

СИСТЕМА СОСНОВСКОГО

30

СОБЕТОВ



Александр Сосновский

Система Сосновского. 30 советов

«Питер»

2023

УДК 159.955
ББК 88.351.31

Сосновский А.

Система Сосновского. 30 советов / А. Сосновский — «Питер»,
2023

ISBN 978-5-4461-2066-6

Мы хотим оставаться молодыми и красивыми всю жизнь. Но как этого добиться? Кто-то скажет, что всё зависит от природы и генов. «Не всё!» — отвечает д-р Сосновский. И объясняет, что нужно сделать, чтобы помочь своему организму сохранить (или вновь обрести) хорошую физическую форму. В формате PDF А4 сохранён издательский дизайн.

УДК 159.955
ББК 88.351.31

ISBN 978-5-4461-2066-6

© Сосновский А., 2023
© Питер, 2023

Содержание

Предисловие	6
Когда-то в прошлом веке...	7
Пуговица	9
Атомщик-вирусолог	11
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Александр Сосновский

Система Сосновского. 30 советов

© ООО Издательство «Питер», 2023

© Александр Сосновский, 2023

Предисловие

Вы держите перед собой книгу, которую закроете, скорее всего, только дочитав до конца. Она написана легким стилем и полна юмора, но ее основная ценность не в этом.

Доктор Сосновский излагает свое видение того, как оставаться молодым и активным. Он и сам невероятно энергичный, подтянутый и выглядит гораздо моложе своего возраста. Я полностью согласен с его советом: идешь к врачу – посмотри сначала на то, как он сам выглядит!

Доктор Сосновский обожает жизнь и щедро делится своей любовью к ней с вами. Его советы, возможно, не всегда академичны, но они искренни и просты. А главное – выполнимы, стоит только пожелать реализовать их! После прочтения этой книги хочется встать и заняться собой прямо сейчас! Я и сам придерживаюсь жизненной философии доктора Сосновского. Она проста: ешьте меньше, но без фанатизма в диете, каждый день двигайтесь больше, держитесь подальше от белых халатов и радуйтесь жизни всегда, при любых, даже сложных обстоятельствах. Вы с нами?

Александр Мясников, кардиолог, кандидат медицинских наук (Россия), доктор медицины и врач высшей категории, телеведущий, автор книг о медицине и здоровье

Когда-то в прошлом веке...

...проснулся я, как всегда, около шести, вывел моего давно вставшего песика погулять. Это был первый день моей новой жизни. Я так решил.

Бодро натянул на себя спортивные штаны с пузырями на коленях, какую-то теплую куртку, вязаную шапочку – это был февраль – и вышел в подъезд. Уже в этот момент, когда я смотрел на ошметки снега, занесенные в подъезд соседями, которые ушли на работу еще ночью, в голову начали закрадываться смутные сомнения в том, что я принял правильное решение. Имею в виду, конечно, мой утренний бег к собственному здоровью.

Первый десяток шагов я сделал, внутренне улыбаясь себе – такому волевому и сильному. Однако с каждым последующим шагом моя уверенность стала улетучиваться, улыбка превратилась в страдальческую гримасу. Пробежав, а точнее проковыляв, метров 100–150, я схватился руками за сетку ограждения детской площадки, которая, к моему счастью, находилась прямо перед домом, и попытался не упасть немедленно на мокрую и холодную землю...

Это мне удалось, и некоторая уверенность в собственной правоте стала возвращаться в мои дрожащие ноги. Вернув дыхание в норму – а на это ушло минут пять, – я решил двигаться дальше. Именно двигаться, поскольку о беге уже и речи не было. Ноги дрожали, руками я делал беспорядочные движения вдоль тела, которые должны были показать немногим потешающимся прохожим, что я, мол, так бегаю, мол, такая техника. Дышать я мог, но даже это не доставляло мне радости: я думал об оставшихся до цели почти нетронутых мною двух километрах, и это отравляло мое существование.

На обратном пути старушка из соседнего дома, которая привыкла видеть меня в костюме, галстук и с портфелем в руке, перекрестилась, заметив мою тень, и скорбно попыталась уточнить, за что меня выгнали из дома. Я бы ответил, что никто не выгонял, все в полном порядке, это я здоровье так укрепляю, но мои губы сохлись в подобие молнии на старых джинсах. Можно было попытаться расстегнуть их, но я боялся, что лишнее движение заберет еще пару лет моей жизни.

Подобравшись к подъезду, я понял, что дела совсем плохи. На двери, у верхнего косяка, была прикреплена пружина, о которой я совсем забыл. О том, что в состоянии полуклинической смерти мне удастся преодолеть силу роковой пружины, не было и речи. С легким стоном я потянул дверь на себя. Между ней и косяком даже образовалась тонкая щель, и я решил использовать свой шанс. Было ясно, что распахнуть дверь за один раз не получится. Поэтому, быстро вычислив математическую формулу для ее открывания в несколько движений, я сунул в образовавшуюся щель руку. Идея была проста: ладонью не дать двери захлопнуться, затем ногой попытаться отпихнуть ее и раскрыть пошире и ввалиться в подъезд. Формула была отличная. Но я не взял во внимание, что сила воздействия пружины прямо пропорциональна потере сил за время моего спринта.

В тот момент, когда я с оптимизмом засунул руку в просвет, пружина с радостным вздохом рубанула дверью по пальцам.

Да... Не представлял, что могу брать такие высокие ноты.

Мне в очередной раз повезло. За мгновение до того, как я осознал, что обречен, дверь открылась, и вышел сосед с мусорным ведром в руке и сигареткой, зажатой во рту. И тут я понял, что не зря потратил последние часы своей жизни на тренировку. Боднув соседа головой – руки у меня уже не поднимались, а пальцы вообще после удара были склеены в лопатку, – я вклинился в узкую щель между ним и дверью. Это было спасение! Сосед, не ожидавший такой прыти от явно ненормального, выронил ведро, и весь собранный недели за две мусор вывалился нам под ноги. Пружина опять щелкнула, дверь сорвалась и двинулась в обратный путь, но в этот раз, на мое счастье, застряла на горе мусора. Не слушая соседа, который в

изысканных выражениях уточнил, в каком направлении я должен двигаться дальше, я наконец ввалился в свою квартиру.

Когда часа через три с половиной мое дыхание пришло в норму, а жена закончила свою короткую проповедь о моем спорте, соседу с мусорным ведром и пансионе для спортсменов-инвалидов, который меня нетерпеливо ожидает, я понял: даже за несколько часов личного подвига здоровья не прибавится. Надо было что-то придумать.

Перед первой пробежкой я подкрепился глазуньей из двух яиц – решил, что бежать без дополнительного ввода калорий не стоит.

СОВЕТ 1

Не ешьте перед бегом!
Никогда! Слышите, никогда!

Первое и основное правило для тех, кто действительно хочет бегать: никогда не занимаетесь спортом на полный желудок. Когда я слышу, как даже грамотные доктора в поликлиниках или тренеры в фитнес-центрах объясняют новичкам, что необходимо обязательно подкрепиться перед физическими упражнениями, волосы у меня на голове встают дыбом. Кто же это придумывает такие попытки для желающих поправить свое здоровье или похудеть?

Если вы бегаєте по утрам, то вполне достаточно выпить небольшую чашку кофе или немного чая. Можно с конфеткой, если у вас нет диабета. Или с небольшим кусочком, например, плавленого сыра. Это даст необходимый толчок для окончательного пробуждения вашего организма. Пара калорий, которые упадут в желудок, однозначно запустят энергетический механизм. При этом в желудке не будет колыхаться масса полупереваренного сырья, которое десять минут назад вы ласково называли завтраком. Никакой это не завтрак. Это калорийная, тяжелая бомба, которая будет лежать комком в желудке, поджимая диафрагму, бултыхаясь из стороны в сторону и заставляя тратить драгоценные силы на переваривание.

Я никогда не бегаю с полным желудком, ни разу мне это не мешало, а только помогало. В те дни, когда я занимаюсь «серьезным» спортом, например играю в футбол или хоккей, я позволяю себе не позднее чем за три часа до начала тренировки чего-нибудь поесть. Но это точно будет не кусок говядины, котлета с картошкой или увесистая тарелка борща. Я скорее съем овсяные хлопья, какую-нибудь кашку либо омлет из нескольких яиц с овощами. За три часа все это уже достаточно переработается, дав мне необходимые калории. И на тренировке я смогу бежать, не заботясь о своей диафрагме, которая зажимает мои легкие, не давая свободно дышать. Подчеркну еще раз: это мой личный опыт, а не рекомендации врача или догма. Знаю людей, которые непосредственно перед тренировкой достаточно плотно кушают, и им это не мешает. Им – нет, а мне – да. Мешает, и очень сильно. И поскольку моя система – это мой субъективный опыт, то повторяю: не кушайте перед тренировкой.

Но умным становятся не сразу. И не все. Вначале я решил, что буду бегать по два километра каждое утро. И отправился на тренировку после глазуньи.

Я был уверен, что лишние калории мне не помешают, и уже через пять минут понял, что у меня ничего не получилось. Бежать я не мог, дыхания не хватало, что-то в желудке переваливалось, меня дергало из стороны в сторону. Такой был мой первый день новой жизни.

Но уже на следующий я отказался от завтрака и просто выпил кружку немного подслащенного чая. Не ешьте перед бегом!

Пуговица

Надевая как-то утром свой деловой костюм, я вдруг почувствовал, что средняя пуговица почему-то не достаёт до петельки. Снял пиджак, осмотрел – может, зацепка где какая? Ничего. Надел опять – ничего! Не застегивается, тварь этакая. А работал я тогда на ответственной руководящей должности, и без костюма с галстуком было ну никак. Пришлось идти нараспашку, то есть совсем. Полы пиджака развевались, как флаг на ветру, галстук рисовал на толстой шее замечательную складку из моей собственной кожи.

Замечаний по внешнему виду мне не сделали, но ощущения были самые ужасные. Тот, кто не считает себя Аполлоном или фигуристой русалкой, понимает, о чем это я.

Мне казалось, что все вдруг увидели мой чудовищный живот, болтающийся между лапами пиджака, который я никак не мог застегнуть. Я пыхтел, как паровоз, пытаюсь силой втолкнуть пуговицу в петлю, но она выскальзывала из толстых пальцев, и полы опять предательски отскакивали на спину.

Домой я пришел опустошенным и растерянным. Одна мысль стучала в висках: старик, ты развалина. Я превратился в толстую, неуклюжую, хотя и довольно молодую особь мужского пола. Мне казалось, что за моей спиной хихикают и тыкают пальцем, показывая на распахнутый пиджак. Жизнь была окончена.

Вечером я спросил у жены:

– Слушай, а когда мы шили этот костюм, он тоже сидел впритык?

Жена посмеялась в привычной ей манере, но не ответила. Я опять погрузился. Подошел к зеркалу и начал всматриваться. Пиджак сидел очень плотно, даже рукава немного топорщились. Я медленно переводил глаза с пуговицы на животе вверх, к воротничку. И – о ужас! – я увидел. Нет, не пиджак, я увидел у себя второй подбородок, круглые щеки, которые фактически подпирали узкие глазки.

Это я? Не может быть! Куда делся молодой худошавый парень, который до ухода в армию весил семьдесят? Первые разряды по военному многоборью, по классической борьбе, велогонки, боевое самбо – где все осталось? Я все еще представлял себя на службе – шинель через плечо, противогаз, каска, калаш на плече, кирзовые сапоги. Я бегу вместе с ребятами, дыхание ровное, сердце как насос, я полон сил и энергии...

Да... Куда все делось? Как я умудрился за несколько лет растерять это?

Вместо себя прежнего я увидел типичного жирного бюрократа, который тяжело дышит, даже перелистывая страницы в папке с бумагами. Ничего от стройного, крепкого, уверенного в себе дембеля, идущего после службы домой, не осталось.

Меня бросило в пот, я действительно стал хватать ртом воздух и вспомнил, что за последний год уже раз двадцать был у врача. То сердце болит, то радикулит хватается, песочек из почек пошел, простуды одна за другой.

Быстро разделся до трусов и побежал к деду, живущему в соседней комнате, искать напольные весы, которые он использовал в основном для взвешивания овощей. Он проверял, не обманули ли его в магазине, а мне нужно было срочно увидеть цифру моего позора. Я понимал, что ничего хорошего мне это не сулит.

Сначала я встал на весы двумя ногами, но увиденная цифра заставила меня быстро соскочить на пол. Тогда я начал заходить на весы постепенно. Одной ногой наступал на край, затем осторожно протаскивал вторую. Результат становился с каждой попыткой все хуже, вес не уменьшался, а настроение приближалось к абсолютному нулю по Фаренгейту, по Цельсию и по всем остальным шкалам температур.

За моими процедурами с весами с большим интересом наблюдала дочь, которая, видимо, думала, что я репетирую сценку для наших совместных игр. Она громко смеялась. Особенно

смешно ей, похоже, стало, когда я наконец взгромоздился на весы, пытаюсь сохранить равновесие.

Она хохотала до упаду, глядя на меня, и даже подпрыгивала от удовольствия...

А мне было страшно... Весы бескомпромиссно показывали сто килограммов живого веса.

Это я? Такого не может быть – твердил я себе, пытаюсь встать по-другому. Я ставил пятки на край, немного поджимал одну ногу, приподнимал ступню, но весы упорно показывали одну и ту же страшную картинку!

В состоянии, близком к инфаркту, я проходил дня три-четыре. Еще через неделю я решил, что жизнь надо кардинально менять. Либо придется покупать костюмы больших размеров каждые пару лет и примириться с тем, что, скорее всего, я умру молодым, толстым и несчастным. Последнее меня никак не устраивало.

Пошел в библиотеку – представьте себе, в те времена такие заведения еще существовали и пользовались у некоторых людей популярностью – и забрал все, что касалось здоровья. Еле дождавшись выходных, я взял лист бумаги, любимую чернильную ручку, сел за стол и крупными буквами написал наверху:

ЧТО Я ДОЛЖЕН СДЕЛАТЬ ЗА 10 ЛЕТ

Задумался. Через полчаса на моем листке с жизненным планом красовались десять пунктов. Перечислять все не буду – это скучно, но несколько назову: много путешествовать, выучить немецкий язык, написать книгу, быть здоровым.

Поставил внизу подпись и дату. Я весил почти 100 килограммов при росте 178 сантиметров, моя больничная карта была полна записей врачей всех специальностей – от кардиолога до онколога. Мне было двадцать шесть.

Сегодня мне шестьдесят шесть, к моменту выхода этой книги, наверное, будет побольше. Но и шестьдесят шесть – неплохая цифра. Добавить одну шестерку и можно спокойно сказать: седина в бороде, бес в ребро, запах серы по комнате. И Мефистофель:

– Чего изволите, Доктор?

Шучу.

Из того списка многое сделано. Иностранный язык выучил, и не один. Книгу написал, и тоже не одну, причем пять из них – на немецком. В разных странах побывал: в Африке, Азии, Европе, Америке.

На весах 77 плюс-минус килограмм, к врачам хожу в основном на проверку. Легко пробегаю 10 километров, играю в футбол, хоккей, занимаюсь йогой и цигуном.

В общем, есть что сказать и рассказать, на что пожаловаться и чем похвастаться. Никого заставлять следовать моей системе не буду, убеждать тоже. Просто буду рассказывать.

Атомщик-вирусолог

За последние годы такое количество специалистов по здоровью, похудению и правильному образу жизни вошло в нашу жизнь, что, кажется, других профессий больше не осталось. Только вот вирусологов сегодня больше, чем спецов по ЗОЖ.

Вы заходите в парикмахерскую, садитесь в кресло, а симпатичная девушка с ножницами в одной руке и с расческой в другой весело говорит вам:

– Ты чего это вдруг пару кило набрал?

Идешь по лестничной площадке мимо соседа, он смотрит на тебя с подозрением и мрачно хмыкает. В переводе с немецкого на русский это означает, что выглядишь ты неважно, чего-то постарел, отеки под глазами, и вообще, у тебя есть страховка на случай внезапной смерти?

Прихожу в редакционную комнату перед эфиром, обязательно кто-нибудь по-доброму брякнет:

– Похудел, однако. Марафон бегал?

И сразу чувствуешь себя виноватым за то, что не потолстел. Придешь округлившимся – обязательно похвалят:

– Ну ты и щечки наел!

Встречаешь знакомого, которого сто лет не видел. Самое время о семье спросить, о работе. Но нет, на эти вопросы – три минуты, а затем сразу про спину, желудок, давление и анализ мочи. Реже спрашивают про геморрой, хотя эта тема повеселей. Потом идет список медикаментов, которые надо срочно купить и принимать, набор продуктов, которые ни в коем случае нельзя есть. Заканчивается встреча старых друзей неизменным вопросом: «Какой диеты ты придерживаешься, старик?»

Когда-то Корней Чуковский рассказал замечательную историю про Марка Бернеса. Приходя на Одесскую киностудию, Бернес часто встречал одного сотрудника, который всегда спрашивал одно и то же:

– Дорогой Марк, как ваше здоровье?

Бернес, который понятия не имел, кто этот человек, вначале вежливо отвечал, что, мол, спасибо, все хорошо.

Но допросы о здоровье продолжались от встречи к встрече. Однажды Бернес не выдержал и на вопрос «Как ваше здоровье?» схватил незнакомца за лацкан пиджака и энергично закричал:

– Ой, как хорошо, что спросили! Я тут анализ мочи сдал, говорят, что там не тот осадок. Мутный, знаете ли.

И дальше на протяжении нескольких минут Бернес, с присущим ему обаянием, крепко держа мужика за пиджак, рассказывал про цвет и запах своей мочи, наличие вредного осадка и о прочих медицинских качествах анализа. Наконец, вежливому сотруднику удалось вырвать из пальцев Бернеса пиджак и быстро сбежать.

Марк Бернес сказал, что потом, видя его издали, мужчина поспешно прятался в декорациях киностудии.

Не с каждым, даже если он бухгалтер на Одесской киностудии, хочется говорить о своем здоровье.

В моей сегодняшней жизни есть один человек, с которым я охотно перебрасываюсь информацией о своих достижениях в беге, поднятиях штанги, велогонке, похудении. Это – Владимир Соловьев. С ним я вижусь довольно часто, и наша встреча обычно начинается обменом сведений о количестве километров, которые мы утром одолели.

Соловьев смотрит хитро, но говорит серьезно:

– Я сегодня десяточку пробежал, так, по-стариковски.

– А я поленился, – отвечаю. – Километров семь, и все.

Дальше идет быстрый обмен информацией о том, как лучше бегать, в какое время. Ну и разные подробности и хитрости, которые понятны только любителям активного образа жизни.

Я ценю эти моменты. Мы очень похожи в нашем отношении к жизни и своему организму. Он многие годы активно играл в футбол, как и я, он ходит в спортзал, таская тяжести, и я делаю это с удовольствием. Он занимался и занимается восточными единоборствами, а я в молодости увлекался классической борьбой и самбо.

Есть и различия. Он бегаёт марафоны, а я люблю гонки по гористой местности на спортивном велосипеде.

Кстати, именно он первым назвал меня Дотторе, и эта симпатичная кличка просто приклеилась ко мне.

Но в целом у меня нет кумиров, которым бы я доверил свое здоровье. Да и нет у меня такой необходимости. Мой главный критерий – это отношение к самому себе. Бегать, поднимать тяжести, обливаться холодной водой я могу просто потому, что это часть моей жизни. Мне так нравится, и для этого мне не нужны спортивные гуру, блогеры и целители. Справляюсь сам.

Умереть нельзя бегать. Где запятая?

Выберите ее место в этой короткой фразе по своему усмотрению. Где поставили точку или запятую? «Умереть. Нельзя бегать!» или все-таки «Умереть нельзя. Бегать»?

Мой ответ понятен, но в самом начале создания моей системы меня активно уговаривали не бегать. Беречь колени, сосуды, голову, суставы и прочие части тела.

– Ну все! Умрешь на пробежке, если до этого не сломаешь себе ноги.

Сколько раз я слышал от своих друзей и знакомых эту старую песню: «Немедленно прекрати бегать!»

Ты переломашь себе ноги, у тебя начнут болеть колени, умрешь от инфаркта, а если очень повезет, тебя на пробежке собьет машина. Тогда ты умрешь быстро и не очень болезненно. Шутка лентяев.

Итак. Умереть нельзя! Бегать!

СОВЕТ 2

Не можешь бегать – ходи!

Не можешь ходить – ползи!

Не тратьте свое драгоценное время на выслушивание жалоб о том, что бег разрушает колени, позвоночник и вообще все приходит в негодность.

Вам обязательно расскажут свою личную историю. В ней будет бурная активная молодость, в которой ваш визави сам был отличным бегуном, спортсменом, занимался чем-то профессионально. Все истории критиков начинаются именно так. После первой части они переходят к тому, что внезапно заработали серьезнейшие проблемы со своими коленями.

Подробно расскажут о пропавшем мениске, об износившихся суставах, разрушенных костях. В конце объяснят, что, по мнению врачей, все это – результат бега. С возрастом, мол, большие нагрузки приводят к тому, что эти части нашего организма разрушаются и восстановить их практически невозможно. Дальше следует вывод: бегать можно только молодым и не очень много.

Для тех, кому за сорок, бег противопоказан. А уж для тех, кому за пятьдесят или шестьдесят, вообще запрещен. После этого вам скажут, что перешли на нордическую ходьбу и она лучше всего. Будут в горячке убеждать вас немедленно бросить бег и купить палки. Причем слово «палки» всегда произносится с мощным надрывом, страстью. Собственно говоря, палки дают критику зацепку для всего этого бесполезного монолога. Слышал это многократно. На

меня не действует. В силу определенных правил такта, которых я стараюсь придерживаться, выслушиваю, киваю и немедленно выбрасываю их слова из головы.

Для начала немного о коленях и менисках. Как человек, который занимался и занимается футболом, хорошо знаю, что такое проблема с мениском. Такие трудности действительно возникают и очень часто приводят к тому, что человек не может больше заниматься спортом. Но к бегу это имеет самое отдаленное отношение. У футболистов проблемы с коленями и менисками происходят на фоне гигантских нагрузок на эти области тела, нефизиологических разворотах ступни, голени и бедра и последующих затем повреждений связок, хрящей и суставов. Это типичная спортивная травма.

Да, есть болезни опорно-двигательного аппарата, которые реально приводят к поражению суставов, в том числе коленных или бедренных. В моей системе я этого не рассматриваю. Поэтому сейчас мы будем говорить о тех бегунах, которые, выполнив правило «вначале покажись врачу», имеют право бегать и могут делать это, не имея серьезных противопоказаний.

Что происходит с нами во время бега? Шагая, мы переносим вес нашего тела с ноги на ногу. Если человек в хорошем физическом состоянии и не просто волочит ноги, а действительно бежит, то на короткое время он вообще оказывается в воздухе. Это значит, что в этот момент обе его ноги оторваны от пола, на миллисекунды он висит над землей. На него действует только сила притяжения. С точки зрения влияния на сердечно-сосудистую систему это бесценно.

В это время все суставы разгружены, они не трутся друг о друга, «не стучат» кости. И только тогда, когда нога, начиная с пятки, опускается на землю, происходит толчок. Вот этот толчок и есть тот момент, о котором всегда говорят критики бега.

Разумеется, если вы весите 120 килограммов, а в норме должны 80, то при этом толчке на ваши суставы будет действовать аккумулированная сила лишним весом в несколько десятков килограммов. Если с таким перевесом вы будете бегать быстро, энергично и сильно, то это действительно негативно повлияет на состояние межсуставных хрящей, межсуставной жидкости и самих костей. Однако секрет заключается в том, что в этом состоянии вы просто физически не сможете бежать с такой скоростью, которая навредит вашим суставам.

То есть побегать вы можете, но продлится это в лучшем случае несколько минут. Это означает, что бег вначале будет выглядеть как быстрая ходьба, затем как легкая рысь и только по мере того, как ваш вес будет возвращаться к идеальной форме, вы начнете реально бегать. В это время уже ничего не будет грозить вашим коленям. Потому что за время, пока вы приведете свой вес в порядок, укрепятся ваши суставы, связки, дыхательная система будет работать как часы, и бегать вы станете не как раненый перепел.

Рассмотрим другой аспект: вы всю жизнь сидели дома и вот решили побегать. В каком состоянии находится ваша костно-мышечная система? Думаю, в неважном. Любой механизм требует движения.

В моем далеком детстве, которое проходило совсем рядом с десятилетиями сразу после большой войны, был один отставной полковник. Не бедный человек, он владел «Волгой» М-21. Она стояла в гараже – новенькая, блестящая, небесно-голубого цвета. Каждое лето, точнее, каждую весну, приблизительно начиная с мая, полковник Тутаев выгонял свою «Волгу» на улицу, открывал все двери, мыл машину и сдувал с нее пылинки. Ездил он максимум один-два раза в году, вывозил свою семью за грибами в близлежащий лес. Прошло лет десять. И вот однажды полковник Тутаев выгнал свою красивую «волжанку» на улицу, распахнул дверцы, и – о ужас! – одна из дверей просто отвалилась. При ближайшем рассмотрении оказалось, что машина проржавела настолько, что открывание дверей могло в любой момент закончиться развалом всей машины. При этом он мыл свою красавицу, ухаживал за ней, вроде бы даже смазывал.

Однако механизм, который не двигается, неминуемо будет ржаветь. Это же правило касается и нашего организма. О нем хорошо знают люди, которым приходилось ломать кости. Достаточно получить гипс, который захватит какой-то сустав на ноге, допустим голеностопный, и уже можно заработать гигантские проблемы. Если гипс будет фиксировать ваш сустав достаточно длительное время, то он может прийти в негодное состояние. Мышцы вокруг него атрофируются, связки потеряют свою эластичность, а сам он просто закоксуется. Иначе говоря, заржавеет. То же самое происходит и с нами, если мы не двигаемся.

Поэтому двигаться нужно и можно. Если мы двигаемся, то наши суставы, мышечный аппарат снабжаются кровью, связки становятся эластичными, все работает как часы. И все выглядит совсем по-другому, если мы об этом не заботимся.

Если страх, который нагоняют на нас лентяи и неграмотные, заставляет беречь свои суставы, то это рано или поздно приведет к тому, что вы толком не сможете подняться со стула. Ваши колени действительно будут скрипеть, болеть, и вы почувствуете себя старым и несчастным.

Итак. Бег не портит суставы, если вы не нарушаете правила, носите нормальную обувь, следите за своим весом. Ваш организм отблагодарит вас долголетием, крепостью и надежностью.

Именно поэтому рассказы о вреде бега для суставов я не воспринимаю. Просто не воспринимаю. И с такими советчиками не спорю и не переубеждаю их.

Конечно же, слова про «вред» – это фантазии ленивых и трусливых.

Но, к сожалению, не только их. Сколько раз я встречал в медкабинетах специалистов, которые давали рекомендации по здоровью и спорту. Они подробно рассказывали о том, как надо бегать и надо ли вообще делать это. Говорили про то, что с возрастом нагрузки необходимо уменьшать. Рекомендовали ходить, а не бегать.

Вероятно, какие-то из этих советов верны. Но почему-то большинство подобных консультантов не производили впечатление спортсменов или просто здоровых людей.

Чаще мне встречались советчики с животами ниже ватерлинии, мешками под глазами, отекавшими пальцами. Когда они вставали со стула, на нем оставалась лежать мягкая геморройная подушечка, дающая комфорт седалищной части их тела.

Слушать надо себя и тех, кто с первого взгляда и с первого слова заставляет верить тому, что он говорит.

Очень часто подобные рекомендации о вреде бега исходят от людей очень грамотных, занимающих серьезные должности, работающих в медицине. Вот вы наверняка встречали докторов, которые охотно давали вам советы о том, как похудеть или стать здоровее. Мне тоже приходилось общаться с такими людьми. Очень часто. Со временем я выработал визуальный тест, по которому сразу определяю степень доверия к моему собеседнику. Я имею в виду человека, придерживающегося принципов ЗОЖ. Того, который хочет дать мне совет, помочь стать здоровее и делает это.

Когда вы разговариваете со специалистом по здоровью, будь то фитнес-тренер или доктор, окиньте его взглядом. Если перед вами толстоватый субъект, у которого живот опускается за линию ремня, а на руках под белым халатом видны жировые складки, то вряд ли стоит ожидать серьезных планов по бегу или фитнесу. Как может некто, кто сам не бегает и страдает при этом ожирением, дать вам правильный совет о том, как заниматься спортом и сбросить пару кило?

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.