляемость, повышается общий жизненный тонус и психологическая

устойчивость; отмечаются позитивные новообразования в волевой сфере; улучшается настроение (с одной стороны из-за гормональных изменений, с другой – по психологическим причинам, вследствие развития позитивного самоосознания), проявляется тенденция к позитивному восприятию мира; положительное влияние на все психические процессы выражено в улучшении памяти, внимания, восприятия, активизации мыслительных процессов.

Все описанные эффекты, являющиеся следствием обеспечения организма человека постоянными необходимыми (достаточными) физическими нагрузками, мы относим к категории, обозначенной как «улучшение качества жизни человека».

Таким образом, задача поиска способа, позволяющего обеспечить человеку возможность получать постоянные физические нагрузки в целях улучшения качества его жизни, является, на наш взгляд, чрезвычайно актуальной.

Для её решения был разработан метод Постоянной Скрытой тренировки и физического Воздействия на организм (ПСВ).

Решение поставленной задачи достигается путём разработки целостной системы усиления физической нагрузки. При этом **именно специфические свойства и качества как самих упражнений ПСВ, в частности, так и системы в целом обеспечивают техническое решение задачи.**

К таким специфическим свойствам и качествам, обеспечивающим возможность получения постоянной адекватной физической нагрузки, относятся следующие.

1. Разработанные упражнения пригодны для выполнения **во всех типовых условиях**, в которых проходит жизнь большинства среднестатистических граждан: дома, на работе, в общественном транспорте, в автомобиле. При этом часть из них можно выполнять и в любых иных условиях и ситуациях. В комплексе упражнения ПСВ позволяют человеку не прерывать тренировку в течение всего дня. Так, мы даём варианты упражнений, которые можно использовать практически во всех случаях жизни и тем самым **обеспечиваем возможность тренироваться постоянно.**

2. Оптимальное сочетание статических, стато-динамических и динамических упражнений позволяет тренироваться в различных жизненных ситуациях: как в условиях, когда требуется относительная неподвижность, так и в условиях, предполагающих двигательную активность.

3. Большинство упражнений комплекса (кроме некоторых домашних) могут выполняться совершенно незаметно для окружающих. Заниматься можно постоянно, не опасаясь привлечь внимание окружающих. Значит, тренировку можно продолжать в любых условиях.

4. **Все упражнения ПСВ доступны для выполнения безусловно**, то есть без каких-либо ограничений, связанных со специальными условиями тренировки. Для выполнения упражнений ПСВ не требуется задействования каких-либо специальных средств, оборудования, спортивных снарядов, тренажёров и т.д., поскольку выполнение одних упражнений не подразумевает использования каких-либо опор, отягощений и т.д., а для выполнения других в качестве таковых используются собственное тело или окружающие предметы повседневного быта. Также не требуется каких-либо особых помещений, специальных условий и т.д. Таким образом, **обеспечивается требование доступности тренировки для непрерывного выполнения независимо от условий.**

5. **Все упражнения доступны для выполнения всеми здоровыми людьми**, а большинство – и для людей с **ослабленным здоровьем и инвалидов.** Способность заниматься по ПСВ не зависит от половозрастных, индивидуально-типологических особенностей, уровня физической подготовки и др. Для овладения методом не требуется никакой специальной профессиональной или спортивной подготовки. Таким образом, **отсутствуют любые ограничения для постоянных тренировок по ПСВ.**

6. Для занятий по системе ПСВ не требуется никаких материальных затрат и денежных вложений. Это обеспечивает неограниченную доступность использования

метода ПСВ в полной независимости от материального фактора. Значит, **требование постоянства физической нагрузки соблюдается** независимо от материальных возможностей человека (в отличие, например, от посещения спортивных клубов, где каждый час оплачивается).

7. Все **упражнения ПСВ имеют низкий или средний уровень тяжести выполнения** и не требуют больших физических нагрузок, что удовлетворяет первому условию задачи к **умеренности нагрузок**. Во-вторых, интенсивность нагрузок каждый определяет самостоятельно в соответствии с индивидуальными потребностями собственного организма, что обеспечивает выполнение второго условия задачи к **адекватности нагрузок индивидуальным потребностям организма**. В-третьих, индивидуальный подбор интенсивности нагрузок позволяет не испытывать чрезмерного перенапряжения и избежать переутомления, а это, в свою очередь, обеспечивает возможность не прерывать постоянной тренировки, чем соблюдается третье – главное – условие задачи к **постоянству физических нагрузок**.

8. Базовые упражнения легко адаптируются к различным многообразным жизненным ситуациям, видоизменяются и модифицируются. Это позволяет использовать метод ПСВ в самых различных условиях, в том числе не описанных в тексте метода, и обеспечивает возможность **постоянно заниматься в новых изменяющихся условиях**.

9. Выполнение упражнений метода ПСВ обеспечивает быстрое и лёгкое **понимание человеком принципа получения постоянных физических нагрузок** в разнообразных ситуациях. Примеры, данные в системной части метода, наглядно иллюстрируют возможные способы использования принципа получения постоянных физических нагрузок в повседневной жизни и помогают лучше усвоить названный принцип. Овладев методом ПСВ и усвоив его основной принцип, человек получает возможность неограниченно расширять свой арсенал доступных средств получения **постоянной физической нагрузки** и, тем самым, постоянные нагрузки становятся ему ещё более доступны.

Таким образом, благодаря своей специфике упражнения метода ПСВ в комплексе обеспечивают решение поставленной задачи, а именно, являются способом, дающим возможность получения постоянной физической нагрузки, адекватной индивидуальным потребностям человека и способствующей улучшению качества его жизни.