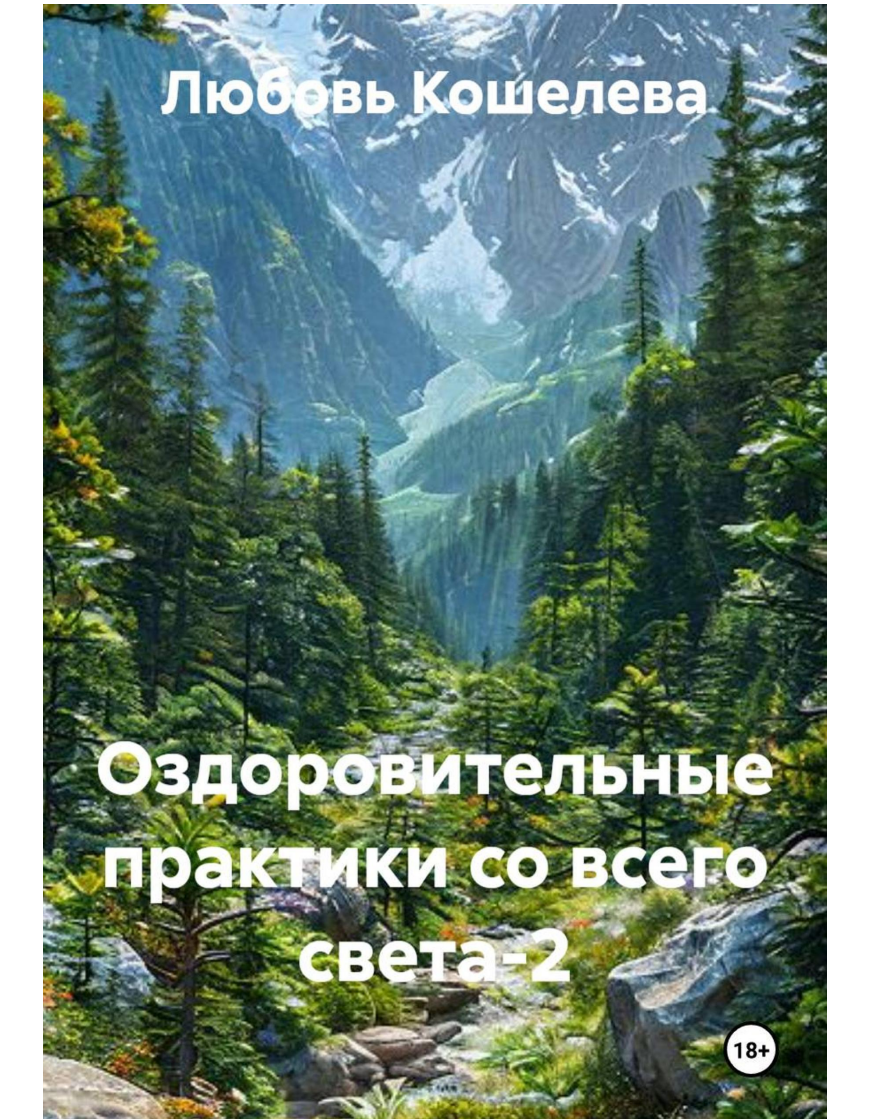




**Любовь Кошелева**

**Оздоровительные  
практики со всего  
света-2**

18+

# **Любовь Кошелева**

## **Оздоровительные практики со всего света-2**

*<https://litres.ru/74404902>*

*SelfPub; 2026*

### **Аннотация**

«Оздоровительные практики со всего света 2» это вторая книга о том, как создать свою систему оздоровления на основе личных ценностей и актуального состояния здоровья.

Автор предлагает реалистичный подход к оздоровлению, он позволит составить индивидуальный план, который подойдёт именно вам, и безопасно начать занятия. В книге объединены практики для развития подвижности, силы и баланса, приёмы саморегуляции, рекомендации по улучшению качества сна и принципы питания на основе «Метаболической тарелки», а также психопрактики для восстановления. Особое внимание уделено идее «гибкого оптимизма» и умению радоваться жизни.

Практикумы в каждой главе, тесты для оценки пищевого поведения и уровня психоэмоционального напряжения, а также готовые меню помогут системно корректировать состояние в процессе оздоровления чтобы легче двигаться к новому качеству жизни.

Информация предназначена для ознакомления и не заменяет консультацию врача. Автор и Литрес не несут ответственности за её использование.

# Содержание

|                                                                                                                         |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Введение: Как сохранить силы и спокойствие.                                                                             | 6  |
| Реалистичный и бережный подход                                                                                          |    |
| Глава 1. Как начать занятия без риска и<br>составить индивидуальный план оздоровления,<br>который будет работать на вас | 21 |
| Практикум главы 1:                                                                                                      | 35 |
| Глава 2. Движение как опора здоровья.                                                                                   | 41 |
| Наращиваем подвижность, силу и баланс                                                                                   |    |
| Практикум главы 2:                                                                                                      | 50 |
| Мини-комплекс на каждый день (15–20<br>минут)                                                                           | 54 |
| Щадящие практики для разных зон (при<br>локальных дискомфортах)                                                         | 57 |
| Комплекс занятий при головной боли<br>напряжения                                                                        | 61 |
| Комплекс для тренировки равновесия<br>и снижения чувствительности при<br>головокружениях                                | 64 |
| Утренний комплекс для снятия спазма в<br>пояснице при ишиасе (лёжа в постели)                                           | 66 |
| Низкоинтенсивный комплекс для<br>восстановления контроля при хронических<br>болях и фибромиалгии                        | 69 |

|                                                                              |    |
|------------------------------------------------------------------------------|----|
| Дополнительные упражнения для создания<br>индивидуальных комплексов занятий: | 73 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                                            | 80 |

# **Любовь Кошелева**

## **Оздоровительные**

### **практики со всего света-2**

#### **Введение: Как сохранить силы и спокойствие.**

#### **Реалистичный и бережный подход**

Знакомо ли вам это чувство: день едва начался, а сил, будто уже не осталось? Или вечером никак не удаётся «выключить» голову: мысли крутятся, напряжение не отпускает, сон не идёт. После 50 лет такие моменты случаются чаще: тело чуть медленнее откликается на привычные дела, зажимы появляются быстрее, недосып ощущается острее, а стресс будто прилипает крепче. Но это не значит, что сил стало меньше навсегда. Это значит, что пора немного обновить правила заботы о себе — сделать их более бережными и точными.

Эта книга — не про попытку «вернуться в молодые 25» и не про изнуряющие тренировки. Её цель — помочь жить в своём возрасте с комфортом и ресурсом: подниматься по лестнице без одышки, спокойно реагировать на срочные новости, меньше чувствовать дискомфорт от долгого сидения

и засыпать без бесконечного прокручивания дневных событий. В основе подхода простые, проверенные принципы: регулярность, мягкость и безопасность.

С годами в организме происходят естественные изменения — и это нормально. Связки становятся менее эластичными, суставы требуют более бережного обращения, кости ценят умеренную, но регулярную нагрузку. Мышцы, если их не использовать, теряют силу быстрее. Именно поэтому простые движения — ходьба, подъёмы по лестнице, аккуратные наклоны и повороты — становятся настоящей профилактикой слабости и падений.

После 50 лет нервная система восстанавливается медленнее, а тело сильнее реагирует на напряжение. Быстрее появляются зажимы в шее и спине, от усталости может болеть голова, а недосып сразу ощущается как «разбитость». Поэтому здесь нужны не героические усилия, а маленькие, но точные действия, которые помогают телу и мозгу сбрасывать лишнее напряжение.

**Что такое устойчивость к стрессу и почему она особенно важна**

Часто под устойчивостью к стрессу понимают способность ничего не чувствовать, не реагировать. На деле всё проще и честнее: устойчивость — это умение быстрее возвращаться в комфортное равновесие. Чтобы после неприятного разговора пульс и давление приходили в норму за пару минут, а не держались высокими до вечера. Чтобы волнение

перед важным делом не сковывало руки и голову.

Здоровье — это единство трёх составляющих: физического, психического и поведенческого благополучия. Разум отвечает за решения, эмоции — за связь с людьми, тело — за взаимодействие с миром. Когда эти части в оптимальном балансе, справляться с трудностями становится легче, а понимание себя — глубже, поэтому в основе практик — не модные тренды, а физиологически обоснованные методы, которые мягко поддерживают естественные механизмы саморегуляции организма.

Например, когда мы ушибаемся, то почти автоматически прижимаем руку к больному месту и осторожно поглаживаем его — и напряжение понемногу уходит. Это проявление глубинного механизма заботы о себе. Похожие естественные паттерны можно найти и в лечебной гимнастике, йоге, традиционных системах физического развития. Книга учит замечать эти реакции тела и осознанно включать их в повседневность.

Мы шаг за шагом соберём с вами собственную систему оздоровления, которая позволит медленно, но верно восстановить ресурс и повысить качество жизни. В неё войдут:

простые комплексы для подвижности и силы; быстрые техники для успокоения нервной системы; понятные приёмы для работы с тревожными мыслями; принципы питания для стабильного уровня энергии; ритуалы для качественного сна.

Все практики даются в формате «цель — простая инструкция — пример», чтобы вы могли сразу пробовать и выбирать то, что работает именно для вас.

Например, начните с самого доступного и безопасного — с дыхания. Иногда один спокойный выдох становится первым шагом к большому чувству облегчения после стресса. Прямо сейчас улыбнитесь, спокойно вздохните и медленно выдохните, почувствуйте, как дыхание наполняет вас энергией и бодростью. Теперь вы готовы читать дальше и действовать!

### **Для кого эта книга**

Книга предназначена для мужчин и женщин после 50 лет, которые хотят жить активно и работать без надрыва. Для тех, кто устал от противоречивых советов и ищет понятные, безопасные и реалистичные решения. Для тех, кто ценит своё время и не хочет тратить его на поиск сложных схем, которые трудно встроить в обычный день.

И, конечно, для тех, кто продолжает заниматься творчеством, работать или учиться: ведь устойчивость к стрессу и здоровое тело — это опора для продуктивности и вдохновения. Спокойный ум и подвижное тело помогают не только справляться с дедлайнами, но и получать удовольствие от самого процесса.

Автор книги — медицинский психолог, который много лет работает с людьми с тяжёлыми диагнозами и на практике исследует и применяет оздоровительные методы: медита-

цию, точечный и сегментарный массаж, восточные практики и принципы рационального питания. На основе этого опыта разрозненные методы собраны в понятные, физиологически обоснованные комплексы. Их задача — не «оздоровить-ся любой ценой», а помочь телу поддерживать оптимальный для *вас* баланс: стабилизировать обменные процессы, мягко стимулировать восстановление здоровья и сохранять устойчивый энергетический ресурс.

### **Как пользоваться книгой**

Чтобы практики приносили пользу и не становились источником стресса, придерживайтесь простых правил:

Длительность одного занятия — от 5 до 20 минут. Общее время всех практик за день не должно превышать 60 минут.

Если в задании не указано точное время, ориентируйтесь на самочувствие и секундомер, а позже постепенно увеличивайте нагрузку — на 1–2 минуты раз в неделю.

Не занимайтесь свыше 30 минут подряд: обязательно делайте перерывы по 3–5 минут, чтобы восстановить дыхание и внимание.

Не спешите приступать к упражнению: сначала убедитесь, что полностью поняли инструкцию. Важен спокойный, уверенный настрой: даже 3 минуты, сделанные с вниманием, принесут больше пользы, чем 20 минут в напряжении.

Практический алгоритм работы с книгой:

Подготовьте письменные принадлежности: блокнот или записки в телефоне, ручку, цветные стикеры для пометок.

Найдите в нужной главе подходящий комплекс упражнений или практику. При необходимости распечатайте страницу с описанием, чтобы потом не отвлекаться на экран.

Зафиксируйте в дневнике дату начала занятий и кратко опишите цель на месяц (например, «хочу меньше тревожиться по утрам» или «хочу чувствовать больше энергии днём»).

В конце каждого занятия записывайте результаты: сколько минут практиковали, что получилось, что было сложно, какие ощущения остались.

Внесите занятия в календарь как важную встречу с собой. Регулярность помогает мозгу быстрее адаптироваться.

Перед практикой выпейте стакан воды — это поддерживает работу мозга и улучшает кровообращение.

Сделайте лёгкую разминку, самомассаж или короткую прогулку: даже 5–7 минут ходьбы помогут подготовить тело.

Проведите 5 минут в спокойной медитации или выполните дыхательные упражнения — это переключит нервную систему в режим восстановления.

Соблюдайте ритм, например по схеме «10 минут работы — 3 минуты отдыха» или «25 минут практики — 5 минут паузы».

Хвалите себя за успехи и делайте что-то приятное после занятий: чашка любимого чая, 10 минут тишины, тёплый душ. Позитивное подкрепление помогает закреплять новые привычки.

## **Как выстроить свою систему заботы о здоровье**

Изменения закрепляются, только если система личная, а не «универсальная». Чтобы создать такой подход, действуйте шаг за шагом:

*Сформулируйте конкретные цели.* Вместо «хочу быть здоровым» поставьте измеримую задачу: «буду гулять 30 минут 4 раза в неделю» или «снижу количество кофе до 2 чашек в день».

*Оцените своё текущее состояние.* Проанализируйте и запишите в дневнике свои привычки: питание, уровень активности, качество сна, уровень стресса. Так вы поймёте, с какой точки проще начать.

*Опирайтесь на личные ценности.* Если вам важна природа, выбирайте прогулки и тренировки на свежем воздухе. Если важна семья — занимайтесь вместе с близкими. Ценности помогают сохранять мотивацию.

*Составьте гибкий план.* Простая схема на неделю (дни для активности, время на приготовление еды, «окна» для отдыха) снижает сопротивление новизне. Если какая-то практика не работает — меняйте её, прислушиваясь к себе.

*Постепенно наращивайте нагрузку.* Двигайтесь в своём темпе и прислушивайтесь к телу.

Чтобы легче было начать, можно двигаться по недельному алгоритму:

**Неделя 1.** Выберите одну практику, которая откликается больше всего, и делайте её 3 раза в неделю. Пусть она станет

маленьким якорем дня: например, 5 минут тишины утром без телефона или короткая прогулка после обеда.

Неделя 2. Добавьте вторую практику, а первую немного усильте: увеличьте время на 2–3 минуты или повысьте осознанность (например, во время прогулки замечайте детали вокруг — цвета, звуки, запахи).

Неделя 3. Выделите один день, когда будете следовать новому ритму весь день — без спешки и перегрузок. Это не про «сделать всё сразу», а про то, чтобы прожить день в другом качестве: с паузами, дыханием, бережным отношением к себе. Отметьте, в какие моменты было особенно легко, а где хотелось всё бросить.

Неделя 4. Подведите итоги: что стало легче, что даётся с трудом, что стоит скорректировать в плане. Запишите 2–3 главных вывода и 1–2 изменения, которые точно оставите в жизни. К концу месяца у вас сложится своя рабочая схема — не идеальная, но подходящая именно вам.

### **Первичная самооценка состояния**

*«Интуитивный тест перед началом и после 2-х месяцев тренировок»*

Никто не знает нас лучше, чем мы сами. Интуитивный тест поможет прислушаться к себе и оценить своё актуальное состояние. Оцените каждый из параметров по шкале: «отвратительно», «нормально», «отлично»:

-состояние здоровья и самочувствие;

-настроение и эмоционально-психологическое состояние;

- отношение к себе, уровень самооценки;
- взаимоотношения в семье (с детьми, родителями);
- профессиональная сфера: отношения на работе и ощущение успеха;
- взаимоотношения с окружающими (друзьями, знакомыми);
- мысли о будущем: планы и мечты.

Пройдите этот тест дважды: первый раз — сейчас, в начале работы над собой, второй — примерно через два месяца. Сравнив результаты, вы сможете на собственном опыте увидеть, насколько эффективны приёмы и методы, предложенные в книге.

### *«Короткий тест на стресс»*

Длительный стресс провоцирует серьёзные изменения в организме, поэтому важно вовремя замечать его признаки. Отвечайте честно: за каждый утвердительный ответ — 1 балл, за отрицательный — 5 баллов.

Вопросы:

- Успеваете ли вы каждый день обедать?
- У вас хороший аппетит?
- Спите ли вы 7–8 часов в сутки?
- Протекает ли ваша семейная жизнь спокойно?
- Есть ли у вас любимая работа?
- Имеется ли друг, который готов помочь в трудную минуту?
- Занимаетесь ли вы спортом регулярно?

-Соответствует ли ваш вес росту?

-Хватает ли зарплаты на повседневные расходы?

-Есть ли у вас твёрдые убеждения?

-Бываете ли вы регулярно в кино или театре?

-Много ли у вас знакомых и друзей?

-Делитесь ли вы с близкими людьми тем, что вас тревожит?

-Задумываетесь ли вы над чужими проблемами, даже если они вас напрямую не касаются?

-Сохраняете ли спокойствие во время спора?

-Рассказываете ли о своих делах коллегам?

-Находите ли время для активного отдыха?

-Умеете ли рационально организовывать своё время?

-Довольны ли вы собой большую часть времени?

-Можете ли вы заснуть днём?

Подсчитайте баллы и оцените результат:

*Менее 30 баллов* — вы практически не подвержены стрессу.

*30–49 баллов* — вы в целом легко относитесь к стрессовым ситуациям. Иногда что-то выводит вас из себя — и это нормально. Вы умеете справляться с трудностями.

*50–74 балла* — вам непросто справляться со стрессом. Возможно, стоит обратиться к психологу: вместе вы сможете разработать программу, которая поможет укрепить нервную систему.

*Более 75 баллов* — уровень вашей раздражительности

очень высок. Вероятно, это сигнал о проблемах со здоровьем. Рекомендуется проконсультироваться с психотерапевтом или эндокринологом. В Приложении (в конце книги) вы найдете достоверные «Тесты для самодиагностики».

## **«Манифест заботы о теле» - рабочий инструмент для мотивации к оздоровлению**

Манифест, это психологический инструмент, который помогает перестроить отношение к себе и закрепить новые привычки.

Он нужен, чтобы:

- сместить фокус с «надо» на «я выбираю»: вместо «я должен стать лучше» появляется «я выбираю беречь себя»;
- создать внутреннюю опору: в моменты стресса манифест возвращает к вашим ценностям;
- снизить чувство вины за отдых: пауза — это не потеря времени, а способ восстановить ресурсы;
- укрепить связь с телом: вы учитесь замечать сигналы (усталость, напряжение, боль) и реагировать на них заранее;
- стать основой для личных ритуалов: фразы манифеста можно использовать как короткие аффирмации;
- поддерживать мотивацию без давления: акцент делается на устойчивости, а не на быстрых результатах.

Как пользоваться манифестом

Прочитайте манифест вслух медленно, делая паузы в местах, которые особенно откликаются.

Выделите 3–5 фраз, которые резонируют сильнее всего, и

запишите их отдельно.

Адаптируйте формулировки под себя, если какие-то фразы звучат неестественно.

Используйте манифест как ритуал начала и завершения дня.

Применяйте фразы как «стоп-слова» в стрессовых ситуациях, мысленно повторите выбранную фразу 3 раза.

Ведите дневник наблюдений: раз в неделю отмечайте, в какие моменты манифест помог.

Сделайте манифест частью визуальной опоры: распечатайте сокращённую версию и разместите там, где часто бываете.

Интегрируйте идеи манифеста в конкретные действия: превратите одну идею в микропривычку.

*«Манифест заботы о теле» (можно выделить текст и распечатать)*

Я признаю: моё тело — не инструмент для бесконечных достижений и не объект для постоянной переделки. Это мой дом, моя опора, мой способ быть в этом мире. И я выбираю относиться к нему с уважением и вниманием.

Я обещаю себе не воевать с телом, не наказывать его изнуряющими нагрузками и жёсткими ограничениями. Вместо борьбы я выбираю сотрудничество: прислушиваться к его сигналам, замечать усталость до того, как она станет истощением, и отличать настоящий голод от тревоги или скуки.

Я буду заботиться о теле не только в моменты кризиса, а

каждый день — маленькими, но регулярными действиями. Выпить стакан воды утром. Пройтись 10 минут, чтобы размять ноги. Сделать глубокий вдох, когда напряжение сжимает плечи.

Я уважаю естественные изменения, которые происходят с телом с годами. Снижение гибкости, более медленное восстановление, потребность в большем отдыхе — это не признаки слабости, а нормальные особенности живой системы. Я подстрою ритм жизни под эти особенности, а не буду требовать от тела прежней скорости любой ценой.

Я выбираю безопасные практики и никогда не стану ставить эксперименты со здоровьем ради быстрого результата. Если есть боль, головокружение, стойкая бессонница или иные тревожные симптомы — я обращусь к врачу. Забота о себе начинается с профессиональной помощи, когда она нужна.

Я стану главным экспертом своего тела. Никто не знает его так, как я. Я буду вести дневник самочувствия, отмечать, после чего мне легче двигаться, лучше спится, спокойнее думается. Так я соберу свой личный набор поддерживающих привычек — без универсальных рецептов и «обязательных списков».

Я позволю себе отдыхать без чувства вины. Пауза — это не потеря времени, а способ восстановить ресурсы. Если сегодня сил только на то, чтобы посидеть с чашкой чая и посмотреть в окно, — этого достаточно. Завтра я смогу сделать

чуть больше, если тело будет готово.

Я буду благодарить тело не за то, как оно выглядит, а за то, что оно делает для меня каждый день: дышит, бьётся сердце, работают мышцы, заживают царапины, справляется со стрессом. Даже в тяжёлые дни в нём есть эта тихая работа по поддержанию жизни — и она достойна уважения. С этого дня я выбираю безопасность и бережность. Шаг за шагом, день за днём. Да будет так!

-----Поставьте подпись и дату — это символически закрепляет ваше намерение.

Любые оздоровительные практики работают только тогда, когда они безопасны. Эта книга не является лечебным пособием и не заменяет консультацию врача.

Есть чёткие сигналы, при которых любые самостоятельные практики нужно отложить и сначала обратиться за медицинской помощью: острая или нарастающая боль; головокружения или эпизоды потери сознания; стойкие нарушения сна, когда вы не спите несколько ночей подряд; резкие скачки давления или другие необычные симптомы. Если вы заметили хотя бы один из этих признаков — первым делом нужна консультация специалиста. Это не ограничение, а забота о себе.

Кроме того, книга не предназначена для людей с такими состояниями, как: *биполярное расстройство; повторяющиеся психозы; регулярные панические атаки и иные психиатрические заболевания; эпилепсия; перенесённые черепно-моз-*

*говые травмы; любые лихорадочные и кризисные состояния и послеоперационный период.*

При наличии подобных диагнозов любые методики оздоровления можно применять только после консультации с врачом и достижения устойчивой ремиссии. Коррекцию состояния должен проводить специалист, а дальнейшее улучшение показателей — осуществляться под контролем врача и с учётом индивидуальной психотерапевтической поддержки.

**ВАЖНО!** Продолжая чтение и использование материалов книги, вы подтверждаете, что ознакомились с этими предупреждениями, принимаете их и отказываетесь от любых претензий к автору и издателю, в том числе в случае отсутствия ожидаемых результатов.

**НЕ ЭКСПЕРИМЕНТИРУЙТЕ, ОБРАТИТЕСЬ ЗА ТЕРАПИЕЙ К СВОИМ ПРОФИЛЬНЫМ ВРАЧАМ!**

Помните: цель этих практик — не добавить ещё одну «обязаловку» в список своих дел, а вернуть себе ощущение опоры, спокойствия и ресурса. Двигайтесь бережно, шаг за шагом — и вы обязательно почувствуете приятные перемены. Желаю вам плодотворной и безопасной работы с книгой!

# Глава 1. Как начать занятия без риска и составить индивидуальный план оздоровления, который будет работать на вас

Начать заниматься здоровьем после 50 лет часто мешает не лень, а страх: «А вдруг сделаю что-то не так, вдруг станет хуже?» Это совершенно нормальная осторожность. Именно поэтому мы начинаем не с упражнений, а с настройки и безопасности. Эта глава — ваш «пульт управления стартом»: здесь вы соберёте простую картину о своем актуальном состоянии, поймёте базовые правила и увидите, как подстроить любую практику под себя.

Любой план оздоровления и повышения стрессоустойчивости должен опираться на три опоры: *безопасность, личную значимость (ваши ценности) и реалистичность (ваши реальные условия)*. Оздоровление — это не про слепое следование моде, а про осознанный выбор: что именно поможет вам чувствовать себя лучше и спокойнее. Даже самая «правильная» методика не сработает, если она противоречит вашему распорядку дня, состоянию здоровья или тому, что для вас по-настоящему важно.

Ценности — это не абстрактные идеалы, а то, что придаёт

смысл любым действиям. Для одного здоровье — это свобода играть с внуками и путешествовать без боли. Для другого важнее ясность ума, чтобы принимать решения без «эмоционального тумана» и больше успевать за день. Для третьего оздоровление нужно, чтобы быть опорой для семьи и не перекладывать усталость на близких. Когда практика совпадает с ценностью, появляется устойчивая мотивация: вы делаете её не «потому что надо», а «потому что это про меня».

Примеры адаптации плана под индивидуальный ритм жизни

*Для занятого профессионала.* Вместо двухчасового занятия — три 10-минутные сессии в течение дня: утренняя мобилизация, дыхательная пауза в обед, короткая растяжка вечером. Питание — на простых, быстрых и сбалансированных вариантах, которые можно приготовить заранее и взять с собой.

*Для человека, ценящего традиции и домашний уют.* Оздоровление становится частью быта: травяные чаи, домашние супы, неспешные прогулки после ужина, семейные ритуалы «без гаджетов и экранов». Практики — максимально простые и понятные, без сложных терминов.

*Для творческого человека.* Система строится не на жёстком расписании, а на «окнах» для восстановления: 20 минут тишины утром, прогулка без наушников, ведение дневника ощущений. Главное — сохранить пространство для вдохновения.

Во всех случаях ядро системы остаётся неизменным: безопасность, научная обоснованность и уважение к себе. Форма же полностью соответствует личным ценностям и жизненной ситуации.

Ваша уникальная ситуация — это сочетание возраста, образа жизни, состояния здоровья, профессиональной нагрузки, бытовых условий и даже климата. То, что легко даётся в 30 лет, требует иной адаптации после 50. Поэтому любая система должна проходить проверку реальностью. Чтобы план работал, он должен одновременно отвечать трём критериям:

«*Хочу*» — практика откликается вашим ценностям и приносит удовлетворение.

«*Могу*» — она реально вписывается в ваш график и физические возможности.

«*Надо*» — она безопасна и научно обоснована, не заменяет необходимое лечение.

Для поиска этого баланса полезно задать себе несколько вопросов:

-«Ради чего я это делаю? Какой результат для меня по-настоящему важен?»

-«Сколько времени и сил у меня реально есть на это каждый день или неделю?»

-«Есть ли у меня медицинские ограничения или особенности, которые нужно учесть?»

-«Что я уже пробовал(а) раньше и что из этого действительно нравилось, а что вызывало внутреннее сопротивление»

ние?»

Ответы на эти вопросы помогают отсеять навязанное извне и оставить то, что подходит именно вам.

**«Красные флаги»: когда нужно отложить занятия или адаптировать практики под свое актуальное самочувствие**

Нормальная усталость после нагрузки — это временное снижение энергии, которое проходит за 12–24 часа. Тревожные признаки — усиление боли, нарастающая слабость, ухудшение сна и аппетита, стойкие нарушения ритма и давления. Поэтому любые оздоровительные практики при наличии хронических заболеваний должны быть согласованы с лечащим врачом. При появлении боли, головокружения или сильного дискомфорта во время или после занятий — прекратите практику и обратитесь к врачу.

Ситуации, когда обязательна консультация врача:

- острая боль, нарастающий отёк, онемение, слабость в конечностях;
- одышка, боль в груди, перебои в работе сердца;
- стойкое повышение или снижение давления, головокружения, обмороки;
- лихорадка, выраженная слабость, необъяснимая потеря веса.

Симптомы, требующие неотложной помощи:

- грудная боль с иррадиацией в руку, шею, челюсть (риск инфаркта);

- внезапная сильная головная боль ( как «удар молотом»)
- риск инсульта;
- кровь в моче, стуле, мокроте;
- судороги, потеря сознания;
- онемение лица или руки, спутанная речь — признаки инсульта;
- длительная лихорадка;
- быстрорастущие новообразования.

### **«Мини-чек-ап перед любой новой практикой»**

Прежде чем добавить в день любую новую активность, полезно задать себе несколько коротких вопросов. Отвечайте честно, но без паники: цель этого чек-апа — не напугать, а защитить.

-Как сейчас с давлением? Если оно «скачет» или вы только подбираете терапию — любые новые нагрузки лучше согласовать с врачом.

-Есть ли боль? Обратите внимание на характер: острая, нарастающая, «стреляющая», мешающая спать или ходить — это повод сначала к специалисту.

-Были ли недавно травмы или операции? Даже если кажется, что «уже всё зажило», первые 3–6 месяцев после травмы или операции тело восстанавливается. В этот период любые новые комплексы стоит делать только по согласованию с лечащим врачом.

-Бывают ли головокружения или эпизоды потери сознания? При таких симптомах любые упражнения, особенно с

наклонами и быстрыми движениями, нужно подбирать только с врачом.

-Есть ли диагностированные состояния (остеопороз, артрозы, грыжи дисков, сердечно-сосудистые заболевания)? Всё это не приговор, но требует адаптации нагрузки.

### **Как не бросить и не «выгореть»**

Долгосрочные изменения держатся на бережном отношении к себе и реалистичных ожиданиях.

Откажитесь от установки «всё или ничего». Любые физические нагрузки полезнее полного бездействия. Даже пятиминутная ежедневная активность через несколько недель заметно улучшит самочувствие. Скорректируйте ожидания, ведь невозможно за один день полностью изменить образ жизни. Важнее не скорость изменений, а регулярность и терпение. Будьте *бережны* к себе. Доброжелательное отношение к себе повышает шансы на успех. Не критикуйте себя за текущее состояние тела или «недостаток силы воли». Учитесь замечать даже маленькие успехи и регулярно вознаграждайте себя.

Используйте триггеры. Простые автоматические напоминания (например, сигнал на телефоне) помогают превратить действие в привычку. Работайте с убеждениями. Откажитесь от фраз вроде «у меня не получится» или «мне уже поздно». Прошлый опыт не определяет ваши возможности сейчас.

Ваш план оздоровления — это не готовый рецепт, а живой процесс, который развивается вместе с вами. Он должен

отражать то, что для вас важно, и учитывать реальные условия вашей жизни. Если на все три вопроса «Это про мои ценности? Это реально для моей ситуации? Это безопасно и понятно?» вы можете ответить «да», значит, вы на верном пути.

Двигайтесь бережно, прислушиваясь к себе. Пусть забота о здоровье станет не тяжёлой обязанностью, а естественным продолжением ваших ценностей. Любые изменения в режиме, питании, физической активности нужно согласовывать с лечащим врачом, особенно при хронических состояниях или приёме лекарств. Данная глава и книга в целом не являются лечебным пособием и не заменяют консультацию врача.

Три «кита» безопасной нагрузки

Чтобы любая практика работала на здоровье, а не против него, запомните три простых правила:

*Разминка обязательна.* Даже если вы планируете всего 5 минут растяжки или дыхательных упражнений, начните с 2–3 минут лёгкой подготовки: походите на месте, сделайте круговые движения в кистях и стопах, мягко наклоните голову и плечи. Это разогревает суставы, улучшает кровоток и снижает риск травм.

*Амплитуда — до лёгкого натяжения, не до боли.* Боль — это сигнал «стоп». Лёгкое ощущение натяжения — нормально. Дискомфорт, «прострел», усиление боли — повод остановиться, уменьшить амплитуду или пропустить упраж-

нение.

*Дыхание ровное, без задержек.* Не задерживайте дыхание на усилии: это резко повышает давление и создаёт лишнюю нагрузку на сердце. Вдох — на расслаблении, выдох — на усилии или растяжении. Если чувствуете, что начинаете «зажиматься» и задерживать дыхание — снижайте темп.

Одна из самых частых причин бросить занятия — ощущение «я слишком слабый». Чтобы этого не происходило, к каждому комплексу полезно иметь три уровня: начальный, средний и продвинутый. Уровень — это не про «крутость», а про самочувствие сегодня. Бывает, что в один день вы делаете «средний» уровень, а в другой — только «начальный». Это нормально.

**Начальный уровень:** можно делать сидя или с опорой (стул, стена, стол). Амплитуда минимальная, темп медленный, упор на контроль дыхания и плавность.

**Средний уровень:** стоя, с опорой только при необходимости. Амплитуда чуть больше, темп умеренный, можно добавить 1–2 повтора.

**Продвинутый уровень:** стоя без опоры, более полная амплитуда (в пределах комфорта), темп чуть быстрее, больше повторов.

Примеры адаптации плана под ваши проблемы

*При болях в коленях.* Избегайте глубоких приседаний и прыжков. Вместо приседаний делайте «сидя-вставая» с высокого стула, чтобы угол в коленях был не слишком острым.

Ходьба по ровной поверхности — отличный вариант.

*При болях в спине и подозрении на грыжи.* Исключите резкие скручивания и глубокие наклоны вперёд. Подойдут мягкие вытяжения: «кошка-корова» у стула, ходьба с высоким подниманием коленей, планка на коленях (если нет противопоказаний).

*При проблемах с шейей и головокружениях.* Исключите быстрые повороты головы, наклоны вниз с задержкой, стойки на голове и любые упражнения с положением «голова ниже таза». Вместо этого — мягкие изометрические удержания и дыхательные практики.

*При остеопорозе.* Важны безопасность и осевая нагрузка без риска переломов. Подойдут: спокойная ходьба, подъёмы по лестнице, мягкие приседания у опоры, упражнения на баланс. Исключите прыжки, резкие скручивания, глубокие наклоны вперёд и любые движения, где есть риск падения.

*При общей слабости и быстрой утомляемости.* Делите нагрузку на микро части: 3 раза в день по 5 минут вместо одного длинного занятия. Делайте упор на дыхание и микро паузы.

## **Строим персональный план оздоровления: пошаговый алгоритм**

*Шаг 1. Аудит текущего состояния здоровья (самооценка и сбор данных)*

Честно ответьте на вопросы по шкалам от 0 до 10 (где 0 — совсем плохо, 10 — идеально):

Энергия: как часто вы чувствуете себя бодрым в течение дня?

Стресс: насколько часто вы ощущаете напряжение, раздражительность, «перегруз»?

Сон: сколько часов спите, легко ли засыпаете, просыпаетесь ли отдохнувшим?

Боль и дискомфорт: есть ли болевые ощущения (спина, суставы, голова и т. п.), как они влияют на активность?

Пищеварение: регулярность стула, тяжесть после еды, вздутие, изжога.

Дополните ответы фактами: напишите в дневнике список хронических диагнозов, текущие лекарства (названия и дозы), недавние анализы и обследования. Эта информация — база для безопасного планирования. Любые корректировки образа жизни обсуждайте с врачом.

*Важно:* перед началом любой оздоровительной программы обязательна консультация с лечащим врачом. Это не формальность, а способ двигаться безопасно и эффективно.

*Шаг 2. Постановка реалистичных целей (по принципу SMART)*

Превратите размытое «стать здоровым» в конкретные, измеримые и достижимые задачи. Выбирайте 1–2 приоритетные цели на ближайший месяц.

Примеры:

Вместо «хочу меньше уставать» → «добавлю 10 минут ходьбы после обеда 5 раз в неделю и посмотрю на динамику

энергии через 2 недели».

Вместо «нормализовать сон» → «буду ложиться в 23:00 не менее 5 дней в неделю и уберу телефон за 60 минут до сна; цель — среднее время сна 7–8 часов».

Вместо «снизить стресс» → «внедрю 2 минуты медленного дыхания 4 раза в день; через месяц оценю уровень стресса по шкале».

### *Шаг 3. Выбор практик по приоритетам*

Определите, что сильнее всего «тянет ресурс» прямо сейчас, и поставьте это в приоритет. Примеры:

Восстановление после болезни: щадящие практики, восстановление сна и гидратации, постепенное возвращение к активности.

Снижение веса: баланс питания, умеренная аэробная нагрузка, контроль стресса (он влияет на аппетит и обмен).

Снятие стресса: дыхательные техники, релаксация, прогулки, микропрактики на 3–7 минут.

Улучшение когнитивных функций: координация, баланс, когнитивные мини-упражнения, качественный сон.

### *Шаг 4. Построение недельного ритма с учётом времени суток*

Распределите практики по дням и времени:

Утро (8:00–10:00): лёгкая активация (ходьба, суставная гимнастика, дыхание), стакан воды, плотный завтрак.

День (12:00–15:00): основная нагрузка (прогулка, тренировка, йога) — в период высокой энергии.

Вечер (18:00–21:00): расслабление (растяжка, самомассаж, медитация), подготовка ко сну.

Выделите «якорные» привычки, которые выполняются в первую очередь и не отменяются: например, 10-минутная прогулка после обеда или 2 минуты дыхания утром. Они задают ритм и поддерживают мотивацию.

Даже самые простые упражнения требуют правильной среды и экипировки. Это снижает риск травм и делает занятия комфортнее. Выберите ровную, нескользкую поверхность. Уберите провода, коврики, игрушки, чтобы не споткнуться. Если делаете упражнения у стены или возле стула, проверьте, что опора устойчива. Достаточный свет помогает лучше контролировать положение тела и замечать мелкие сигналы (например, лёгкое покачивание при упражнениях на баланс). В помещении должно быть комфортно: не жарко и не холодно. Перегрев и переохлаждение повышают нагрузку на сердечно-сосудистую систему.

Одежда должна быть свободная, из дышащей ткани, не стесняющая движений. Для большинства домашних практик подойдёт обувь с нескользящей подошвой либо плотные нескользящие носки. При проблемах с суставами и стопами проконсультируйтесь с ортопедом по поводу стелек и подходящей обуви.

Перед началом занятий постарайтесь сделать базовые измерения для контроля состояния. Эти тесты требуют минимум оборудования и навыков. Они дают первые объектив-

ные цифры о состоянии организма.

*Артериальное давление.* Измеряйте утром и вечером тонометром в спокойном состоянии (без кофе и сигарет за 30 минут до активных действий). Нормы: до 120/80 мм рт. ст. — норма; 120–139/80–89 — предгипертензия;  $\geq 140/90$  — повод обратиться к терапевту.

*Пульс в покое.* Считайте удары на запястье или шее 60 секунд в состоянии покоя. Нормы: 60–100 уд./мин у взрослых; у спортсменов — 40–60.  $>100$  — тахикардия;  $<50$  (если не спортсмен) — брадикардия.

*Температура тела.* Используйте электронный или инфракрасный термометр. Нормы: 36,1–37,2 °C; 37,3–38,0 — субфебрилитет;  $>38$  — лихорадка. При температуре  $>3$  дней без причины — к врачу.

*Частота дыхания в покое.* Посчитайте вдохи за минуту в расслабленном состоянии. Норма: 12–16 вдохов/мин.  $>18$ –20 — возможна хроническая гипервентиляция.

*Масса тела, ИМТ и окружность талии.*

$\text{ИМТ} = \text{вес (кг)} / \text{рост}^2 \text{ (м)}$ . Нормы: 18,5–24,9 — норма; 25–29,9 — избыточный вес;  $\geq 30$  — ожирение.

Окружность талии: на уровне пупка на выдохе. Мужчины:  $<94$  см; женщины:  $<80$  см. Превышение — риск для сердца и сосудов.

Соотношение талии к росту: разделите окружность талии (см) на рост (см). Цель: показатель  $<0,5$ .

Важно! Эти измерения — инструмент профилактики и

сбора данных, а не постановка диагноза. При любых тревожных симптомах обязательно обратитесь к врачу. Это не «слабость», а разумный подход: врач знает вашу историю и подскажет, как двигаться безопасно. Если вы планируете добавить в жизнь регулярную активность, возьмите с собой на приём этот короткий список вопросов:

«Я хочу добавить в день 10–20 минут мягких упражнений: разминку, растяжку, ходьбу. Какие нагрузки мне точно не стоит делать?»

«Есть ли у меня ограничения по амплитуде движений (наклоны, скручивания, приседания)?»

«При каком пульсе и давлении мне стоит прекращать нагрузку?»

«Нужны ли мне дополнительные обследования перед началом?»

# Практикум главы 1:

Вот несколько упражнений для создания своего индивидуального практикума — они помогут безопасно начать занятия и составить индивидуальный план оздоровления.

## **Упражнение «Карта ценностей и практик»**

Цель: связать личные ценности с конкретными, безопасными практиками и увидеть, зачем вы начинаете именно эти действия. Это снижает тревожность: появляется понятный смысл, вместо абстрактного - «надо быть здоровым».

Инструкция:

Выпишите 3–5 главных ценностей, связанных со здоровьем (например: «быть энергичным для работы», «сохранять ясность мышления», «не пропускать важные семейные события», «помогать близким без переутомления», «чувствовать себя уверенно в быту»).

Для каждой ценности подберите 1–2 практики из книги (или базовые, если книга ещё не вся прочитана).

Примеры безопасных стартовых практик:

-для «энергии на работе»: утренняя разминка 7–10 минут + сбалансированный завтрак по принципу метаболической тарелки;

-для «ясности мышления»: 10 минут спокойной ходьбы после обеда + 5 минут записи 3 мыслей/планов (тренировка концентрации);

-для «семейных событий»: совместная прогулка 1 раз в неделю + правило «без гаджетов за ужином»;

-для «помощи близким без переутомления»: планирование дел с перерывами каждые 45–60 минут + 2 минуты растяжки шеи и плеч;

-для «уверенности в быту»: тренировка баланса 5 минут в день (перекаты с пятки на носок, стойка у стены) + организация безопасного дома (чтобы снизить риск падений).

Рядом с каждой практикой напишите 1 фразу-обоснование: «Это безопасно, потому что...» (например: «короткая разминка без прыжков», «прогулка в спокойном темпе», «упражнения у опоры»).

Выберите 1 главную ценность на ближайший месяц и 2 практики, которые будете делать регулярно.

Результат: у вас есть понятный, «привязанный к жизни» план, который легче соблюдать и который снижает страх «а вдруг я сделаю не так».

### **Упражнение «Оценка стартового состояния и красные флажки»**

Цель: зафиксировать исходное состояние, чтобы видеть прогресс, и заранее выделить ситуации, когда нужно остановиться и проконсультироваться с врачом. Это ключевой пункт безопасности.

Инструкция:

Заполните короткую анкету (можно на одном листе дневника):

- самочувствие по шкале 0–10 (0 — совсем плохо, 10 — отлично);
- уровень энергии утром/днём/вечером (низкий/средний/высокий);
- качество сна (часы, сколько раз просыпались, как просыпаетесь);
- наличие болей/дискомфорта (где, когда усиливаются, что облегчает);
- хронические состояния и диагнозы (для себя, чтобы не забывать при выборе практик);
- текущие лекарства и рекомендации врача (если есть).

Выпишите «красные флажки» — признаки, при которых вы сразу прекращаете практику и консультируетесь с врачом: боль в груди, одышка в покое, сильное головокружение, выраженная слабость, нарушение речи/зрения, внезапное ухудшение состояния.

Отдельно отметьте «жёлтые флажки» — ситуации, когда вы снижаете нагрузку: усталость, лёгкая боль в мышцах, дискомфорт в суставах, плохой сон накануне.

В конце листа запишите: «Перед началом любых физических практик я проконсультируюсь с лечащим врачом».

Результат: вы видите объективные точки отсчёта и чёткие границы безопасности, что снижает тревожность.

Важно! Любые физические практики и изменения в образе жизни следует начинать только после консультации с врачом, особенно при хронических состояниях.

## **Упражнение «Мини-тест переносимости нагрузки»**

Цель: научиться чувствовать свой безопасный уровень нагрузки и замечать ранние сигналы утомления.

Инструкция:

Выберите простую активность, которая почти всегда доступна: спокойная ходьба в помещении или на улице, либо подъёмы на носки у стены.

Начните с 3–5 минут. Темп — комфортный, без одышки.

Во время и сразу после оцените самочувствие по шкале Борга (RPE) от 6 до 20, где 6 — почти нет усилий, 11–13 — умеренно, 17+ — тяжело. Безопасный диапазон для старта — 9–13.

Запишите: сколько минут, какой темп, что чувствовали во время и через 10–15 минут после.

Если чувствуете дискомфорт, сразу прекратите и отметьте это как «жёлтый флажок».

Результат: вы получаете личный ориентир «комфортной нагрузки» и навык вовремя останавливаться.

## **Упражнение «Правило трёх шагов» для безопасного старта**

Цель: избежать перегрузки в первую неделю и закрепить привычку без стресса.

Инструкция:

Выберите одну практику из вашего списка (например, утренняя разминка или прогулка).

Разбейте её на 3 маленьких шага:

*Шаг 1 (сегодня):* «просто надеть удобную обувь и выйти на 2 минуты» или «сесть и сделать 3 глубоких вдоха».

*Шаг 2 (завтра):* «пройти 5 минут» или «сделать 5 лёгких движений без напряжения».

*Шаг 3 (послезавтра):* «добавить 2 минуты к прогулке» или «выполнить 7 движений в комфортном темпе». Каждый день отмечайте выполнение шага (галочка в календаре).

Результат: формируется устойчивая привычка без давления, а страх «вдруг станет хуже» снижается за счёт микрошагов.

### **Упражнение «Адаптация под себя, три настройки для любой практики»**

Цель: научиться подстроить любую практику под своё состояние и сделать её безопасной.

Инструкция:

Для любой практики (разминка, прогулка, растяжка) заранее определите 3 уровня сложности:

*Базовый:* минимальная нагрузка, опора, упрощённые движения. Например, разминка сидя, ходьба 3–5 минут, растяжка без наклонов.

*Стандартный:* обычная версия из книги/плана.

*Продвинутый:* чуть сложнее, только если чувствуете себя отлично и нет противопоказаний. Отдельно пропишите 3 «адаптации на случай усталости»:

-сократить время вдвое;

-заменить стоячие упражнения на сидячие;

-сделать только часть комплекса.

Запишите это рядом с планом на неделю.

Результат: любая практика становится гибкой и безопасной, а вы чувствуете контроль над процессом.

## Глава 2. Движение как опора здоровья. Наращиваем подвижность, силу и баланс

В этой главе вы найдете практики, которые будут помогать восстанавливать адекватную работу опорно-двигательного аппарата (ОДА) — это живая, динамичная система, которая отвечает за свободу действий, устойчивость и независимость в быту. С возрастом кости становятся менее плотными, мышцы теряют силу, а суставы — эластичность. Грамотно подобранное движение помогает поддерживать ресурс тела, снижать риски (в том числе риск падений) и сохранять повседневную самостоятельность.

Сила, приятная подвижность и баланс особенно важны после 50 лет. Потому что эти три компонента работают как единая «страховочная сеть»: даже на фоне возрастных изменений они дольше сохраняют свободу и безопасность движений.

*Сила* поддерживает способность выполнять бытовые действия: подняться по лестнице, донести сумки, уверенно встать со стула. Сильные мышцы стабилизируют суставы и снижают на них нагрузку, уменьшая износ.

Умеренная и приятная *подвижность* сохраняет естественный диапазон движений: наклониться, обернуться, до-

тянуться. Без неё привычные дела быстро становятся источником дискомфорта и напряжения.

*Баланс*, это профилактика падений: он тренирует проприоцепцию (ощущение тела в пространстве), координацию и работу вестибулярной системы. Вместе эти элементы помогают оставаться активными и независимыми длительное время. Возрастные задачи в работе с опорно-двигательным аппаратом отличаются — и это важно учитывать при подборе нагрузок.

*До 30 лет.* Акцент на накопление костной массы: питание с достаточным содержанием кальция и витамина D, нагрузки с умеренной ударной составляющей (ходьба, танцы, игровые виды спорта), регулярный солнечный свет.

*В 40–60 лет.* Фокус на сохранении достигнутого: контроль веса, отказ от курения и ограничение алкоголя, работа с хроническими состояниями, которые могут влиять на костный обмен и мышечную массу.

*В 60+ лет.* Приоритет — минимизация рисков: профилактика падений (безопасный быт, упражнения на баланс, при необходимости — вспомогательные средства), поддержка питания и добавок по назначению врача, регулярный скрининг здоровья опорно-двигательного аппарата (например, денситометрия).

Для безопасных и эффективных занятий дома не нужны дорогие тренажёры. Подойдут подручные средства:

Для опоры и баланса. Стул, стена, дверной проём — на-

дѣжная страховка при упражнении на равновесие.

Для сопротивления. Полотенце, эластичная лента (если есть), рюкзак с книгами (для небольшого утяжеления).

Для позиционной разгрузки и комфорта. Валик из полотенца, свёрнутое одеяло, подушка — для поддержки поясницы, коленей, шеи.

Для проприоцепции. Мягкая подушка или свёрнутое полотенце — чтобы тренировать баланс на нестабильной поверхности.

Чем можно заменить спортивные снаряды:

Вместо гантелей — бутылки с водой или песком (0,5–1,5 л), книги, небольшие кастрюли. Вес подбирайте так, чтобы последние повторы давались с усилием, но без потери техники. Вместо фитнес-резинки — плотное полотенце или эластичный бинт. Его можно держать двумя руками и тянуть на себя (имитация тяги) либо наступить на середину и тянуть концы вверх (имитация подъёма на бицепс). Вместо степ-платформы — устойчивая невысокая ступенька, прочный ящик или невысокий порожек (высота 10–15 см). Вместо коврика — сложенное одеяло или тонкий плед.

Для самомассажа и снятия напряжения — теннисный мяч, небольшой массажный мячик или даже скалка (для стоп и ягодиц, без сильного давления).

**Питание и витамин D: поддержка тела для повышения стрессоустойчивости**

Сбалансированный рацион даёт организму «кирпичики»

для восстановления мышц, поддержки костей и стабильной работы нервной системы.

Что включить:

Белок. После 50 лет организм постепенно теряет мышечную массу, поэтому белок критически важен. Старайтесь распределять его равномерно на 3–4 приёма пищи: яйца на завтрак, рыба или птица в обед, творог или бобовые на ужин или в перекусы.

Омега-3. Эти жирные кислоты поддерживают здоровье суставов, кожи и сосудов, а также помогают снижать системное воспаление. Включайте жирную рыбу (лосось, скумбрию, сардины) не реже двух раз в неделю. Также полезны авокадо, орехи, семечки, оливковое и льняное масло.

Кальций, магний и витамин D. Это связка для костей и мышц. Кальций есть в молочных продуктах, твёрдых сырах, листовой зелени, брокколи, кунжуте. Магний — в орехах, бобовых, крупах и зелени. Витамин D помогает организму усваивать кальций.

Антиоксиданты. Яркие овощи, фрукты и ягоды помогают бороться с окислительным стрессом, который сопровождает хронический стресс.

Что ограничить:

*Добавленную соль* (повышает нагрузку на сосуды, может провоцировать отёки). *Сахар* (сладкие перекусы и напитки вызывают скачки глюкозы, что ведёт к усталости и перепадам настроения). *Трансжиры* (фастфуд, промышленные по-

луфабрикаты) — они поддерживают хроническое воспаление. Избыток кофеина и алкоголь. Газированные напитки с фосфорной кислотой.

Не менее важно достаточное потребление воды: она помогает организму эффективно усваивать питательные вещества и выводить продукты обмена.

Роль витамина D трудно недооценить, т.к. это выходит за рамки поддержки костей. Он участвует в работе мышц (дефицит может проявляться слабостью и трудностями при ходьбе) и влияет на нервную систему: у витамина D есть рецепторы в клетках мозга, он участвует в синтезе нейромедиаторов (например, серотонина), регулирующих настроение. Исследования показывают связь дефицита с повышенным риском тревожных расстройств, депрессии и нарушений сна.

Как обеспечить достаточный уровень витамина D: частично он синтезируется в коже под воздействием ультрафиолета, но во многих регионах солнца недостаточно большую часть года, а солнцезащитные средства снижают эффект.

С пищей его получить сложно: основные природные источники — жирная рыба, печень трески, яйца. Часто требуется дополнительный приём добавок, но дозировку должен подбирать врач после анализа крови (показатель 25(OH)D). Избыток витамина D опасен: он может привести к нарушению работы сердца и почек из-за накопления кальция.

**Принципы безопасных тренировок и наращивания нагрузки**

Чтобы прогресс был устойчивым и безопасным, придерживайтесь простых правил.

*Принцип «плюс 1».* Каждую неделю добавляйте не более одного небольшого изменения: +1 повторение, +5 секунд удержания, +1 минуту ходьбы.

*Шкала воспринимаемой нагрузки (0–10).* Держите уровень 3–5: вы можете говорить полными фразами, дыхание учащается, но не сбивается.

*Дневник самочувствия.* Отмечайте боль (по шкале 0–10), качество сна, уровень энергии. Если боль держится более 24 часов или растёт от тренировки к тренировке — снижайте нагрузку и консультируйтесь со специалистом.

*Тест «24 часа».* Если через сутки после занятия дискомфорт не уменьшается или мешает повседневной активности — это сигнал скорректировать программу.

Что можно отслеживать дома (раз в 1–2 месяца)

Ведите короткий дневник: где и когда появляется боль, её характер, есть ли скованность, отёк, покраснение.

Проводите регулярно простые тесты: повороты головы, попытка соединить руки за спиной, наклон к прямым ногам, стойка на одной ноге, тест у стены для голеностопа.

Обратите внимание на асимметрии (одно плечо выше, наклон таза), сутулость.

Используйте кашлевой тест (лёгкий наклон вперёд и резкий кашель): в норме нет произвольной утечки мочи.

Снижайте факторы риска: отметьте избыточный вес, ма-

лоподвижность, старые травмы, хронические заболевания, приём лекарств.

Когда нужна помощь врача:

Если простые тесты выявили стойкие ограничения, боль не проходит, появились отёки или другие настораживающие признаки, обязательно обратитесь к специалисту. Врач проведёт осмотр, при необходимости назначит анализы и инструментальную диагностику, оценит риски и подберёт безопасную стратегию.

Частые ошибки при тренировках и как их избежать:

Игнорирование боли. Боль — сигнал о перегрузке, а не показатель «хорошей работы».

Резкое увеличение объёма занятий. Лучше меньше, но регулярно.

Выполнение упражнений через усталость. Страдает техника, растёт риск травм.

Отказ от опоры там, где она нужна. Безопаснее осваивать баланс с опорой.

Несогласованность питания и активности. Дефицит белка, кальция, витамина D и обезвоживание снижают эффективность и повышают риски.

Для людей 50+ хороший план оздоровления — это не только «сколько повторений», но и «как я себя чувствую во время и после».

Пример недельного плана: объединяем движение, дыхание и психологическую устойчивость. Такой подход снижа-

ет тревожность из-за дедлайнов и саботажа: вы не «должны» сделать всё сразу, а каждый день делаете один маленький, безопасный шаг. Вот простой шаблон на неделю:

День 1. Лёгкая ходьба 15–20 минут + утренний мини-ритуал в постели (5–7 минут) + 1 день силовых (уровень 1). Вечером — дыхание «длинный выдох» 3–4 минуты.

День 2. Растяжка и подвижность (5–6 упражнений, по 20–30 секунд) + баланс у опоры (2 упражнения). Днём — короткая пауза на дыхание «4–7–8» (3 цикла) при усталости.

День 3. Отдых или очень лёгкая активность (ходьба, самомассаж 5–7 минут). Вечером — вечерняя медитация (6–8 минут).

День 4. Повтор Дня 1 (силовые уровень 1). Перед началом — «три вдоха намерения».

День 5. Повтор Дня 2 (гибкость и баланс). В середине дня — медитация для работоспособности (4–6 минут), если планируете писать или делать сложную задачу.

День 6. Лёгкая прогулка + утренний ритуал + самомассаж.

День 7. Отдых. Вечером — запись «дневника одного ощущения»: отметьте одно чувство или изменение в теле за неделю (например, «шея мягче», «стало легче вставать»).

Важно! Перед выполнением любых упражнений обязательно проконсультируйтесь с лечащим врачом. Приведённый ниже материал — не лечение, а пример щадящей структуры занятий. При появлении боли, головокружения, онемения или резкого дискомфорта прекратите упражнение и об-

ратитесь за медицинской помощью.

## Практикум главы 2:

Предлагаю выполнить два упражнения, которые помогают составить свой план оздоровления по ключевым блокам этой главы. После того, как вы сами сделаете свой план, вы можете воспользоваться готовыми комплексами занятий, которые есть ниже, уже с учетом личной ситуации.

### **Упражнение «План движения на неделю: сила + подвижность + баланс»**

**Цель:** собрать реалистичный недельный план, где есть все три компонента (сила, подвижность, баланс), но без перегрузки; научиться дозировать нагрузку и адаптировать её под самочувствие. Это снижает страх «вдруг сделаю не так» и даёт ощущение контроля.

**Инструкция:**

Выберите по одному мини-элементу из каждой категории (на 3–7 минут каждый):

***Сила:*** приседания у стены (или подъёмы на носки), или отжимания от стола/стула, или удержание лёгкого веса (бутылка воды) на вытянутых руках 20–30 секунд.

***Подвижность:*** мягкие наклоны и повороты шеи, круги плечами, наклоны таза лёжа, или растяжка задней поверхности бедра сидя.

***Баланс:*** перекаты с пятки на носок, стойка на одной ноге у стены, или ходьба по прямой линии (пятка к носку) 6–8

шагов.

Распределите их по неделе. Правило: не все три сразу каждый день. Например:

Пн: сила + подвижность

Вт: баланс + подвижность

Ср: отдых или только подвижность 3 минуты

Чт: сила + баланс

Пт: подвижность

Сб: прогулка 15–20 минут (сила/баланс через ходьбу)

Вс: отдых или мягкая растяжка

Задайте «правила адаптации» на случай усталости или дискомфорта (запишите рядом с планом):

Если чувствуете слабость/боль/головокружение: сократите время вдвое, замените стоячие упражнения на сидячие, сделайте только часть комплекса.

Если накануне плохой сон: оставьте только подвижность и баланс, пропустите силовую часть.

Определите критерий «достаточно». Например: «Если я сделал хотя бы 1 элемент в день — неделя прошла успешно». Это помогает не бросать из-за перфекционизма.

Добавьте «красный флажок» и «жёлтый флажок» (как в главе 1): при каких симптомах вы останавливаетесь и консультируетесь с врачом, а при каких — снижаете нагрузку.

Результат: готовый, гибкий план на неделю, который реально выполнять даже при нехватке времени и сил. Вы тренируете не только тело, но и навык саморегуляции: вовремя

замечать сигналы организма и корректировать нагрузку.

Важно: перед началом любых физических практик необходима консультация врача, особенно при хронических состояниях и ограничениях подвижности.

## **Упражнение «Создаем опоры через питание и витамин D»**

Цель: сделать питание и витамин D не абстрактной темой, а практическими рычагами поддержки ОДА и стрессоустойчивости. Задача — не «идеальный рацион», а устойчивые, встраиваемые привычки.

Инструкция:

Выберите 3 «рычага» на неделю (по одному на каждый аспект):

Белок для мышц: каждый день добавьте 1 источник белка к основному приёму пищи (яйцо, творог, рыба, птица, бобовые, тофу). Мини-цель: 1–2 таких приёма в день.

Кальций/кости: 1 продукт с кальцием ежедневно (кефир/йогурт, творог, листовая зелень, брокколи, консервированная рыба с костями).

Витамин D и жиры: включите источник полезных жиров (рыба, орехи, авокадо, оливковое масло) хотя бы в 1 приём пищи; отметьте, сколько времени проводите на улице днём (солнечный свет — естественный источник витамина D).

Введите короткий трекер на 7 дней (можно в заметках): дата, выбранный рычаг, отметка «сделано/не сделано», 1 строка про самочувствие (например: «чувствовал(а) себя

бодрее», «тяжело после обеда»). Привяжите новые действия к привычному ритуалу (правило «если-то»):

«Если готовлю завтрак, то добавляю к нему 1 яйцо или творог», «Если наливаю себе чай, то проверяю, был ли сегодня продукт с кальцием», «Если выхожу из дома днём, то стараюсь пройти 5–10 минут без спешки (свет + движение)».

Зафиксируйте границы безопасности: любые изменения в питании и приём добавок (в т. ч. витамина D) обсуждайте с врачом. Не назначайте себе дозировки самостоятельно.

Результат: у вас появляется понятная, измеримая стратегия поддержки опорно-двигательного аппарата и стрессоустойчивости через питание. Вы видите, какие простые действия дают эффект, и как их адаптировать под свой ритм жизни.

# **Мини-комплекс на каждый день (15–20 минут)**

## **Упражнение 1: Круговые движения плечами + «сканирование тела»**

Цель: улучшить подвижность плечевых суставов, снятие напряжения, возвращение внимания в тело.

Инструкция:

Выполните 10–15 круговых движений плечами вперёд, затем 10–15 — назад. После подхода закройте глаза на 10 секунд и мысленно пройдитесь вниманием от макушки до стоп: отметьте, где есть напряжение, а где ощущается опора.

## **Упражнение 2: Наклоны туловища в стороны + фокус на точке**

Цель: развить гибкость корпуса, тренировка вестибулярного аппарата и координации.

Инструкция:

Встаньте, ноги на ширине плеч. Выберите неподвижную точку на уровне глаз и смотрите на неё при каждом наклоне. Наклоняйтесь плавно, скользя рукой по бедру. Выполните по 10–12 наклонов в каждую сторону.

## **Упражнение 3: «Кошка-корова» + синхронизация с дыханием**

Цель: развить гибкость позвоночника, снижение мышечного тонуса, регуляция нервной системы.

Инструкция:

Примите положение на четвереньках. На вдохе мягко прогнитесь («корова»), на выдохе округлите спину («кошка»). Дышите медленно, удлиняя выдох. Выполните 8–10 циклов.

### **Упражнение 4: Подъём на носки с опорой + баланс на одной ноге**

Цель: укрепление голени и стоп, развитие проприоцепции и равновесия.

Инструкция:

Держитесь за стул. Выполните 10–15 подъёмов на носки. Затем, не отпуская опору, поднимите одну ногу на 5–10 см от пола и удерживайте баланс 5 секунд. Повторите для другой ноги.

### **Упражнение 5: Приседания с опорой + пауза в нижней точке с фокусом на дыхании**

Цель: развитие силы ног и ягодиц, формирование осознанности движений.

Инструкция:

Держась за стул, медленно приседайте, отводя таз назад. В нижней точке задержитесь на 3 секунды: сделайте 2 спокойных вдоха-выдоха, почувствуйте опору стоп. Выполните

5–8 повторений.

## **Упражнение 6: Растяжка подколенных сухожилий + техника «3 вдоха в растяжке»**

Цель: повышение эластичности мышц, снижение напряжения.

Инструкция:

Сядьте, одну ногу выпрямите, другую согните. Наклоняйтесь к прямой ноге без рывков. В точке лёгкого натяжения сделайте 3 медленных вдоха: на вдохе чуть расслабьте мышцы, на выдохе позвольте телу опуститься ещё на миллиметр. Удерживайте позицию 15–20 секунд. Повторите для другой ноги.

# **Щадящие практики для разных зон (при локальных дискомфортах)**

## **Практика 1: Мягкие наклоны и повороты головы (шея и верхний плечевой пояс)**

Цель: улучшение подвижности шеи, снижение напряжения в воротниковой зоне.

Инструкция:

Из нейтрального положения медленно наклоняйте голову к правому, затем к левому плечу (не поднимая плечи навстречу). В точке лёгкого натяжения задерживайтесь на 3–5 секунд, затем возвращайтесь в центр. Выполните по 5 плавных наклонов в каждую сторону. Аналогично выполните мягкие повороты головы вправо и влево — по 5 раз, задерживаясь на 3–5 секунд в крайней точке.

## **Практика 2: Изометрическое удержание (шея и верхний плечевой пояс)**

Цель: мягкое укрепление мышц шеи без амплитудных движений.

Инструкция:

Приложите ладонь ко лбу, к правому и левому виску, затем к затылку. В каждом положении мягко давите головой на ладонь в течение 5–7 секунд (мышцы напрягаются, но голова

не двигается), затем расслабьтесь на 3–5 секунд. Повторите по 3 раза для каждой позиции.

### **Практика 3: Сведение лопаток (шея и верхний плечевой пояс)**

Цель: стабилизация плечевого пояса, снижение нагрузки на шею.

Инструкция:

Сидя или стоя, плечи опущены. Сводите лопатки вместе, словно пытаетесь зажать между ними небольшой предмет. Удерживайте напряжение 3–4 секунды, затем расслабьтесь. Выполните 8–10 повторений.

### **Практика 4: «Мёртвый жук» в облегчённом варианте (поясница и кор)**

Цель: активация мышц кора, улучшение координации без избыточной нагрузки на поясницу.

Инструкция:

Лягте на спину, колени согнуты, стопы на полу. Поднимите одну ногу и противоположную руку вверх. Медленно опускайте руку и ногу почти до касания пола, сохраняя поясницу прижатой к поверхности. Вернитесь в исходное положение. Выполните по 6–8 раз на каждую сторону.

### **Практика 5: Планка на предплечьях (поясница и кор)**

Цель: укрепление мышц кора, стабилизация таза и пояс-

ницы.

Инструкция:

Примите планку на предплечьях, тело образует прямую линию. Если классическая планка сложна, выполните модификацию у стены либо на коленях. Удерживайте позицию 15–20 секунд, 2–3 подхода. Следите, чтобы таз не проваливался, а шея оставалась в линии позвоночника.

### **Практика 6: Перекаты с пятки на носок (стопы и голеностоп)**

Цель: улучшение работы голеностопа, профилактика нарушений походки.

Инструкция:

Стоя (при необходимости держитесь за опору), плавно перекатывайтесь с пятки на носок и обратно. Выполните 10–15 перекатов.

### **Практика 7: Сбор мелких предметов пальцами ног (стопы и голеностоп)**

Цель: укрепление мелких мышц стопы, улучшение проприоцепции.

Инструкция:

Сидя или стоя (с опорой), собирайте мелкие предметы (камешки, кубики, носки) пальцами ног. Выполняйте 30–60 секунд.

## **Практика 8: Растяжка ахиллова сухожилия у стены (стопы и голеностоп)**

Цель: поддержание эластичности ахиллова сухожилия, профилактика дискомфорта при ходьбе.

Инструкция:

Встаньте лицом к стене, одну ногу поставьте вперёд, другую — назад, пятка задней ноги прижата к полу. Наклонитесь к стене, чувствуя лёгкое натяжение в икроножной мышце и ахилле. Удерживайте 20–30 секунд на каждую ногу.

# **Комплекс занятий при головной боли напряжения**

## **Практика «Диафрагмальное дыхание»**

Цель: снижение общего мышечного тонуса, уменьшение напряжения в шее и плечах, активация парасимпатической нервной системы для уменьшения интенсивности головной боли.

### **Инструкция:**

Сядьте удобно, спина прямая, стопы на полу. Одну ладонь положите на грудь, вторую — на живот. Медленно вдыхайте через нос так, чтобы поднимался только живот (грудь почти неподвижна). Задержите дыхание на 2 секунды, затем медленно выдыхайте через рот в 1,5–2 раза дольше, чем длился вдох (например, вдох на 4 секунды, выдох на 6–8 секунд). Во время выдоха мысленно «отпускайте» напряжение в плечах и челюсти. Повторите 5–10 циклов.

## **Практика «Мягкая мобилизация шеи»**

Цель: восстановление физиологического диапазона движений шеи, снятие избыточного давления с мышц без усиления боли.

### **Инструкция:**

*Наклоны головы.* Из нейтрального положения медленно

наклоните голову к правому плечу, не поднимая плечо навстречу. В точке лёгкого натяжения задержитесь на 3–5 секунд, мягко вернитесь в центр. Повторите в левую сторону. Выполните по 3–5 повторений на каждую сторону.

*Повороты головы.* Медленно поверните голову вправо, взгляд направлен в сторону плеча. В точке лёгкого натяжения задержитесь на 3–5 секунд. Вернитесь в центр, затем повторите в другую сторону. По 3–5 повторений.

*Вытяжение шеи.* Представьте, что макушка тянется вверх, удлиняя заднюю поверхность шеи. Одновременно мягко «подтяните» подбородок к горлу (движение «двойного подбородка»), не запрокидывая голову. Удерживайте 5–7 секунд, расслабьтесь. Повторите 3–4 раза.

*Правило безопасности:* если при любом движении боль усиливается, сразу уменьшите амплитуду или прекратите упражнение. Принцип — «лёгкое натяжение без боли».

## **Практика «Сканирование тела + короткая когнитивная пауза»**

Цель: снижение гипербдительности нервной системы, отделение реального нарастания напряжения от тревожной оценки ощущений.

Инструкция:

После дыхательной практики 1–2 минуты «просканируйте» тело сверху вниз: отметьте, где есть тепло, лёгкое напряжение, расслабление. Не пытайтесь сразу всё исправить —

просто зафиксируйте ощущения.

Сформулируйте одну нейтральную мысль-опору: «Сейчас я чувствую лёгкое напряжение в шее — это не угроза, это сигнал сделать паузу и немного по-другому подышать». Повторите её 1–2 раза про себя.

# **Комплекс для тренировки равновесия и снижения чувствительности при головокружениях**

## **Практика «Фиксация взгляда + медленные повороты головы»**

Цель: мягкая адаптация вестибулярной системы, повышение устойчивости, снижение чувствительности к провоцирующим движениям.

### **Инструкция:**

Встаньте или сядьте там, где есть опора (рядом со стеной или спинкой стула). Выберите неподвижную точку на уровне глаз. Смотрите на точку 10–15 секунд, сохраняя спокойное дыхание.

Медленно поверните голову в сторону, удерживая взгляд на точке. Если появляется лёгкое головокружение — зафиксируйте взгляд и сделайте 2–3 медленных выдоха, пока ощущение не станет тише. Вернитесь в центр и снова зафиксируйте взгляд на точке на 10–15 секунд. Повторите по 3–5 раз в каждую сторону.

Если головокружение выраженное, начните с микроамплитуд (повороты на 5–10 градусов) и увеличивайте их толь-

ко при хорошей переносимости.

### **Практика «Ходьба по линии + контроль осанки»**

Цель: тренировка баланса, улучшение проприоцепции, формирование устойчивой походки без перекосов.

Инструкция:

На полу отметьте прямую линию (шов ковра, плинтус, малярный скотч). Пройдите по линии 5–10 шагов, ставя пятку одной ноги вплотную к носку другой («как канатоходец»). Взгляд направлен вперёд, плечи опущены, подбородок слегка подтянут. Если чувствуете неуверенность — держитесь за опору или делайте упражнение рядом со стеной. Выполните 2–3 прохода.

### **Практика «Техника «здесь и сейчас» при приступе головокружения»**

Цель: уменьшение страха и тревоги во время эпизода головокружения, возвращение ощущения контроля.

Инструкция: в момент нарастания симптомов:

Назовите про себя 3 вещи, которые видите.

Назовите 2 звука, которые слышите.

Отметьте 1 ощущение в стопах (пол твёрдый, мягкий, тёплый).

Сделайте 3 медленных выдоха длиннее вдохов. Это переключает мозг с «режима тревоги» на восприятие реальности и снижает вегетативную реакцию.

# **Утренний комплекс для снятия спазма в пояснице при ишиасе (лёжа в постели)**

Цель: преодоление страха движения, возвращение уверенности в теле, предотвращение перекосов и боли в поясничном отделе позвоночника.

Перед началом комплекса сформулируйте одну реалистичную цель: «сегодня я сделаю 2 подхода по 5 «мостиков» и 1 минуту побуду в позе разгрузки».

После каждого упражнения отмечайте: «я справился», «боль не усилилась», «я контролирую темп». Это укрепляет доверие к телу и снижает тревогу.

## **Практика 1: Дыхание с удлинённым выдохом + расслабление лица/челюсти (ВНЧС)**

Цель: активация парасимпатического тонуса, снижение общего уровня мышечного напряжения, уменьшение реакции нервной системы на дискомфорт.

### **Инструкция:**

Лягте на спину или сядьте с опорой для спины. Дышите спокойно, делая выдох в 1,5–2 раза длиннее вдоха (вдох на 4 секунды, выдох на 6–8). Параллельно сознательно расслабь-

те лицо: опустите брови, разомкните челюсть, расслабьте язык. Выполните 5–7 циклов.

## **Практика 2: Поза «фигура четыре» лёжа + позиционная разгрузка**

Цель: снятие спазма грушевидной мышцы, уменьшение натяжения седалищного нерва, перераспределение нагрузки на поясницу.

### **Инструкция:**

Лягте на спину, согните колени, стопы на полу. Положите правую лодыжку на левое бедро выше колена (поза «фигура четыре»). Руки положите на пол, плечи и таз прижаты к поверхности. Мягко надавите левой рукой на правое бедро, позволяя тазу раскрыться. Держите лёгкое натяжение в ягодице без боли 20–30 секунд. Дышите спокойно. Вернитесь в нейтральное положение и повторите на другую сторону. Выполните 2–3 подхода на каждую сторону. Для разгрузки поясницы полежите 2–3 минуты на спине с валиком или подушкой под коленями (колени согнуты примерно на 90 градусов). Это уменьшает давление на диски и седалищный нерв.

## **Практика 3: Стабилизация таза - изометрические упражнения в щадящем режиме**

Цель: укрепление ягодичных и глубоких мышц кора без резких движений, восстановление симметрии таза, снижение риска обострений.

Варианты:

*Ягодичный мост* (малая амплитуда). Лёжа на спине, колени согнуты, стопы на ширине таза. На выдохе мягко напрягите ягодицы и приподнимите таз на 3–5 см, не прогибаясь в пояснице. Удерживайте напряжение 5–7 секунд, опуститесь. Выполните 6–8 повторений.

*«Птица-собака» в статике*. Встаньте на четвереньки, спина нейтральная. Вытяните правую руку вперёд и левую ногу назад, удерживая корпус ровным. Не прогибайтесь в пояснице, не поднимайте голову. Держите позицию 10–20 секунд на каждую сторону. Выполните 2–3 раза на каждую диагональ.

# **Низкоинтенсивный комплекс для восстановления контроля при хронических болях и фибромиалгии**

## **Практика «Сканирование тела с акцентом на дыхание»**

Цель: обучение наблюдению за ощущениями без оценки, снижение болевой гиперчувствительности, возвращение ощущения безопасности движения.

Инструкция:

Примите удобное положение — лёжа на спине или сидя с опорой для спины. Закройте глаза. Расслабьте челюсть и плечи.

Сделайте 3 цикла диафрагмального дыхания: медленный вдох через нос (на 4 счёта), живот мягко расширяется; плавный выдох через нос (на 6 счётов), живот подтягивается. На каждом выдохе мысленно произносите: «Расслабляюсь».

Начните «проходить» вниманием по телу сверху вниз. Запоминайте только факты: «в шее лёгкое тепло», «в пояснице есть напряжение», «стопы прохладные».

Важно: не оценивайте ощущения как «хорошие» или «плохие» — просто фиксируйте их, как если бы описывали погоду. Так вы снижаете тревожное усиление боли и учите

мозг воспринимать сигналы тела без паники.

Если появляются пугающие мысли («сейчас будет больно», «я не справлюсь»), назовите их нейтрально: «Сейчас пришла мысль, что будет больно». Это помогает отделить мысль от ощущения. Затем вернитесь к дыханию: сделайте 2–3 медленных цикла и продолжите сканирование.

Если какое-то ощущение слишком сильное, не «застревайте» на нём — мягко переведите внимание на нейтральную зону (например, на ладони или стопы).

Продолжайте 2–3 минуты. В конце сделайте один глубокий вдох и мягкий выдох, откройте глаза, посидите спокойно 10–15 секунд.

Результат: навык замечать сигналы тела без паники, снижение гиперреактивности нервной системы и более безопасное отношение к собственным ощущениям.

Важно! Если в процессе возникают острые боли или выраженные неприятные симптомы, прекратите практику и проконсультируйтесь с лечащим врачом.

### **Практика «Низкоинтенсивная ходьба + мягкие круговые движения»**

Цель: поддержка кровообращения, сохранение подвижности суставов без перегрузки нервной системы.

Инструкция: начните с 5–10 минут спокойной ходьбы в комфортном темпе. Добавьте мягкие круговые движения:

*Плечи:* по 5–8 кругов вперёд и назад.

*Таз:* небольшие круги вправо-влево, амплитуда минимальная.

*Стопы:* сидя или стоя, медленно перекачивайтесь с пятки на носок и обратно. Принцип: «лёгкое натяжение, без боли». Если боль усиливается — снижайте темп или переходите к позиционной разгрузке.

Важно! Если в процессе возникают острые боли или выраженные неприятные симптомы, прекратите практику и проконсультируйтесь с лечащим врачом.

### **Практика «Изометрия и контроль осанки в быту»**

Цель: укрепление глубоких мышц, снижение компенсаторных перекосов, возвращение телу устойчивости.

Варианты:

*Планка на коленях.* Удерживайте корпус ровным, таз не проваливается, шея в линии позвоночника. Удерживайте 10–20 секунд, 2–3 подхода.

*Изометрия ягодиц.* Лёжа или сидя, сильно сожмите ягодичы на 5 секунд, затем полностью расслабьте. Выполните 8–10 повторений.

Важно! Если в процессе возникают острые боли или выраженные неприятные симптомы, прекратите практику и проконсультируйтесь с лечащим врачом.

### **Практика «Когнитивная реструктуризация пугающих мыслей» (КПТ)**

Цель: замена катастрофических формулировок на реали-

стичные и поддерживающие, снижение эмоционального фона при боли.

### Инструкция:

Запишите 1–2 мысли, которые вас пугают (например, «я больше не смогу нормально ходить»). Переформулируйте их в нейтральные и конкретные: «сейчас мне тяжело, но я могу сделать 5 минут ходьбы и потом отдохнуть».

Добавьте один маленький следующий шаг: «если станет тяжело, я сделаю паузу и подышу 3 цикла».

# **Дополнительные упражнения для создания индивидуальных комплексов занятий:**

*Психологические и дыхательные практики для улучшения самочувствия перед тренировкой*

## **Практика «Дыхание с намерением»**

Цель: снижение фонового напряжения, подготовка к физической нагрузке.

Инструкция:

Перед началом комплекса выполните 3 минуты дыхания: вдох носом на 4 счёта, пауза 2 счёта, выдох ртом на 6–8 счётов. На вдохе мысленно произнесите: «Я готов/а», на выдохе: «Напряжение уходит».

## **Практика «Счёт в обратную сторону»**

Цель: переключение внимания, снижение тревожности.

Инструкция:

Во время ходьбы на месте между блоками упражнений считайте от 50 до 1 вслух или про себя. Продолжайте 1–2 минуты.

## **Практика «Улыбка в движении»**

Цель: расслабление мышц лица и шеи, снижение внутреннего напряжения.

Инструкция:

В каждом упражнении на 2–3 цикла добавляйте лёгкую улыбку. Это помогает расслабить мышцы лица и шеи и снизить общий уровень стресса.

### **Практика «Дневник 3 побед»**

Цель: укрепление мотивации, фиксация прогресса.

Инструкция:

В конце тренировки запишите 3 вещи, которые сегодня у вас получились особенно хорошо. Это помогает замечать даже небольшие достижения. Вознаградите себя.

Еще больше упражнений и готовых комплексов вы найдете на Литресе в моей книге: «Легкие медитации и визуализации для оздоровления, омоложения и исполнения желаний».

### ***Силовые упражнения с собственным весом (и замена-ми)***

#### **Упражнение «Сидя — вставая» с высокого стула**

Цель: укрепить мышцы ног, развить функциональную силу для уверенного вставания со стула, подъёма по лестнице, переноски сумок; улучшить баланс и координацию движений.

Инструкция:

Сядьте на высокий устойчивый стул: стопы плотно стоят на полу, спина прямая. Руки можно вытянуть вперёд либо положить на бёдра.

Медленно, без рывка встаньте, стараясь основную работу выполнять ногами (руками можно слегка помогать, если нужно).

Так же медленно, контролируя движение, сядьте обратно на стул.

Повторите 8–10 раз.

Следите, чтобы не было боли в коленях или пояснице; при дискомфорте уменьшите амплитуду или сократите количество повторов.

Важно! Если в процессе возникают острые боли или выраженные неприятные симптомы, прекратите практику и проконсультируйтесь с лечащим врачом.

### **Упражнение «Подъёмы на носки у стены»**

Цель: укрепить икроножные мышцы и мышцы голенисто-па, улучшить устойчивость и баланс, поддержать функциональность при ходьбе и подъёмах на ступеньки.

Инструкция:

Встаньте лицом к стене на небольшом расстоянии, обопритесь ладонями о стену для устойчивости.

Держите корпус ровно, не заваливайтесь вперёд, колени мягкие.

Поднимайтесь на носки, максимально вытягивая пятки вверх.

Медленно опускайтесь на полную стопу.

Повторите 10–12 раз.

Если чувствуете неустойчивость, держитесь за стену плотнее; при боли в стопах или голеностопе прекратите упражнение.

### **Упражнение «Ягодичный мост лёжа»**

Цель: укрепить ягодичные мышцы и заднюю поверхность бедра, стабилизировать таз и поясницу, повысить функциональную силу для бытовых движений (подъём с кресла, наклоны, ходьба).

#### **Инструкция:**

Лягте на спину, колени согнуты, стопы стоят на полу на ширине таза, пятки недалеко от ягодиц.

На выдохе поднимайте таз вверх, сжимая ягодицы; движение должно быть плавным, без рывков.

В верхней точке не прогибайте поясницу — держите нейтральное положение.

На вдохе плавно опускайте таз обратно.

Повторите 10–12 раз.

Если в пояснице появляется дискомфорт, уменьшите амплитуду подъёма или прекратите упражнение.

Важно! Если в процессе возникают острые боли или выраженные неприятные симптомы, прекратите практику и проконсультируйтесь с лечащим врачом.

### **Упражнение «Отжимания от стены»**

Цель: укрепить грудные мышцы, трицепсы и передние дельты, сохранить силу верхней части тела для бытовых за-

дач (перенос предметов, открывание дверей, опора при потере равновесия).

**Инструкция:**

Встаньте лицом к стене на расстоянии примерно одного шага.

Поставьте ладони на стену на уровне груди, пальцы смотрят вперёд, корпус прямой, стопы на полу.

На вдохе медленно сгибайте локти, приближая грудь к стене.

На выдохе выпрямите руки, возвращаясь в исходное положение.

Повторите 8–12 раз.

При необходимости используйте альтернативы: отжимания с колен на полу либо от спинки устойчивого стула.

Следите, чтобы поясница не прогибалась, а шея не «вытягивалась» вперёд.

**Упражнение «Изометрия квадрицепса (для коленей)»**

Цель: укрепить четырёхглавую мышцу бедра (квадрицепс), стабилизировать коленный сустав, поддерживать функциональность ног без ударной нагрузки — важно при чувствительности коленей.

**Инструкция:**

Сядьте на устойчивый стул, спина прямая, стопы на полу.

Выпрямите одну ногу в колене, но не блокируйте сустав (не «защёлкивайте» колено).

Напрягите переднюю поверхность бедра на 5 секунд, затем полностью расслабьте мышцу.

Сделайте 8–10 циклов на каждую ногу.

Не поднимайте ногу слишком высоко, если в колене есть дискомфорт.

Дышите ровно, не задерживайте дыхание.

Важно! Если в процессе возникают острые боли или выраженные неприятные симптомы, прекратите практику и проконсультируйтесь с лечащим врачом.

**Упражнение «Сгибания рук с гантелями (можно с бутылками/книгами)»**

Цель: укрепить бицепсы и мышцы предплечий, поддерживать силу хвата и способность переносить предметы, сохранить функциональность верхних конечностей в быту.

Инструкция:

Возьмите в руки лёгкие утяжелители (бутылки с водой 0,5–1 л, книги) либо выполняйте без веса, если есть дискомфорт в суставах.

Встаньте или сядьте с прямой спиной, локти прижаты к корпусу.

На выдохе плавно сгибайте руки в локтях, подтягивая утяжелители к плечам.

На вдохе медленно опускайте руки вниз, сохраняя кон-

троль движения.

Выполните 8–12 повторений на каждую руку.

Если беспокоят плечи или локти, начните без веса; избегайте рывков и раскачивания корпуса.

Важно! Если в процессе возникают острые боли или выраженные неприятные симптомы, прекратите практику и проконсультируйтесь с лечащим врачом.

### **Упражнение «Планка на коленях»**

Цель: укрепить мышцы кора (пресс, косые мышцы, поясницу), стабилизировать позвоночник, улучшить осанку и поддержку внутренних органов, повысить общую выносливость и устойчивость тела.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.