

Лучше заниматься не йогой, а пилатесом

— Йога — это не только физические упражнения, это — образ жизни, который включает определенные религиозные убеждения, специальную систему питания. Известно, что настоящие йоги — вегетарианцы. Нам чужд такой образ жизни, генетически мы к нему не подготовлены. К тому же надо учитывать, что на родине йоги совсем другой климат. Поэтому просто так начать заниматься йогой, считаю, нет смысла. По крайней мере ребенку это не принесет той пользы, которую дадут занятия традиционной гимнастикой.

У нас в городе работает очень много различных спортивных секций, можно отдать ребенка в любую, но перед этим необходимо посоветоваться с участковым врачом: он может порекомендовать, какой вид спорта для вашего сына или дочери пред-

почтительнее. Разумеется, необходимо при выборе секции в первую очередь учитывать желание самого ребенка.

Есть и еще одно важное обстоятельство. Чтобы обучать йоге, надо обладать определенными знаниями и навыками, а у нас в городе нет школы, которая готовила бы таких инструкторов. Чтобы постичь все тонкости этого учения, необходимо поехать в Индию, найти настоящего мастера и провести с ним достаточно много времени. Поэтому могу утверждать, что настоящих, хороших инструкторов йоги у нас мало, а занятия под руководством дилетантов пользы не принесут.

Чтобы укрепить свое здоровье и мышечную систему, жителям наших широт лучше заниматься традиционными видами спорта и физкультуры.

«Несколько моих знакомых занимаются пилатесом, говорят, что он хорошо укрепляет мышцы. Можно ли заниматься им людям после пятидесяти лет и в домашних условиях? С уважением, Александра Васильевна».

Отвечает врач-методист Городского врачебно-физкультурного диспансера Марина СОВКОВА.

— Пожилым людям, считаю, все-таки лучше заниматься традиционной гимнастикой, но если вам хочется попробовать что-то новое, то можно заниматься и пилатесом. В любом случае лучше вести активный образ жизни, больше двигаться.

Пилатес — модное сегодня направление фитнеса. Это комплекс упражнений, направленный на укрепление мышц спины, шеи и других, улучшение осанки. Пилатес назван так по имени своего создателя американца Джозефа Пилатеса. Он утверждал, что его система упражнений помогает достичь гармонии между сознанием и телом, так как, выполняя упражнение, человек должен максимально сосредоточиться на нем.

В детстве Пилатес был очень болезненным и в десять лет изобрел собственный комплекс упражнений, который повторял ежедневно, что помогло ему избавиться от большинства болезней. Став взрослым, он систематизировал свою систему и открыл собственную студию, которая вскоре обрела популярность. В ней занимались популярные танцоры, кинозвезды. После смерти Джозефа Пилатеса его школа закрылась. Но через некоторое время одна из его учениц снова открыла школу пилатеса. Со временем этот вид фитнеса приобрел популярность во всем мире.

Инструкторы по фитнесу считают, что начинать занятия пилатесом можно даже при полном отсутствии какой-либо физической подготовки и в любом возрасте, нужно лишь подобрать необходимый комплекс упражнений.

Заниматься пилатесом можно и в домашних условиях, однако для этого необходимо выучить комплекс упражнений и научиться правильно их выполнять. Это помогут сделать инструкторы по фитнесу.

Напоминаю, что, перед тем как заняться любыми физическими упражнениями, необходимо посоветоваться с лечащим врачом.



Система упражнений пилатеса помогает достичь гармонии между сознанием и телом.

СОВЕТЫ СПЕЦИАЛИСТА

ПРОСНУВШИСЬ, «ЗАВЕДИТЕ» И «ПРОГРЕЙТЕ» ОРГАНИЗМ

Про человека нервного, раздражительного говорят: «Не с той ноги встал». Действительно, то, как вы встаете, определяет, каким будет ваше самочувствие и настроение в течение всего дня. Рассказывает семейный врач Ирина ЮБРИНА.



Фото Сергея БОНДАРЕВСКОГО

После пробуждения как следует потянитесь.

С какой ноги вставать?

— Что мы обычно делаем, когда просыпаемся? Одни бегут под душ, другие — сразу на кухню, выпить чашку кофе. Чем дальше человек отдаляется от детства, тем более утрачивает связь с природой, его поведение становится неестественным. Что обычно делают дети, когда просыпаются? Они сладко потягиваются. И это самое правильное движение, которого ждет тело после пробуждения. Почему-то никто из нас не удивляется, что, перед тем как ехать, автомобиль нужно завести и разогреть. Вот также и организм после ночного простоя необходимо «завести» и «разогреть».

Поэтому, проснувшись, потянитесь как следует. Постарайтесь вытянуть позвоночник, лежа на спине. Для улучшения кровообращения в суставах потяните носки ног на себя и назад. Попеременно, синхронно несколько раз сожмите и разожмите пальцы рук, поворачивайте кистями, потрите ладони друг о друга. Эти простые упражнения доставят вашему телу удовольствие. Лежа, можно продолжить гимнастику. Помассируйте руки от пальцев до плеч, затем шею, лицо, волосистую часть головы. Не забудьте про ушные раковины и мочки ушей — по канонам китайской медицины на ухо проецируются все органы.

Если, проснувшись, вы ощущаете скованность в суставах ног, сделайте следующие упражнения. Лежа на спине, попеременно подтягивайте левую и правую ногу к животу и плавно выпрямляйте. Повторите это упражнение 5 — 10 раз. Затем «покрутите педали велосипе-

да» 2 — 3 минуты. Теперь можно подняться, но не резко, а спокойно. При этом не важно, с какой ноги вы встали. Поднявшись с постели, потянитесь руками вверх, делая вдох, разведите руки в стороны и плавно опустите. Сделайте это 5 — 6 раз.

Теперь можно отправляться на кухню. За 15 — 20 минут до завтрака выпейте маленькими глотками стакан воды. Это очень важная часть утренней процедуры. Воду следует приготовить с вечера.

● Первый способ приготовления. Дайте водопроводной воде отстояться, затем пропустите ее через фильтр и доведите до кипения белым ключом (когда

появляются мелкие пузырьки). Затем остудите до комнатной температуры. Стакан воды натощак — это хорошая профилактика гастритов, заболеваний кишечника и других болезней пищеварительной системы.

● Второй способ приготовления воды сложнее. Возьмите эмалированную

емкость примерно на три стакана. Налейте туда 2,5 стакана воды, которая предварительно отстоялась в течение 12 часов, и поставьте ее в холодильную камеру. При появлении на воде ледяной корочки — удалите ее. Оставшуюся воду заморозьте на 2/3 объема, оставшуюся незамерзшую воду вылейте. Затем дайте льду растаять и выпейте маленькими глотками. Из такой воды удалены хлор, фенол и другие химические примеси, которыми она «обогащается» на водопроводных станциях.

Не забудьте помассировать ушные раковины и мочки ушей — по канонам китайской медицины на ухо проецируются все органы.

Помогите спасти Данилу Головкина!

В октябре Данечке Головкину исполнится два года. Большую часть своей жизни ребенок провел в больнице: ему было всего несколько месяцев от роду, когда врачи поставили диагноз — острый лейкоз. Петербург, в Институт детской гематологии и трансплантологии им. Раисы Горбачевой, на пересадку костного мозга мальчика привезли из Сибири. Ему повезло: не пришлось искать доноров за рубежом, донором стала сестренка Дани, у которой взяли стволовые клетки для пересадки. Операция по пересадке прошла год назад, на какое-то время мальчику стало лучше. Но уже через три месяца у него случился рецидив. Сейчас Даниле необходима еще одна пересадка костного мозга — от мамы или папы. Это единственное, что может спасти ребенка. Однако для трансплантации необходимо специальное оборудование, которое стоит 509 092 рубля. У семьи, которая полтора года борется за жизнь ребенка, не осталось никаких средств.

Вы можете перевести посильное пожертвование на счет фонда: ИНН 7813165562 КПП 781301001 БИК 044030809 К/сч. 30101810600000000809 Р/сч. 40703810212000000119 в ОАО «Банк «Петровский».

Получатель: Некоммерческая организация «Благотворительный фонд «АдВита».

Назначение платежа: благотворительное пожертвование на лечение Дани Головкина.

Можно воспользоваться терминалами «Уникасса», которые есть на каждой станции метро. Вам нужно последовательно нажать три кнопки: «Другие сервисы», «Благотворительные платежи», «Фонд «АдВита».

Все подробности о здоровье наших подопечных, отчеты о поступлении и расходовании средств — на сайте фонда www.advita.ru и по телефонам 33-727-33 и 8-901-308-87-28.