



ДОКТОР  
ЕВГЕНИЙ БОЖЬЕВ  
СОВЕТУЕТ

# ЗАРЯДКА НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ



**Евгений Николаевич Божьев**  
**Доктор Евгений Божьев**  
**советует. Зарядка**  
**на каждый день**  
**Серия «Советы врача»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=48827603](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=48827603)*

*Е. Божьев. Доктор Евгений Божьев советует. Зарядка на каждый день: ООО Издательство «Питер»; Санкт-Петербург; 2020  
ISBN 978-5-00116-437-1*

### **Аннотация**

Евгений Божьев – невролог, мануальный терапевт, сторонник альтернативной медицины – учит исцелению без лекарств и докторов. Его уникальные оздоровительные методики проверены годами медицинской практики, его авторские видео на канале YouTube набирают миллионы просмотров. Доктор Божьев убежден: любое заболевание можно предотвратить. Эта книга открывает секреты здорового образа жизни. В ней вы найдете простые рекомендации, которые помогут избавиться от болей и поддерживать тело в отличной форме. Узнайте, как обратить время вспять и сохранить здоровье и привлекательность на долгие годы!

# Содержание

Введение	5
Принципы физической тренировки	7
Нагрузка без перегрузки	7
Постепенность	9
Баланс агонистов и антагонистов	10
Конец ознакомительного фрагмента.	12

**Евгений Божьев**  
**Доктор Евгений Божьев**  
**советует. Зарядка**  
**на каждый день**

© ООО Издательство «Питер», 2020

© Серия «Советы врача», 2020

© Евгений Божьев, 2020

\* \* \*

# Введение

В наше время уже ни для кого не секрет, что «движение – это жизнь». И радует, что активный образ жизни входит в привычку у большинства людей. Многие начинают просыпаться от вековой спячки и, понимая, что здоровье напрямую связано с физической активностью, принимают активно заниматься физкультурой и спортивными играми.

Только нужно четко разграничить понятия «спорт» и «физкультура». Ведь физкультура – физическая культура, или культура физического тела, – это упражнения для поддержания и укрепления физического здоровья, то, что делает наше тело здоровее, выносливее. А спорт – это зачастую те же самые упражнения, но цель другая – достижение запредельных спортивных результатов. Соответственно режим тренировок в спорте существенно отличается от режима тренировок в физкультуре. Спортивная подготовка вся состоит из сплошных перегрузок. То есть вместо нагрузки, которая характерна для физкультуры, в спорте – перегрузка.

Естественно, перегрузка приводит к тому, что организм работает на пределе своих возможностей, что непременно рано или поздно приведет к истощению этих возможностей и его поломке – болезни.

Поэтому спорт и физкультура – это, несмотря на их внешнюю схожесть, две совершенно разные вещи, два прямо про-

тивоположных подхода к физическим возможностям человеческого тела. Физкультура улучшает здоровье человека, помогает ему всегда иметь хорошее самочувствие и энергетику. А спорт – это выживание организма на пределах его возможностей, что неизбежно приводит к быстрому изнашиванию, заболеванию и ранней смерти.

А чтобы люди не понимали столь существенной, принципиальной разницы между этими понятиями, их искусственно смешивают, ставят рядом. И у людей уже в голове стирается граница, разделяющая спорт и физкультуру. У нас даже министерство для них одно – Министерство физической культуры и спорта. Наверное, тогда и Министерство здравоохранения нужно переименовать в Министерство жизни и смерти или здоровья и болезни?

Но поскольку Ваше здоровье зависит от Вас, то Вам и выбирать, что делать и чем заниматься – спортом или физкультурой. Вы имеете право на любой выбор.

В этой книжке мы расскажем об упражнениях, которые необходимо делать для сохранения бодрости и прекрасного самочувствия, и о принципах физической нагрузки, которые помогут Вам улучшить свое здоровье и не нанести физическими упражнениями вред организму. Потому что даже самое лучшее лекарство должно быть применено правильно, чтобы не стать ядом.

# **Принципы физической тренировки**

## **Нагрузка без перегрузки**

Все живое имеет какие-то функции, что-то может делать. И наше тело не является исключением. Мы постоянно двигаемся, совершаем какие-то движения. Все движения нашего тела осуществляются только за счет мышечного напряжения. Ни одна кость не может двигаться сама. Все они перемещаются относительно друг друга только мышцами.

В течение жизни мы вырабатываем определенный стереотип движений. Например, проходим каждый день порядка трех километров. Тело привыкает к этому стереотипу и поддерживает свои возможности на данном уровне, чтобы у нас всегда была возможность пройти эти три километра и даже немного больше. Ибо он свои возможности поддерживает всегда чуть более широкими, чем те, которые используются. То есть, если мы пройдем 3,5 км, то ничего нового не произойдет. Организм справится с этой нагрузкой. Но если мы пройдем вместо привычных 3 км целых десять, то тело устанет и на следующий день будет болеть. Потому что оно не было готово к такой нагрузке. Эта нагрузка явилась для

него уже перегрузкой.

У каждой функции нашего тела есть предел. Он установлен тем, сколько нагрузки мы постоянно даем этой функции. И если мы нагружаем ее в рамках этого предела, то он постепенно повышается, происходит тренировка, усиление этой функции. Но если мы этот предел переходим, то функция существенно ослабевает, и требуется какое-то время для того, чтобы привести ее хотя бы в привычную норму. Это общее правило.

Поэтому если Вы хотите, чтобы возможности Вашего тела расширились, то:

1. Нужно давать нагрузку чуть больше, чем обычно.
2. Нельзя переходить предел. То есть нужно нагружать организм, но не перегружать его. Тогда возможности тела будут расширяться.



# Постепенность

Из описанного выше следует и второе правило физической нагрузки – постепенность ее увеличения. Чтобы избежать перегрузки, нужно нагрузку увеличивать понемногу.

У спортсменов есть такой принцип – делать остановки в наращивании нагрузки. То есть постепенно увеличивать нагрузку в течение какого-то времени, а затем на небольшой промежуток времени (1–3 дня) делать перерыв, давать мышцам отдохнуть. Тогда после возобновления нагрузки функция начинает, отдохнув, увеличиваться еще сильнее.

Если нагрузка повышается резко («не было ни гроша, и вдруг – алтын»), то вместо улучшения результата, повышения порога возможностей происходит его ухудшение. Тело потом придется восстанавливать несколько дней, чтобы достичь хотя бы прежних результатов.

Поэтому нагрузку нужно увеличивать постепенно, желательно с небольшими перерывами для восстановления и отдыха.

# Баланс агонистов и антагонистов

Поскольку весь мир построен на балансе и наше тело не является исключением из общего правила, то и в нем этот принцип действует очень четко.

Все наши мышцы, как мы уже говорили, совершают какие-то движения. Движения в одном и том же суставе могут быть различны. Это могут быть как сгибание, так и разгибание, как приведение, так и отведение. Естественно, что противоположные по направлению движения осуществляются противоположными мышцами. И такие мышцы в медицине называют антагонистами. Мышца, осуществляющая движение в одну сторону, – агонист. А мышца, обеспечивающая противоположное движение, – антагонист.

Поскольку мышцы напрягаются не сами по себе, когда захотят, а только тогда, когда получают команду из моторной коры головного мозга, то для работы мышц агонистов и антагонистов сигналы к ним должны поступить разные, противоположные. Например, для того чтобы напрягся агонист, мозг должен сначала расслабить антагониста и только потом уже послать сигнал на напряжение агонисту.

Очень ярким примером работы этого механизма являются наши бицепс и трицепс. Эти мышцы – антагонисты. Бицепс сгибает руку в локте, трицепс ее разгибает. Поэтому, чтобы напрягся трицепс, мозг должен сначала расслабить би-

цепс. И наоборот.

Часто люди, особенно женщины, сталкиваются с проблемой висящего трицепса. При выпрямлении руки трицепс не напрягается, а провисает. Вот это и происходит как раз из-за того, что бицепс остается напряженным. Чаще всего причина проблемы в забитом бицепсе – в постоянном ношении тяжелых сумок. Чтобы убрать этот висящий трицепс, подтянуть его, нужно всего-навсего расслабить бицепс. И трицепс Ваш тут же подтянется, даже без специальных упражнений для его укрепления.

Из приведенного примера следует, что при тренировке мышц нужно обязательно одинаково нагружать и агонисты, и антагонисты, чтобы сохранить мышечный баланс. В противном случае Вы рискуете получить какой-то телесный дисбаланс, который всегда приводит к нарушениям нормальной работы тела и снижению полученных результатов.

# 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.