

*А.Н.Хомичев*

# **ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

Главное о Здоровом Образе Жизни  
кн.2



*Киев - 2010*

Алексей Хомичев

**Физические упражнения.  
Главное о Здоровом  
Образе Жизни. Книга 2**

«ЛитРес: Самиздат»

2010

## **Хомичев А. Н.**

Физические упражнения. Главное о Здоровом Образе Жизни.  
Книга 2 / А. Н. Хомичев — «ЛитРес: Самиздат», 2010

В дополнение к идеям, изложенным в первой книжке «Главное о Здоровом Образе Жизни», автор дает подробное описание физических упражнений для индивидуальных занятий, сопровождая их рисунками и комментариями о пользе и противопоказаниях упражнений. Занимаясь уже три десятка лет в группах здоровья, индийской йоги и самостоятельно, изучая литературу, автор собрал, опробовал массу физических упражнений и методик их применения как в общеоздоровительных целях, так и для профилактики и лечения конкретных болезней, систематически выполняет их сам, а теперь предлагает всем, кого они могут заинтересовать, кто любит и умеет ценить жизнь, кто готов приложить, вопреки присущей всем нам лени, определенные усилия, чтобы её украсить и продлить. Приобщайтесь к Здоровому Образу Жизни и ваши труды принесут вам щедрые плоды!

## **ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

Главное о здоровом образе жизни

Кн. 2

Утренняя зарядка с самомассажем

Занятия на спортплощадке.

Лечебная физкультура при болезнях  
простаты, желудка, сердца, артрите,  
радикулите, остеохондрозе, женских  
болезнях и для их профилактики

**Автор:**

**Хомичев А.Н.**

**Рецензент:**

**Лозинский В.С.** – врач Киевского городского Центра «Здоровья», кандидат медицинских наук

В дополнение к идеям, изложенным в первой книжке «Главное о Здоровом Образе Жизни», автор дает подробное описание физических упражнений для индивидуальных занятий, сопровождая их рисунками и комментариями о пользе и противопоказаниях упражнений.

Занимаясь уже три десятка лет в группах здоровья, индийской йоги и самостоятельно, изучая литературу, автор собрал, опробовал массу физических упражнений и методик их применения как в общеоздоровительных целях, так и для профилактики и лечения конкретных болезней, систематически выполняет их сам, а теперь предлагает всем, кого они могут заинтересовать, кто любит и умеет ценить жизнь, кто готов приложить, вопреки присущей всем нам лени, определенные усилия, чтобы её украсить и продлить.

Приобщайтесь к Здоровому Образу Жизни и ваши труды принесут вам щедрые плоды!

## **Содержание**

### **Введение**

4

1. А что это дает?

5

2. Как дышать? О промывании носа.

6

3. Введение в самомассаж

8

4. Краткое введение в Хатха – Йогу

11

5. Об освоении упражнений. Пять советов

14

### **Раздел I. Утренняя зарядка с самомассажем**

18

1.1. Самомассаж и упражнения для глаз

19

1.2. Упражнения гимнастики и Хатха-Йоги

30

### **Раздел II. Занятия на спортплощадке**

53

### **Раздел III. Болезни простаты. Профилактика и лечение**

60

## **Раздел IV. Комплексы лечебной физкультуры**

66

1. При хронических гастритах с пониженной секреторной функцией, хронических колитах, запорах

67

2. При хронических гастритах с повышенной секреторной функцией, язвенной болезни желудка в стадии ремиссии, холецистите, геморрое

67

3. При заболеваниях сердечнососудистой системы (тонизирующий режим)

68

4. При заболеваниях периферической нервной системы (слабая нагрузка)

68

5. При заболеваниях периферической нервной системы (шейно – грудной отдел)

69

6. При распространенном остеохондрозе

69

7. При спондилезах и радикулитах облегченной формы

70

8. При радикулитах (сильная группа)

70

9. При полиартритах (плечевой сустав)

71

10. При хронических полиартритах (нижних конечностей)

71

11. При гинекологических заболеваниях (воспалительных процессах)

72

12. При гинекологических заболеваниях (спаечная болезнь, изменения нормального положения матки)

72

## **Список литературы**

73

## **Введение**

Стараясь не загружать книжку «Главное о Здоровом Образе Жизни» подробностями, а обратить внимание на главные идеи (толстых книг сейчас читать не любят), чтобы привлечь к Здоровому Образу Жизни побольше новичков, я умышленно не включил в нее некоторые важные, но объемные вопросы, в том числе, описание физических упражнений. И напрасно, на что мне указали некоторые читатели, которые видели, как я выполняю свои упражнения, и не нашли их описания в книжке. Теперь я восполняю указанный пробел.

В первой книжке я попытался убедить читателей в том, что каждый уважающий себя человек любого возраста, физического состояния и занятости может и должен, хотя бы частично, приобщиться к здоровому образу жизни; описал факторы, влияющие на здоровье, содержание каждого составляющего ЗОЖ (духовность, движения, закаливание, правильное питание и чистка организма); посоветовал, как составить для себя программу ЗОЖ и выполнять её, с чего начинать занятия; рассказал, как лично я проделал этот путь и многое другое.

Задача второй книжки несколько иная. Продолжая знакомить читателя с различными сторонами своего опыта, главное внимание я уделил описанию физических упражнений и практическим советам по их освоению. Человеку, хотя бы частично решившему заняться

укреплением своего здоровья, я пытаюсь объяснить, как делать самомассаж, утреннюю зарядку, другие упражнения, в том числе входящие в комплексы для профилактики и лечения определенных болезней.

Эта книжка является продолжением первой, практическим её приложением. Они дополняют друг друга, одна без другой многое теряет, и работать с ними нужно вместе.

Уже три десятка лет, занимаясь в группах здоровья, индийской йоги, самостоятельно, изучая литературу, я собрал и опробовал массу физических упражнений и методик их применения как в общеоздоровительных целях для поддержания надежной работы основных систем организма, так и для профилактики и лечения конкретных болезней. Из этих упражнений за многие годы я постепенно выработал комплексы, которые вот уже около двадцати лет, постоянно совершенствуя, выполняю сам, а теперь хочу предложить и вам. Вместе с другими составляющими ЗОЖ, эти упражнения позволили мне, в мои очень немолодые годы (77 лет), сохранить подвижность, работоспособность, бодрость, жить полноценно и радостно.

Я благодарен моему первому руководителю группы Здоровья Мильнеру Е.Г., от которого я впервые услышал о ЗОЖ и научился бегать трусцой, сочетая бег с зарядкой, а также Котлярову М.М., убедившему меня (3 раза был на его лекциях), что все составляющие ЗОЖ надо выполнять в комплексе, систематически и постоянно. Я благодарен авторам книг Амосову Н.М. [1], Бирюкову А.А. [2], Васильеву Т.Э. [3], Иванову Ю.М. [4], Коршунову А.М. [5], и многим другим, чьи идеи и конкретные рекомендации (в т.ч. упражнения) увлекли меня и обогатили (вместе с другими делами) мою жизнь.

Желаю читателям не быть пассивными, заинтересоваться вопросами ЗОЖ, найти своих учителей и украсить, обогатить, продлить свою жизнь, совсем не в ущерб другим, может быть более интересным делам. И главное здесь – личная мотивация, её надо выработать, убедить себя, что вам это нужно (объем определится позже, постепенно), поверить, что вы это сможете и тогда вы действительно это сможете («каждому воздастся по вере его», Матфея 9:29). Чтобы дать более широкие возможности для выбора, я привожу здесь, кроме своих, и ряд комплексов лечебной физкультуры, из которых вы сможете, исходя из состояния своего здоровья, склонностей, вкусов, наконец, выбрать для своих занятий наиболее подходящие упражнения.

Прежде чем излагать основной материал по физическим упражнениям, считаю необходимым остановиться на некоторых вопросах.

### **1. А что это дает?**

Этот вопрос мне нередко приходится слышать во время своих занятий. Прочитую проф. Никитина К.Ф. [5]: «Обращали ли вы когда-нибудь внимание на действительно старых людей? Я имею в виду не возраст, а именно физическое состояние. Что, прежде всего, бросается в глаза?.. Нет, не лица, изрезанные морщинами... Походка – вот что. Она выдает старость. Ограниченные движения, лишённые мягкости и законченности, словно фразы, оборванные на полуслове. И, конечно, фигуры – скрюченные, согбенные, искореженные временем. От чего это? С годами изнашиваются позвоночные диски, деформируются, обрастают отложениями солей. В результате – ущемление нервных окончаний, что, в свою очередь, ведет к многочисленным недугам. То же самое происходит со всеми суставами. И пока есть только один способ остановить этот, обязательно сопутствующий старости процесс – физкультура. А точнее – специально направленная на глубокую проработку суставов гимнастика.

Разумеется, лучше всего шагать с этой гимнастикой по жизни с рождения... Дети не знают, что такое старость. Трудно заставить думать о ней и молодых людей. Человек чаще всего начинает вспоминать о грядущей старости или о необходимости профилактики старости, когда прозвенит какой-нибудь неприятный «звоночек». Что ж, тут и нужно начинать занятия... Час-два в день для профилактических упражнений может и должен находить каждый, даже самый занятой человек. Мы все равно к этому придем».

И еще проф. Никитин К.Ф.[5]: «...Наши суставы в обыденной жизни работают лишь на 30-40% возможной амплитуды. А необходимо, чтобы они работали на все 100%. Вот почему для каждого сустава нужна именно серия упражнений – чтобы сустав прорабатывался в различных плоскостях под различными углами».

На задаваемые вопросы такого типа мне всегда хочется ответить: «А вы начните делать и сами поймете, что это дает». Прошу также перечитать первую главу первой книжки, где вопросам пользы и противопоказания физической культуры посвящена страница 22.

Все приведенные ниже упражнения очень полезны, многие имеют комплексное воздействие – вы в этом убедитесь, как только начнете их выполнять. О пользе и направленности конкретных упражнений мы будем говорить, по возможности, при их описании, но далеко не во всех случаях, часто это и так очевидно.

## **2. Как дышать? О промывании носа.**

На вопрос: «Как дышать во время выполнения упражнений – глубоко или поверхностно?», проф. Никитин К.Ф.[5] ответил: «Глубоко и ритмично». А на замечание, что проф. К.Н. Бутейко категорически возражает против глубокого дыхания, К.Ф. Никитин сказал: «... из теории Бутейко известно только одно: его метод дыхания приносит, в некоторых случаях, облегчение астматическим больным. Все остальные версии относительно так называемых болезней глубокого дыхания... не имеют научного подтверждения».

Большинство авторов и тысячелетняя Йога рекомендуют во время занятий глубокое дыхание через нос и задержки дыхания. Поэтому, давайте не будем бояться глубокого дыхания на занятиях физкультурой. При описании отдельных упражнений будут даваться указания о способе дыхания. Если же этих указаний нет, следует дышать произвольно, глубоко, через нос.

Перед началом утренней зарядки следует проверить, свободны ли оба носовых хода. Лучше всего, до занятий промыть их водой. Эта очень важная гигиеническая процедура (Джала Нети) выполняется йогами каждый день, а при насморке, значительно чаще. Джала Нети помогает преодолеть непроходимость носовых ходов, способствует устранению головных болей, бронхитов, воспалений гайморовых пазух, улучшает функционирование зрительных нервов.

Начинать промывание носовых ходов лучше теплой, слегка подсоленной водой (соль морская, но можно и обычная, половина чайной ложки на пол-литра воды). Потом, в течение многих месяцев, снижать температуру до холодной. Способов много, остановимся на двух.

Пропускаем воду через ноздри в рот. Подготовленную воду наливаем в чашку, погружаем туда ноздри и медленно втягиваем. Вода попадает в носоглотку и оттуда в рот. Когда во рту наберется достаточно воды, её выпускаем. Если проходимость ноздрей разная, попеременно пропускаем воду через одну ноздрю, зажав другую пальцем, потом наоборот. Промывать 3-5 раз.

Сравнительно новый способ – с помощью заварочного чайника емкостью, примерно, 0,5 литра. Наклонившись над раковиной, вставив носик чайника в одну ноздрю и зажав другую, слегка втягиваем воду и выпускаем её через рот. Именно слегка, нельзя втягивать с усилием, иначе можно навредить. Если нос заложен основательно – лечитесь другими методами. Полчайника пропускаем через одну ноздрю, остальное – через другую. На носик чайника можно надеть детскую соску, прорезав в ней отверстие 3-6 см, если края носика острые. Когда обе ноздри свободны, можно освоить пропускание воды из одной ноздри в другую.

Хочу поделиться своим опытом. Я пользуюсь вторым методом. Фарфоровый чайничек с ложечкой и мешочек с морской солью (куплен в аптеке) всегда стоят возле раковины. Промываю нос давно, эффект был, но всегда чувствовал какое-то недовольство – свободное дыхание, о котором читал в литературе, не достигалось. Пошел к ЛОРу (к сожалению, очень долго «тянул»). Выяснилось, что у меня сильно искривлена носовая перегородка и полипы в носу. Что делать? «Можно сделать операцию, а можно и так доживать, сколько вам лет, помните

(было 76). Так что решайте сами», – примерный ответ врачей. Немного подумав, я решился. 30-40 мин длилась операция под местным наркозом, и 4-5 дней пролежал в стационаре. Когда прошли остаточные явления, задышал свободно и легко, «как вновь на свет родился». Но промывать нос продолжаю, чтобы избежать насморков и т.д.

Знаю, проблемы, с которыми я столкнулся, есть у многих. Вы мучаетесь и ничего не делаете. Друзья, решайтесь, найдете возможность оперативно исправить свои дыхательные пути в носу. Облегчите себе жизнь.



## **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.