

Специальный доклад

# ПРОСТЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Для Суставов, Которые  
Нужны Каждому

---



*В этом докладе мы хотим познакомить вас с самым мощным инструментом для восстановления здоровья суставов в домашних условиях.*

**Е**сли вы хотите навсегда избавиться от боли в суставах, перестать испытывать дискомфорт из-за ломоты, судорог или онемения в разных частях тела и вам надоело зависеть от кого-то еще, чтобы вернуть себе свободу движений... то этот доклад может оказаться для вас тем самым «волшебным рецептом», который вы так долго искали. *И вот почему...*

Если говорить о здоровье человеческого тела в целом, то прежде всего оно зависит от привычек нашего образа жизни. Упражнения здесь очень важны, но все же они служат скорее дополнением, чем единственным инструментом поддержания и восстановления здоровья. Не меньшее значение имеют психогигиена, культура пищевого поведения с учетом возрастной физиологии, соответствие образа жизни суточным и сезонным ритмам и еще целый ряд факторов.

**А вот для суставов именно упражнения являются главным и определяющим фактором поддержания их в здоровом состоянии.** И на это есть очень веская причина...

Когда появляются такие симптомы, как

- *скованность движений,*
- *тупая боль в плечах и шее,*
- *прострелы,*
- *ноющая или острая боль в различных частях тела,*
- *мышечные спазмы*

– **это сигнал** о том, что подступают серьезные болезни опорно-двигательного аппарата. Именно поэтому любая программа оздоровления должна включать в себя эффективные способы восстановления и укрепления суставов. Потому что с возрастом количество негативных факторов, разрушающих наши суставы и угнета-



ющих нашу Ци (в терминах китайской медицины энергию, которая является двигателем крови, чем меньше ци, тем хуже кровоток) накапливается в теле в виде шлаков, токсинов и прочего мусора, нарушая естественное поступление питания к суставам, что приводит к снижению их прочности и подвижности.

Это означает, что не только суставы, но и весь опорно-двигательный аппарат нашего организма недополучают питание, необходимое для их жизнедеятельности.

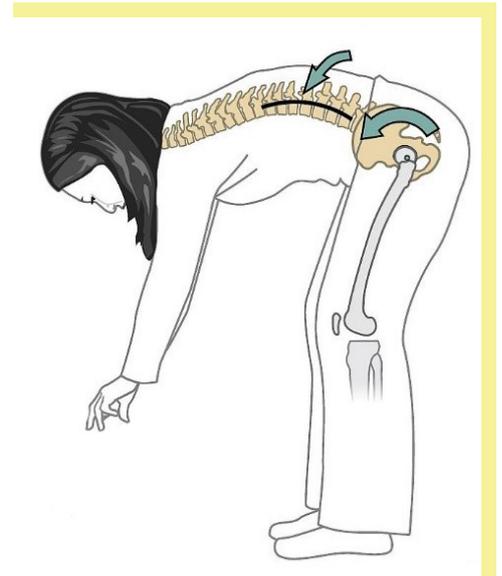
Еще больше усугубляет эту проблему наша привычка устранять любые недомогания, связанные с суставами, медикаментозным способом. Конечно же, чтобы снять острую или хроническую боль, легче проглотить таблетки и оставить сустав в покое...

***Но мы забываем, а иногда и не знаем, что любая обездвиженность или блокада обезболивающими средствами, устраняющая чувствительность мышц при движении, наносят непоправимый ущерб суставам, так как способствуют атрофии мышц.***

Человек попадает в замкнутый круг: чем меньше он двигается, тем больше возникает проблем в опорно-двигательном аппарате; но чем больший дискомфорт вызывают движения, тем меньше хочется двигаться.

*Вспомним уроки анатомии:* наши суставы могут осуществлять движения только благодаря эффективной работе мышечно-связочного аппарата, именно способность мышечной ткани сокращаться и расслабляться, крепость и эластичность связок и сухожилий двигают суставы.

Но чтобы сам мышечно-связочный аппарат не давал сбоев, он должен обильно снабжаться кровью. Приток же свежей крови, не-



*Для суставов именно упражнения являются главным и определяющим фактором поддержания их в здоровом состоянии*

сущей клеткам кислород и питание, осуществим только при активном движении человека.

**Малоподвижное состояние при отсутствии физических упражнений уменьшает циркуляцию крови, питание опорно-двигательного аппарата становится недостаточным, нарушается водно-солевой обмен в тканях, и как итог – мышцы атрофируются, связки и сухожилия ослабевают, весь этот так называемый крепежный материал перестает поддерживать суставы, они же, в свою очередь, начинают медленно, но верно разрушаться.**

Плохая новость заключается в том, что процессы деградации на этом не остановятся. Учитывая, что всё в нашем теле взаимосвязано и вовлечено в общий круг кровообращения, разрушению подвергнутся многие жизненно важные органы, а наш мозг начнет недополучать кислород, переносимый кровью, что чревато совсем уж большими проблемами.

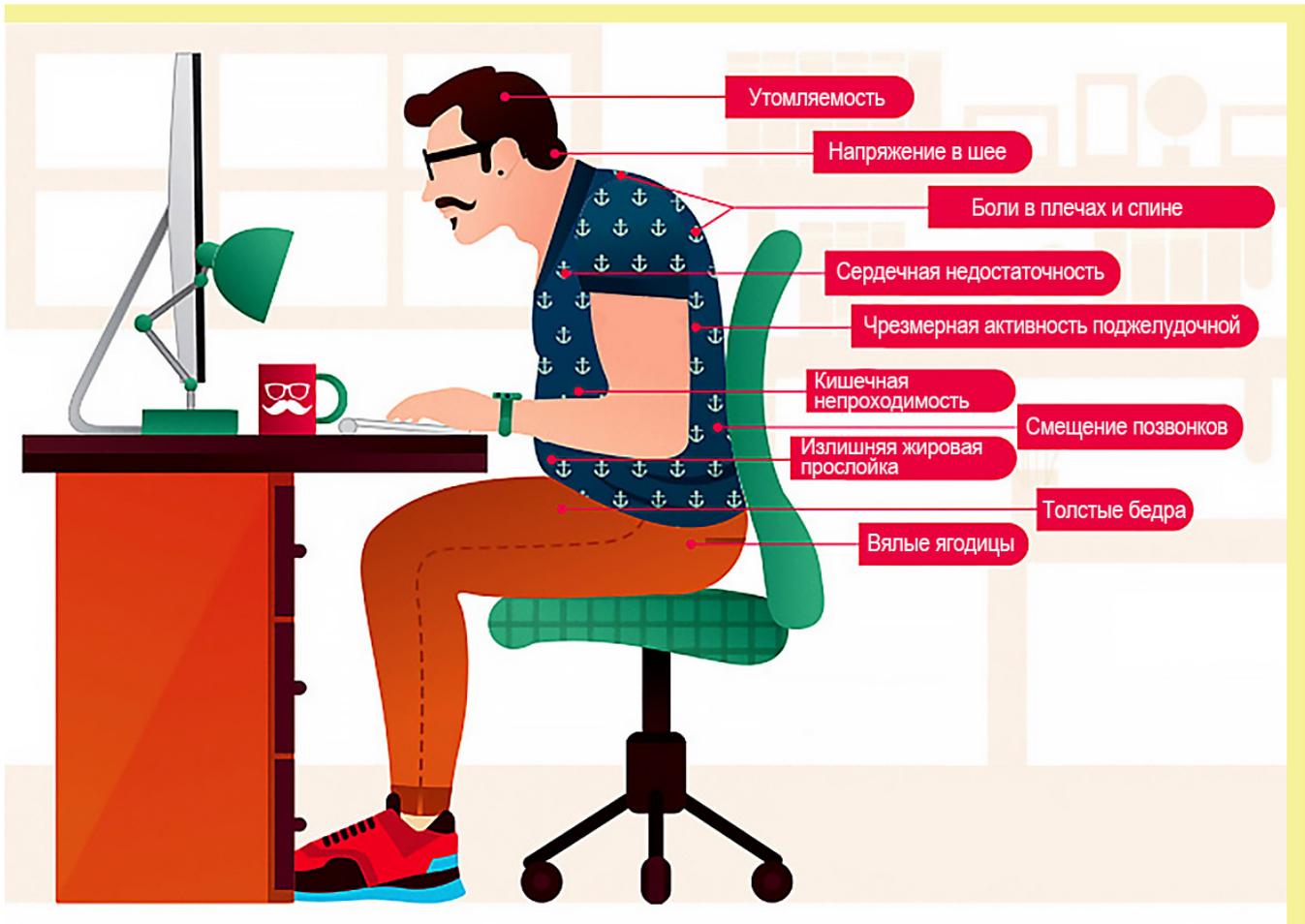
*Но и это еще не все...*

Цивилизация ограничила нас в подвижности, и, как следствие, современные люди слегка набирают лишние килограммы. Малоподвижный образ жизни человека провоцирует откладывание лишних калорий в виде подкожного жира. Книжные магазины переполнены талмудами, рассказывающими страшилки об ожирении. Но, говоря о лишнем весе, почему-то чаще всего авторы делают акцент на красоте внешнего облика, на здоровье сердца, сосудов и так далее.

А что же суставы, которые отвечают за каждое малейшее движение, совершаемое нами ежесекундно, ежеминутно, еженедельно, ежемесячно, годами?! Жир необходим нам, как кислород, потому что он защищает от механического воздействия извне все структуры тела.

Для безопасной жизнедеятельности человека Природа придумала очень эффективный защитный механизм. Но она не предполагала накопление чрезмерного количества его излишков.





*Цивилизация ограничила нас в подвижности, и, как следствие, современные люди слегка набирают лишние килограммы. Малоподвижный образ жизни человека провоцирует откладывание лишних калорий в виде подкожного жира*

**В то время, как мышцы защищают и поддерживают суставы, помогая им избавиться от напряжения, жир только увеличивает многократно груз, который приходится нести суставам. Обрастая излишней жировой прослойкой, мышцы уже не в состоянии выполнять свою основную функцию – сокращаться и расслабляться.**

Дальше – хуже: они не позволяют суставам свободно двигаться, ограничивая нашу гибкость. Тазобедренные суставы, колени, стопы и так вынуждены в процессе движения человека мириться с нагрузкой, превышающей вес всего тела в пять раз, а если и он далек от идеального...

***Согласно одному европейскому исследованию, при избыточном весе на суставы ног может приходиться до 700 кг нагрузки. Вопрос: как долго протянут эти суставы?***

И сколько бы клинических диагнозов не было поставлено, причиной возникновения проблем и болевых ощущений является неправильная эксплуатация тела (здесь не идет речь о механических травмах или инфекционных заболеваниях), и, возможно, незнание человеком элементарных анатомических сведений.

Для эффективной жизнедеятельности нашему организму в целом, и суставам в частности, необходимо **питание в виде воды, кальция, белка, микроэлементов и т.д.**

Такое питание осуществимо только благодаря помповому (насосному) механизму мышц, но без движения, без сокращения, расслабления – данный механизм не работает.

Вы можете в неограниченном количестве принимать БАДы – кальций и другие микроэлементы, возможно – это полезно, но не даст ожидаемых результатов, если ослабленные недостатком движения мышцы, связки и сухожилия, по которым питание поступает в суставы, фактически не выполняют функцию насоса.

Со временем процесс усугубляется еще больше – начинается дистрофия самих мягких тканей, то есть нарушение их питания, затем и уменьшение в объеме. Как следствие, без поддержки крепкого материала – разрушение суставов.

**По сути мы первую половину жизни нещадно эксплуатируем свои суставы, а с возрастом еще и сами же лишаем их питательных веществ, нарушая малоподвижным образом жизни движение крови, лимфы и воды в организме.**

**Именно поэтому С Наступлением Среднего Возраста И До Глубокой Старости Нашим суставам Необходима Дополнительная Поддержка.**

Ведь процессы старения или износа суставов можно как ускорить, так и замедлить. Они напрямую зависят от того, даете ли вы телу правильную физическую нагрузку.

Именно поэтому самое первое, что вы должны сделать, чтобы иметь здоровые суставы в любом возрасте – обеспечить их правильной двигательной нагрузкой.

На протяжении многих веков врачи традиционной китайской медицины разрабатывали и бережно сохраняли эффективные способы профилактики и лечения суставов, потому что считали состояние суставов важнейшим показателем здоровья всего организма.

Это уникальное наследие благодаря развитию науки и компьютеризации переживает сегодня второе рождение, а многие теории, возникшие еще тогда, когда не существовало такой науки, как анатомия, находят убедительное подтверждение.

В этом докладе мы хотим рассказать о том, как можно в домашних условиях без применения таблеток и мазей (которые, согласитесь, имеют очень краткосрочное воздействие, привыкание и множество побочных эффектов) использовать накопленный опыт китайской медицины для восстановления здоровья суставов.

Давайте прямо сейчас выучим одно из самых популярных упражнений для суставов, которое позволит вам сделать первый шаг для укрепления здоровья своих суставов.

## **УПРАЖНЕНИЕ «РУКИ РАСТЯНУТЬ В СТОРОНЫ И ВЫПОЛНИТЬ СГИБАНИЕ В ПОЯСНИЦЕ»**

### **Техника выполнения**

Примите исходное положение: расстояние между стопами – от 1– до 1,5 ширины плеч, руки скрещены перед животом, ладони направлены внутрь (*фото 1*).

(1) Медленно поднимите руки вверх, взглядом сопровождая движение рук, раскройте грудную клетку и подтяните живот (*фото 2*).

(2) Опустите руки через стороны до горизонтального уровня, ладони направлены вверх (*фото 3, 4*).



Фото 1



Фото 2



Фото 3



Фото 4



(3) Разворачивая ладони на  $180^\circ$ , выполните наклон вперед с прогибом в пояснице (фото 5).

(4) Скрестите руки и попытайтесь достать кончиками пальцев до пола (фото 6).



Фото 5



Фото 6

(5) Не меняя положение рук, выпрямите корпус и вернитесь в исходное положение (фото 7).

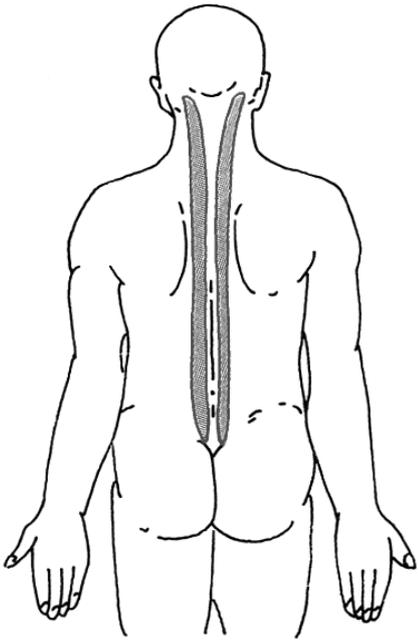
Повторите движения 1–5 еще один раз.

### Эффект воздействия

Выполнение упражнения укрепляет мышцы рук, спины и поясницы, стимулирует двигательные функции межпозвоноковых суставов в области поясницы (см. рис.). Способствует восстановлению состояния связок спины, поясницы, крестца и ног, растягивает мышцы и сухожилия задней поверхности ног. Восстанавливает циркуляцию ци и крови в названных областях тела. Практика идеально подходит людям, вынужденным вести сидя-



Фото 7



*Рис. Выполнение упражнения укрепляет мышцы рук, спины и поясницы, стимулирует двигательные функции межпозвоночных суставов в области поясницы*

чий образ жизни, тем самым избавляя от онемения, скованности, ломоты и болей в области плеч, шеи, спины, крестца, поясницы, ног.

При правильном выполнении упражнения вы должны ощущать чувство напряжения и растягивания в области поясницы и в ногах.

### Важные моменты

При выполнении упражнения необходимо обращать внимание на положение плеч и рук на одной линии во время наклонов, на сохранение их в расслабленном состоянии. Во время выполнения наклонов голова должна быть поднята, другими словами не опускайте подбородок к груди, ноги – выпрямлены, но не напряжены. После скрещивания рук в области запястий

их необходимо поднять до уровня ушей. При подъеме вверх руки должны находиться на одной вертикальной линии с туловищем.

### Дыхание

Подъем рук вверх, наклон корпуса вниз и возврат в исходное положение – вдох. Опускание рук через стороны и скрещивание их внизу – выдох.

### Неправильное выполнение упражнения

Не отводите руки назад и не сгибайте спину.

***Думаю, вы заметили, что в этом самом распространенном в Китае упражнении для укрепления суставов участвует все тело. Как вы думаете, почему?***



Потому что китайская медицина на первое место ставит восстановление циркуляции ци и крови в теле. Ведь только в этом случае суставы смогут получить полноценное питание. А без естественного поступления питания к суставам их прочность и подвижность будут постепенно ухудшаться с каждым прожитым годом.

Любой китайский врач знает, что **«Ци – причина ста болезней, а застой крови – начальная точка этих болезней»**. Казалось бы, какая связь между данными субстанциями и тем, что у нас где-то ноет, похрустывает, немеет, провоцирует появление спазмов и ломоты, вызывает дискомфорт, мешает двигаться в полном объеме, проще говоря – отравляет нам жизнь? *А связь – прямая.*

Наша благополучная, счастливая и долгая жизнь зависит не просто от нормального Уровня Ци и Крови, но и от правильного движения энергии и крови во всем теле. Мы не можем увидеть их движение, но... мы можем почувствовать, если в движении произошел сбой.

Появление боли – яркий пример того, что в теле появились проблемы, наш мозг посылает нам сигнал о том, что пора принять меры и что боль только первый звоночек...

Это подтверждается простым примером. Если заблокировать циркуляцию крови на небольшом участке сосудов, то очень быстро мы начинаем ощущать боль, а пораженный участок тела изменит цвет. Если же эксперимент продолжается длительное время, то состояние ухудшается и можно наблюдать отмирание тканей, вызывающее чрезвычайно болезненные ощущения в мышцах и



*Появление боли – яркий пример того, что в теле появились проблемы, наш мозг посылает нам сигнал о том, что пора принять меры и что боль только первый звоночек...*

суставах. (Аналогичный процесс происходит и при воздействии Холода, который нарушает циркуляцию ци и крови во всем теле, как говорят китайские специалисты «склеивает кровь».)

**Можно сделать вывод:** чтобы избавиться от боли, достаточно возобновить движение энергии и крови по своим маршрутам, пересмотреть свой образ жизни, возможно, именно в нем кроется причина ваших проблем, и обязательно включить в ежедневный распорядок правильные щадящие упражнения, восстанавливающие в полном объеме функции суставов.

Самые эффективные в китайской медицине упражнения для суставов объединены в комплекс, который называется **«Гимнастика Для Суставов. Простые Упражнения Системы Яншенгун для укрепления суставов и профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата в любом возрасте».**

Эта гимнастика помогает людям самостоятельно восстановить здоровье суставов в домашних условиях, чтобы навсегда избавиться от боли, перестать испытывать дискомфорт из-за скованности движений, ломоты или онемения в любой части тела, вернуть свободу движений, активность и радость жизни.

При этом упражнения не требуют больших физических усилий, характеризуются умеренной нагрузкой и плавными мягкими движениями. В их основе тренировка активных каналов (меридианов) и щадящее воздействие на суставы в различных плоскостях.

**Эта гимнастика невероятно эффективна, при этом проста и доступна в освоении. И вот почему...**

Дело в том, что у китайского подхода к организму человека есть одна существенная особенность, которая радикально отличает традиционную китайскую медицину от западной и объясняет высокую эффективность их совместного использования.

Китайская медицина рассматривает организм человека как одно целое. Не отделяя физиологические функции нашего тела от пси-

хических. Именно поэтому в гимнастику для суставов были интегрированы специальные упражнения, комплексно прорабатывающие все тело, а в методику обучения – мнемонические инструкции.

Уникальность «Гимнастики для Суставов» заключается в том, что ее практика в большей степени, помимо улучшения общего кровотока, а также укрепления расположенных на поверхности крупных мышц, в большей или меньшей степени, но хоть как-то задействованных в повседневной жизни, **заставляет включаться в работу глубинные мелкие мышечные группы, от правильного функционирования которых зависит здоровье суставов**, но которые с возрастом подвергаются риску атрофирования, что в конечном итоге неминуемо приведет к разрушению суставов.

### **«Гимнастика для Суставов» поможет:**

- *избавиться от очагов застоя крови,*
- *обеспечить приток свежей крови ко всем (включая отдаленные) участкам тела,*
- *расслабить тело и освободить мышцы от скованности и напряжения,*
- *усилить течение Ци и Крови по сосудам и активным каналам,*
- *восстановить физические силы и душевное равновесие.*

### **Практикуя эти простые упражнения вы сможете:**

- *восстановить гибкость и упругость тела,*
- *укрепить суставы, мышцы, связки и сухожилия,*
- *улучшить концентрацию внимания*
- *и усилить умственные способности.*

**Более подробно с программой «Гимнастика Для Суставов. Простые Упражнения Системы Яншенгун для укрепления суставов и профилактики заболеваний опорно-двигательного**

**аппарата в любом возрасте»** вы можете ознакомиться на нашем сайте.

Этот видеотренинг является самой научно-обоснованной, доступной и практичной пошаговой программой для Восстановления Здоровья Суставов в домашних условиях из всего, что мы знаем.

Потому что это **единственная самая эффективная и легкая в освоении программа упражнений** для того, чтобы обеспечить ваши суставы правильной двигательной нагрузкой, а значит иметь здоровые суставы в любом возрасте. **Она состоит всего из 18 упражнений, практиковать которые легко и приятно. И вот почему...**

- Потому что это выход на новый уровень подхода к своему здоровью, в котором задействованы самые современные научные инновационные технологии;
- Потому что это самый быстрый и самый безопасный способ вернуть себе свободу движений, перестать испытывать дискомфорт из-за скованности, ломоты или онемения в любой части тела. Физиологичные и естественные движения не смогут причинить вред вашему организму, в отличие от лекарственных препаратов или аппаратных методов.

***Ведь если вы будете делать эти простые и доступные для любого человека упражнения, выполнять которые даже легче, чем заниматься любым другим видом физической активности, следовать простым пошаговым инструкциям видеотренинга, то вы получите замечательные результаты очень и очень скоро.***