

Министерство по делам молодежи, физической культуре
и спорту Республики Карелия

Юрий Микшаков

Советы физкультурника.
Личный опыт поддержания здоровья
в преклонные годы и не только

Петрозаводск
2015

УДК 796
ББК 75
М 599

Микшаков Ю. К.

М 599 Советы физкультурника. Личный опыт поддержания здоровья в преклонные годы и не только / Ю. К. Микшаков; под ред. Е. А. Шорохова. Петрозаводск : 2015. 20 с.

В издании излагается личный опыт Ю. К. Микшакова – последователя и пропагандиста здорового образа жизни – с его размышлениями о понимании и осознании человеком необходимости собственных усилий по сохранению и укреплению здоровья. Приводятся комплексы используемых автором оздоровительных общеукрепляющих упражнений.

Для широкого круга читателей.

УДК 796
ББК 75
М 599

Авторские стилистические особенности полностью сохранены

©Ю. К. Микшаков

©Министерство по делам молодежи, физической культуре и спорту Республики Карелия

Об авторе

В биографии Юрия Кузьмича Микшакова – автора этой брошюры, пропагандирующей здоровый образ жизни, отражены основные вехи истории нашей страны – СССР и России: индустриализация в предвоенные 1930-е годы, Великая Отечественная война 1941-1945 годов, послевоенный период восстановления страны и народного хозяйства, расцвет социализма, распад СССР, самый сложный период социально-экономических реформ постсоветской России 1990-х годов.

Юрий Кузьмич родился в 1933 году в Петрозаводске. Отец Кузьма Петрович работал на Онежском машиностроительном заводе машинистом паровоза. В июле 1941 года ушел на войну добровольцем, воевал на Карельском фронте, рядовой, разведчик. Погиб в марте 1944 года в Заполярье. Мама Мария Васильевна осталась одна с тремя сыновьями на руках, пережила в Петрозаводске все тяготы почти трехлетней оккупации, сохранила детей.

После войны 14-летний Юра, имея три класса образования, начал работать на Онежском машиностроительном заводе – сначала учеником модельщика, затем – столяром, слесарем по оборудованию. Отсюда в 1954 году был призван в ряды Советской армии, служил в Заполярье, в Алакуртти, – в тех самых местах, где воевал и где погиб его отец. После трехлетней службы вернулся на завод, без отрыва от работы закончил вечернюю школу, по путевке ОТЗ в 1960 году поступил в Московский автомеханический институт. В 1965 году, успешно его окончив и получив диплом инженера-механика автомобилей и тракторов, продолжил трудиться на родном Онежском тракторном заводе – технологом, сменным мастером, начальником бюро технологического контроля. Имея за плечами 20-летний стаж работы на ОТЗ, был выдвинут на партийную работу, в течение 30 лет трудился на ответственных руководящих партийных и хозяйственных должностях, в 1981–1985 годах был депутатом Петрозаводского городского Совета. Думать о собственном здоровье на протяжении многих лет напряженной работы было некогда.

Опыт Юрия Кузьмича на пути к пониманию и осознанию необходимости собственных усилий по сохранению и укреплению здоровья будет чрезвычайно полезен читателям разного возраста. Личные размышления автора о стремлении быть здоровым, о формировании мотивации к здоровому образу жизни, о движении к здоровью написаны искренним и доступным языком.

Желаем и вам, дорогие читатели, успеха на этом пути!

Евгений Шорохов,
*первый заместитель министра по делам молодежи,
физической культуре и спорту Республики Карелия*

Предисловие

Прожитые последние десять лет все больше и больше убеждают меня, приводят к мысли о том, что я должен попытаться доходчиво рассказать о своем опыте восстановления и сохранения здоровья в преклонные годы.

Родился я в 1933 году, работать начал в 14 лет. Общий трудовой стаж свыше 50 лет, из них более 25 лет на государственной службе.

Признаюсь, что лет тридцать назад я почти не думал о врачах, лекарствах, процедурах, прочей медицинской помощи. Работа, семейная жизнь, быт полностью поглощали мои мысли, не давали времени болеть.

В последние лет пятнадцать, после выхода на пенсию в 1998 году, я оказался не застрахован от болезней сердечно-сосудистой системы, гипертонии, остеохондроза, гастрита и т. д. Словом, букет болезней. Врачи признали меня в возрасте 70 лет инвалидом II группы пожизненно.

Что делать? Как быть? Мысли не давали покоя. Преждевременно сдаваться не в моем характере. Задумался я и о том, почему еще так много людей всячески избегают медицинской помощи, а также использования природных естественных средств, в том числе физических упражнений, водных и воздушных процедур? Почему довольно часто встречаешь людей, особенно мужчин, предпочитающих постоянно болеть, доставляя не только себе, но и своим близким мучения, производя неприятное впечатление преждевременного старения. Нельзя отрицать, что жизнь накладывает порой свои негативные отпечатки.

Стал изучать печатные издания на тему сохранения здоровья, особенно пожилых людей. Убедился на собственном опыте, что есть возможности восстановить сильно пошатнувшееся здоровье, поправить и сохранить его на долгие годы. От врачебной помощи, конечно, я не отказывался и не отказываюсь.

С чего же начать, что нужно сделать на первых порах? Прежде всего надо понять, осмыслить, глубоко осознать, что только ты сам и никто другой (не врач, не близкие и т. д.) сможешь эффективно помочь себе, что никто лучше не знает тебя, как ты сам. Надо научиться управлять собой. Уже такие шаги требуют значительного волевого усилия. Надо осмотреться и понять себя - что было, что есть, что ждет, и главное, что сделать! Надо найти себя и вдохновить на работу по совершенствованию своего тела и души, чтобы организм твой в целом работал долго и без сбоев. Добиваться, чтобы сознание и подсознание работали как слаженный механизм в полном понимании друг друга.

Чего проще, выпить лишнюю рюмочку, выкурить сигарету, поспать, побездельничать. Это все проделки безвольного сознания и подсознания. Их надо преодолевать, надо работать над собой, извлекать силы воли, чтобы преодолеть козни бессознательных негативных действий. Где-то договариваться, где-то просто настойчиво убеждать себя известным изречением «Надо, Федя, надо!».

В жизни есть определенные возможности, есть богатый выбор, чем и как заниматься для сохранения здоровья: ходьба, бег, лыжи, велосипед, целый арсенал физических упражнений, игр и состязаний, клубных, кружковых занятий. Важны водные процедуры, дыхательные упражнения. Найти любимые и полезные для себя средства сохранения здоровья можно и нужно.

Надо мобилизовать энергетические, душевные силы своего организма, побудить сознание и подсознание работать на пользу себе. Важно, конечно, знать и понимать, что только физическими упражнениями нельзя в полной мере достичь желаемого результата по поддержанию здоровья. Надо использовать более полный комплекс жизненных средств, посильного рационального труда и отдыха, правильного питания, гармонию и спокойствие тела и души.

Я лично кое-что изучил в некоторых изданиях на тему восстановления и сохранения здоровья, особенно в преклонные годы. Обобщил и успешно использую свою домашнюю оздоровительную систему поддержания здоровья. Она требует не так уж много времени, примерно около часа в сутки. Понимаю, что создать универсальную систему для каждого человека невозможно. Просто каждый человек индивидуален. Человек сам для себя должен выбрать и создать свою систему сохранения здоровья. Обобщенная система физических и дыхательных упражнений, водных процедур последовательно направлена на улучшение работы всех органов и частей тела, начиная с головы, шеи, рук, плеч, груди, мышц живота, ног, всей дыхательной системы, улучшает кровообращение во всем организме. Чем хороши физические упражнения? Они не только усиливают кровообращение и тем самым препятствуют возникновению застойных отрицательных явлений, но и повышают температуру тела. А это способствует росту устойчивости организма к стрессовым факторам, развитию спокойствия и уверенности в себе.

Привычка «разгонять кровь» активными движениями – один из доступных способов поддержания здоровья пожилых людей. Особо хотелось бы подчеркнуть, что при выполнении упражнений важно не их механическое повторение, а ваше внутреннее состояние. Главное – настрой. Выполняйте упражнения весело, не теряя при этом концентрации. Внимание нужно больше сосредоточить на хорошем настроении и меньше на технике, не забывая об определенном напряжении мышц перед каждым упражнением.

Важно вспомнить самые счастливые минутки вашей жизни, когда вам было приятно и радостно, когда тело было полно энергии. Сохраните созданный настрой на все время занятий, и не только.

Настоятельно рекомендую: изучите видных, заслуженных специалистов в области сохранения здоровья:

- С. М. Бубновский, доктор медицинских наук, профессор, автор новых методов лечения позвоночника и суставов, создатель нового направления в медицине – кинезитерапии, в которой сам больной активно участвует в выздоровлении благодаря внутренним резервам организма. В частности, он сказал: «Перед вами выбор: медленный путь к слабоумию, в которое человек входит незаметно для себя, благодаря регулярной интоксикации мозга, или сохранение полноценной дееспособности до последних дней, отпущенных каждому из нас!»
- М. С. Норбеков – автор замечательной книги «Опыт дурака, или Путь к прозрению». Яркая и сильная личность воинства, добра, любви, зовущая за собой всех тех, чья душа живая, кто испытывает внутреннюю тягу к познанию себя.

- Кацудзо Ниши, автор замечательной, познавательной и полезной «Системы здоровья» – не просто комплекса правил и упражнений, а философии жизни в гармонии с природой.
- Ю. В. Щербатых, доктор медицинских наук, известный психолог, автор книги «Прожить 100 лет это реально?» и утверждения «Используй свою попытку под названием жизнь на 100 %».

Вот, пожалуй, я изложил основные мысли, прежде чем предложить вам основные упражнения и пожелания по выздоровлению и сохранению здоровья на многие годы.

Личный опыт поддержания здоровья в преклонные годы и не только

ЧАСТЬ I. Упражнения в кровати после пробуждения

Прснулись, открыли глаза. Лежа на спине, мысленно или вслух скажите: «Я – спокойствие, душевность, жизнерадостность, нежность, обаяние, красота, воля, сила, здоровье, любовь...» и т. д. Создайте образ мыслей хорошего настроения.

1. Дыхательные упражнения, с которых я начинаю день грядущий

1. Исходное положение (И. П.) – лежа на спине, положить левую руку на живот, около пупка, правую руку – на грудь.

Медленно, на счет раз, два, три, четыре, пять, через нос глубоко вдыхаем – так, чтобы живот наполнялся воздухом и становился круглым, как футбольный надутый мяч. Счет вести сначала до 5 раз. Затем пауза на этот же счет, и далее медленный выдох на этот же счет, но так, чтобы почувствовать движение спины до упора в спинной хребет.

Далее упражнения повторяются, но уже счет надо вести до 6, 7, 8, 9, 10 и 11 секунд, с теми же интервалами. Следите за дыханием, возможно, сначала будет трудно. Но при настойчивости все получится. Можно использовать эти упражнения в ходе прогулок.

2. Упражнения для позвоночника и суставов ног

1. И. П. то же, ноги немного развести в стороны. Медленно выполнять вращательные круговые движения стопами внутрь и наружу. Особое внимание нужно обратить на большие пальцы, которые должны описывать максимально большие круги. Количество вращений – 10–15 раз в каждую сторону.
2. И. П. то же. Выполнять поочередные движения стопами вперед и назад. Можно раздельно, можно вместе. Старайтесь прочувствовать определенное напряжение. 10–15 раз.
3. И. П. то же. На раз – максимально согнуть и сжать пальцы стоп вперед, как будто хотите что-то схватить, на два – максимально растопырить пальцы – растянуть подошвы стоп. 10–15 раз в каждую сторону.
4. И. П. то же. Ноги на ширине плеч. Поочередно сведите пальцы и поверните всю ступню сначала вовнутрь, а затем максимально наружу. При разведении скручивается и вся голень. Выполнять упражнение не спеша, с определенным напряжением. 10–15 раз в каждую сторону.
5. И. П. то же. Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленных суставах, скользя стопами по поверхности, не отрывая. 10–15 раз.
6. И. П. то же. Обхватите одной или двумя руками согнутую в колене правую ногу и прижмите к груди, стараясь при этом подбородком коснуться колена, затем выпрямите ногу. То же проделайте с левой ногой. Выполнять не спеша, с определенным напряжением. 10–15 раз каждой ногой.
7. И. П. то же. Поочередно стряхивайте ступни ног движением вперед. 10–15 раз для каждой ноги.

8. И. П. то же. Поднять ноги вверх, стараясь, чтобы ступни ног были параллельно кровати. Делайте круговые движения ногами, как будто прокручивая педали на велосипеде. Делать 60 движений, последние 20–30 с напряжением на выпрямление стоп ног, как бы преодолевая какое-то сопротивление.
9. И. П. то же. На раз – вытягивайте левую стопу и ногу вперед, правую стопу и ногу назад. На два – меняем направление стоп и ног. Бедра и ягодицы тоже в движении. 10–15 раз.
10. И. П. то же. Поднять руки и ноги вверх, стопы ног и кисти рук параллельно полу. Стряхивать стопы и кисти, представляя образы, как будто трясутся мачты на паруснике. В течение 1–2 минут.

Вышеуказанные упражнения нужно выполнять ежедневно по утрам, так как они разгоняют кровь и качают ее органам тела. Упражнения полезны для позвоночника.

Каждое утро натощак выпивайте стакан теплой кипяченой воды. Представьте, как эта вода проходит по клеткам и сосудам всего организма, очищая их, делая их упругими и эластичными.

Умывайтесь холодной водой. Сначала под струю воды подставляйте поочередно левую и правую ногу, от колена до стопы. Затем – руки от кистей до плеч, чередуя руки. Помойте лицо. Смочите водой полотенце, слегка его отожмите, протрите полотенцем спину от шеи до ягодиц.

Если есть время и возможность, считаю полезным совершить пешую 30-минутную прогулку. Во время прогулки полезно делать дыхательные упражнения и упражнения для снятия морщин лица.

ЧАСТЬ II. Основная гимнастика для тела и организма в целом

Начинаем гимнастику с небольшой пробежки или ходьбы в течение 1–2 минут. Главное что? Настрой. Улыбка. Позитивные эмоции!

1. Упражнения для головы, лица, шеи и ушных раковин

И. П. – стоя. Складываем ладони рук вместе, друг на друга крестом. Прижимая ладони друг к другу, делаем полукруговые вращательные движения ладонями, разогревая их! Почувствуйте их тепло. 10 повторений.

2. Упражнения для головы

И. П. – стоя. Кладем разогретые ладони на голову, одну на другую. Представляем себе что-то хорошее, мысленно хвалим свою голову. Больше фантазии. Делаем массаж головы, круговыми движениями ладоней поглаживаем и слегка придавливаем. Затем пальцами выполняем движения по голове, чередуя с прижиманием и определенным напряжением. Похлопаем ладонями сверху по голове. 15 раз. Время упражнения – до 2 минут.

3. Упражнения для лица

1. И. П. – стоя. Ладони снова разогреть, правую ладонь кладем на лоб, прижимая, по часовой стрелке выполняем круговые движения с легким нажимом. 10 раз. Помните – ваша кожа на лице без морщин, как в былые времена молодости.
2. И. П. – стоя. Пальцы кистей прикладываем к закрытым глазам и выполняем круговые движения по часовой стрелке по бровям и нижним векам, с легким нажимом. 10 раз, с хорошим настроением.
3. И. П. – стоя, ладони одна на другой, прижаты к передней части шеи. Слегка прижимая ладони, выполняем массаж передней части шеи от ее верхней части до нижней, до груди. 10 раз. Эти три упражнения для лица и шеи желательны повторять три раза.
4. И. П. – стоя. Кончики пальцев кладем на брови, от центра лба в стороны по бровям выполняем массирующие движения. 10 раз.
5. И. П. – стоя. Кончиками пальцев, начиная от основания носа, круговыми движениями массируем нижние веки и ресницы. 10 раз.
6. И. П. – стоя. Большим и указательным пальцами охватываем переносицу и легким нажимом массируем эту часть носа. 10 раз.
7. И. П. – стоя. Большим и указательным пальцами сжимаем нижнюю часть носа у ноздрей и легким нажимом массируем. 10 раз.
8. И. П. – стоя. Двумя пальцами сжимаем перемычку носа и массируем. 10 раз.
9. И. П. – стоя. Пальцами нажимаем на точки в центре на верхней губе и в центре подбородка под нижней губой. 10 нажиманий на каждую точку.

4. Массаж ушных раковин

1. И. П. то же. Пальцами кистей беремся за мочки ушей, вытягиваем их вниз так, чтобы вытянулось внутреннее ухо. В каждое движение вкладываем радость! 10 раз.
2. И. П. то же. Аналогично вытягиваем уши вверх, взявшись за верхнюю часть ушных раковин. 10 раз.
3. И. П. то же. Взяться за середину ушной раковины, вытягивать в стороны и чуть назад от наружного слухового прохода. 10 раз.
4. И. П. то же. Ладонь наложить на ухо сверху, выполнять круговые вращения, чтобы уши разогрелись. По 10–20 вращений.
5. И. П. то же. Ладони плотно прижать к ушам и развернуть так, чтобы пальцы были направлены назад. Выполнять круговые движения вперед и назад по 10 раз. Не забывайте про положительный настрой!

5. Упражнения для мышц шеи

1. И. П. – стоя. Корпус прямой. Подбородок опущен. Подбородком тянемся вниз по груди, пытаюсь дотянуться до пупка, затем в исходное положение. 10 раз.
2. И. П. то же. Голову слегка отвести назад, подбородок направлен в потолок. Потянемся подбородком вверх, затем в исходное положение. 10 раз.
3. И. П. то же. Поочередно выполняем наклоны головы вправо, влево, стараясь ушными раковинами коснуться плеч. 10 раз в каждую сторону.
4. И. П. то же. Выполняем круговые движения головой вправо, влево. 10 раз в каждую сторону.

6. Упражнения для кистей рук

1. И. П. то же. На счет раз-два сжимаем пальцы в кулак с напряжением, на три-четыре – разжимаем. 10 раз.
2. И. П. то же. Последовательно, поочередно сжимаем пальцы, начиная с мизинца и до большого пальца. По 20 раз каждой кистью.
3. И. П. то же. Поочередные движения пальцев щелчками от большого пальца до мизинца. До 40 раз.
4. И. П. то же. Руки вдоль туловища. Выполняем во фронтальной плоскости круговые движения кистями, увеличивая амплитуду. 10 раз.

7. Упражнения для плечевых суставов

1. И. П. то же. Поочередно каждую руку вращаем сначала по часовой стрелке, затем против часовой стрелки. 10 раз в каждую сторону.
2. И. П. то же. Кисти рук кладем на плечи. Круговые вращения предплечьями. Движения выполняются поочередно сначала вперед, затем назад. 10 раз в каждую сторону.
3. И. П. то же. Руки согнуть в локтях, касаясь груди, пальцы кистей рук согнуть. Выполняем поочередные движения правым, левым плечом вперед. 10 раз.

4. И. П. то же. Отводим плечи назад, возвращаем их в исходное положение. Движение плечами выполняем назад так, чтобы ощущалось движение лопаток спины. Не спеша. 10 раз.

8. Упражнение для верхнего грудного отдела позвоночника

1. И. П. – стоя. Спина прямая, плечи вперед, руки прямые, внизу сцеплены в замок. Подбородок прижат к груди. На раз – движение руками вниз. Плечи навстречу друг другу. Подбородок тянем к пупку. Верхняя часть позвоночника принимает форму дуги. На два – исходное положение. 10 раз.
2. И. П. то же. Кисти в замке сзади. Упражнение выполнить, как предыдущее, но в противоположную сторону. 10 раз.

9. Упражнения для позвоночника

1. И. П. стоя, руки вдоль туловища. На раз – наклон туловища вправо, на два – наклон туловища влево с одновременными движениями рук вверх-вниз (упражнение «насос»). До 40 раз.
2. И. П. то же. Руки согнуты перед собой на уровне груди. Пружинистые движения руками назад на раз-два, затем с поворотом туловища вправо на раз-два, в И. П. Те же движения влево. По 10 раз в каждую сторону.
3. И. П. то же, руки вытянуть в стороны. На раз – наклон туловища вперед, кистями коснуться пола, на два – в исходное положение, повторить 10 раз.

10. Упражнения для поясничного отдела и ног

1. И. П. – стоя. Ладони на поясе. Круговые движения тазом. 10 раз в каждую сторону.
2. И. П. – основная стойка. Ходьба на месте, колени выносить вверх, не спеша. 10 раз каждой ногой.
3. И. П. – основная стойка, слегка присесть, ладони на коленных чашечках, голова прямо. Выполнять круговые движения коленями поочередно вовнутрь, наружу с помощью кистей рук. По 10 раз в каждую сторону.
4. И. П. то же. Ладонями рук нажимаем на коленные чашечки, выпрямляя ноги в коленных суставах, в И. П. Выполнить 10–40 раз.
5. И. П. – стоя на одной ноге, поднять бедро второй, голень расслабить. Выполнять вращательные движения голенью поочередно вправо и влево по 5–6 раз. 10 раз каждой голенью.

11. Упражнения для стоп ног

1. И. П. – стоя на одной ноге, вторую приподнять, выполнить круговые движения стопой. По 10 раз.
2. И. П. то же. На раз – носок на себя, на два – от себя, по 20 раз.
3. И. П. то же, поочередные повороты стопой вовнутрь, наружу. По 10 раз каждой стопой и в каждую сторону.
4. И. П. – основная стойка. Ходьба с перекатом с пятки на носок, затем на носках, на пятках, на внутренней, на внешней стороне стоп. 10 раз на каждый вид движения с ощущением того, что вы человек жизнерадостный.

12. Комплекс специальных упражнений с палкой при остеохондрозе шейного и грудного отделов позвоночника

1. И. П. – стоя. Ноги и руки на ширине плеч, палку держать перед собой на вытянутых широким хватом руках. Выполнять круговые движения руками с палкой перед грудью по часовой и против часовой стрелки поочередно. Темп средний, дыхание свободное. По 10 раз в каждую сторону.

2. И. П. то же, палку держим перед собой. Выполнить повороты палки вертикально вправо, поворачивая голову вправо, в И. П. То же влево, в И. П. Темп средний, дыхание свободное. 10 раз в каждую сторону.

3. И. П. то же, палка впереди широким хватом на вытянутых руках. Выполнить поворот туловища и головы вправо, затем влево. Темп средний, дыхание свободное. 10 раз в каждую сторону.

4. И. П. то же, палка внизу на вытянутых широким хватом руках. Подняться на носки, одновременно руки вынести вверх, в исходное положение. 10 раз.

5. И. П. то же, палку держим за спиной на ягодицах широким хватом руками. Поочередные движения туловищем назад, вперед, по 1–2 раза. Всего 40 движений.

6. И. П. то же, палку широким хватом держим над головой. Выполнить наклон туловища вперед, доставая пол руками с палкой. 10 раз.

7. И. П. – основная стойка, палку широким хватом держим внизу. Выполнить полуприседание и одновременно руки вытянуть перед собой, вернуться в исходное положение. 10 раз.

В каждом движении создать ощущение, переживание какой-либо положительной черты вашего характера, радостного настроения. Палку нужно выбрать удобную для себя – примерный диаметр 40–50 мм, длина – около 1 метра.

13. Специальная гимнастика в положении лежа для ног, позвоночника и живота

1. И. П. – лежа на спине, на специальном спортивном коврике, ноги вытянуты. Подтянуть правое колено к груди и выполнить два прижимания, помогая рукой, вернуться в исходное положение. То же левой ногой. До 40 раз каждой ногой.

2. И. П. то же. Подтянуть колени к груди и выполнить два прижимания, помогая рукой, вернуться в исходное положение. До 40 раз.

3. И. П. то же, поднять ногу вверх. Выполнять круговое движение одной ногой, постепенно увеличивая амплитуду, затем другой ногой. По 10 раз.

4. И. П. то же, поднять ноги вверх. Выполнять круговые движения ногами вместе, поочередно вправо, влево. 10 раз.

5. И. П. то же, ноги согнуты в коленях, стопы на полу. Дважды активно выпрямить правую ногу, как бы ударяя пяткой перед собой, вернуться в исходное положение. То же левой ногой. По 10 раз.

6. И. П. то же. На раз – правую ногу приподнять, на два – отвести вправо, на три – вернуться в исходное положение. То же левой ногой. По 10 раз.
7. И. П. то же. Ноги приподнять вверх, выполнить круговые движения ногами – «велосипед». Выполнить 60 движений, их них 20–30 – с напряжением и ощущением езды в крутую гору.
8. И. П. то же, колени согнуты, стопы на полу, руки развести в стороны. Выполнить движение коленями вправо, в И. П. Затем влево, вернуться в И. П. По 10 раз в каждую сторону.
9. И. П. то же. Поднять ноги вверх, выполнить движение ногами вправо, вернуться в исходное положение, затем влево, вернуться в исходное положение. По 10 раз в каждую сторону.
10. И. П. то же, лежа на спине, руки на полу или в замке на затылке. Плавно поднимаем ноги, опускаем их за голову, возвращаем в исходное положение. До 10 и более раз.
11. И. П. то же, лежа. Левая рука на животе ниже пупка, правая рука на груди. Не спеша, выполняем одновременно круговые движения ладонями, прижимая их к телу: правой ладонью по часовой стрелке, левой – против часовой стрелки. Постепенно увеличивать амплитуду. Выполнять в течение 1–3 минут.
12. И. П. то же, лежа, ладони на животе. Поочередные похлопывания ладонями по животу, до 30 раз.
13. И. П. то же. Поднимаем ноги и руки вверх. Потряхиваем стопами ног и кистями рук одновременно, создавая образ, как будто мачты парусного судна трясутся от штормового ветра. Выполнять в течение 1–2 минут.
14. И. П. – сидя на полу, ноги согнуты в коленях. Движениями стоп и ягодиц передвигаться вперед. До 60 движений. Очень полезное упражнение для живота и ягодиц. Испытано и получен полезный результат.

ЧАСТЬ III. Водные процедуры

Упражнения выполнены. Вы довольны своей работой! Как вам внутренний настрой? Хороший. Сохраняйте его каждый день! После того как вы разогрели свой «мышечный корсет», рекомендую водный массаж в ванне и принятие контрастного душа.

Для массажа надо иметь мыло, шампунь, мочалку и жесткую синтетическую щетку. Ополаскиваюсь теплым душем, мою голову, затем накладываю шампунь на волосы. Сидя в ванне, беру щетку, круговыми движениями начинаю массаж ног: последовательно пальцы, пятки, колени, голени, бедра. Затем массаж рук: последовательно пальцы, ладони, локти, плечи. Обычно я делаю 10 повторений на каждой позиции. И далее массаж головы до 1 минуты. Затем мочалкой массирую спину, начиная с шеи и заканчивая поясницей. Выполняю 10 раз по 3–4 движения мочалкой, причем делаю это с мылом или шампунем. Заканчиваю водные процедуры приемом контрастного душа. Начинаю с теплой воды, затем холодной водой. Сколько раз чередовать, и какой водой – выбирать вам. Время приема теплой или холодной водой – примерно по 1–2 минуты.

У вас постоянно должен быть прекрасный настрой! Все будет отлично! Мой скромный опыт тому подтверждение.

Заключение

Свой опыт по восстановлению и сохранению здоровья в годы старения я изложил. Может быть, вам что-то не понравилось, что-то вызвало сомнения? Вам право судить, думать, осмысливать и действовать. На первых порах придется хорошо потрудиться. Эти упражнения и настрой на их ежедневное выполнение потребует усилий Вашей воли, желаний. Все время появляются обстоятельства, мешающие их делать. Это происки лени и нежелания трудиться. Поверьте на слово: занимайтесь здоровьем, никто, кроме вас, не поможет вам, и постепенно это станет вашей потребностью, вашей сутью, привычкой быть здоровым.

Жестко не привязывайте себя ко времени и месту занятий, их разновидности и количеству, к тому, чем именно заниматься. Что я имею в виду? Если, например, есть дачный участок, то дачный сезон подарит вам особые возможности поправить здоровье. Посильный труд, купания, походы в лес, рыбалка и т. д. А какой чистый воздух! О рыбалке особо. Если есть лодка, то есть возможность заниматься посильной греблей. Мне удается почти каждый день совершать две тысячи гребков, а это что-то значит для здоровья, его поддержания. Мои затраты времени на системную гимнастику таковы:

- утром, после сна примерно 20 минут,
- на основной комплекс требуется примерно 40–45 минут в течение дня,
- водные процедуры и массаж занимают 20 минут.

И я счастлив тем, что есть время и место для занятий. Каждый сам выбирает, что, сколько и как делать, что исполнять. Вдумайтесь в одну жизненную половицу: «Каждый по-своему с ума сходит». Смысл более глубокий, чем на первый взгляд кажется.

Постоянно изменяющиеся стихии и явления природы по-своему хороши и полезны для человека. К примеру, смена дня и ночи, причуды весны, лета, осени, зимы, не говоря уже об обстоятельствах труда и быта. Они наполняют душу человека энергией и внутренней силой. Их надо использовать. Внутренняя сила человека только и ждет, когда вы к ней обратитесь, когда признаете ее существование и откроете ее в себе. Не жалейте сил: сделайте так, чтобы жизнь приносила вам меньше негативных эмоций и болезней. Пусть она станет для вас праздником здоровья и радости.

Желаю вам найти свой путь к здоровью! Главное – постепенность и хороший, позитивный настрой! Жизнь – это счастье, это борьба!

В мои годы каждый прожитый день уже праздник. Возможно, мой скромный опыт кому-то пригодится. Все изложенное надо подкрепить настроем и конкретными фактами. Уверен, что уже отвоевал у старости более десяти лет. Давление в норме, почти не болею. Каждый день настрой на жизнь самый позитивный.

Я хочу, чтобы у моих читателей возникло активное желание быть здоровым, с тем, чтобы делать добрые дела. Удачи!

Здоровье – это труд!

Труд – это терпение!

Терпение – это страдание!

Страдание – это очищение!

Очищение – это здоровье!

Литература

Бубновский С. Остеохондроз – не приговор! М.: Экспо, 2011.

Кашницкий С. Жемчужины восточной медицины. М.: Астрем, 2013.

Леви В. Искусство быть собой. Кемерово: Кемеровское книжное издательство, 1978.

Норбеков М. Опыт дурака, или Ключ к прозрению. СПб.: Издательский дом «Весь», 2002.

Семашко Е. Н. Домашний доктор. М.: Физкультура и спорт, 1993.

Ниши Кацудзо. Система здоровья Ниши. СПб.: Виктор, 2009.

Шенкман С. Мы – мужчины. Кемерово: Кемеровское книжное издательство, 1982.

Щербатых Ю. В. Прожить 100 лет – это реально? М.: Эксмо, 2008.

Содержание

Об авторе	3
Предисловие	4
Личный опыт поддержания здоровья в преклонные годы и не только	7
Часть I. Упражнения в кровати после пробуждения	7
Часть II. Основная гимнастика для тела и организма в целом	9
Часть III. Водные процедуры.....	14
Заключение	15
Литература	16

Микшаков Юрий Кузьмич

Советы физкультурника. Личный опыт поддержания здоровья
в преклонные годы и не только

Корректор
Г. А. Мехралиева

Художественный редактор
М. К. Ковальчук

Подписано в печать 14.05.15. Формат 60 x 84 1/16.
Уч.-изд. л. 0,8. Тираж 500 экз. Изд. № ???

Министерство по делам молодежи, физической культуре и спорту Республики Карелия

Отпечатано в типографии VPPrint

