



# ТЕЛО ЕГО ЖИЗНИ

ТЕКСТ: ИННА ВЫСОЦКАЯ

**У мужчины, который живет по схеме «дом — машина — офис — дом», рано или поздно возникают проблемы со здоровьем. От малоподвижного образа жизни спасает только одно — регулярные физические тренировки. В идеале — с персональным тренером и по индивидуальной программе.**

«Давайте представим себе обычный день современного мужчины, — предлагает персональный тренер Евгения МАЗУР. — С утра он съедает свой бутерброд, устроившись в удобном положении либо, что еще хуже, на бегу или стоя. Затем — лифт вместо лестницы. После чего — мягкое, с подогревом автомобильное кресло и полтора часа в дороге через пробки на другой конец Москвы. Опять лифт — и мужчина в офисе. Сидячая работа перед компьютером с редкими выходами на перекур или за кофе, потом снова: машина — дом — кресло у телевизора... Разумеется, такой образ жизни наносит огромный вред всему здоровью в целом. В первую очередь возникают застойные явления в области тазовой диафрагмы. А это значит, что не за горами проблемы с полноценной сексуальной жизнью, а также с сердечно-сосудистой системой, органами пищеварения и т. д. Возникает извечный русский вопрос: что делать? Срочно привести в свою жизнь физические нагрузки!»

В странах Западной Европы, в Америке и Канаде посещение спортивных учреждений считается нормой. **Каждый успешный человек хотя бы два раза в неделю ходит заниматься в фитнес-центр.** Увы, в России пока такой традиции нет. Как показало недавнее исследование «Анализ рынка спортивных услуг: потребительское поведение мужчин, представляющих средний класс», спортивные учреждения посещают чуть больше половины респондентов, а именно — 53%. Это значит, что 47% вообще не занимаются физической культурой.

«Почему регулярные занятия так важны? Потому что современный мужчина ведет крайне напряженную социальную жизнь, — говорит Евгения Мазур. — Частые стрессы плохо влияют на здоровье. В проявлениях стресса у мужчин доминируют сосудистые нарушения, расстройства половой сферы. Чаше, чем у женщин, у них встречаются сахарный диабет и ожирение. Отдельно нужно сказать о внешнем виде. Наверняка среди ваших знакомых есть люди, средняя часть туловища которых напоминает спущенную шину. Важно знать, что избыточные килограммы в области торса увеличивают риск сердечно-сосудистых заболеваний и диабета. Тема пивного животика заслуживает дополнительного внимания. При изготовлении пива используются шишки хмеля, которые содержат эстроген — женский половой гормон, который негативно влияет на мужской организм. **Если мужчина пьет много пива, то баланс гормонов в организме нарушается,** в итоге у него меняются фигура, голос и даже характер. Обратите внимание на рекламу пива по телевизору. Сначала рекламируют пиво,

потом — средства для улучшения потенции. Потому что эти два явления тесно между собой взаимосвязаны».

## ВСЕМ В СПОРТЗАЛ!

Для того чтобы сохранить привлекательный внешний вид и здоровье, необходимы регулярные тренировки. Это факт. Но как выбрать то, что нужно именно вам? Известны случаи, когда люди рвали себе связки в тренажерном зале, получали травмы на кардиотренировках, — в общем, не помогали своему здоровью, а еще больше калечили его... **Персональный тренер может не только спасти от типичных ошибок,** но и составить план занятий, учитывая все индивидуальные особенности вашего организма.

«Предпочтительные виды физических нагрузок для мужчин — все виды тренировочных программ с силовой направленностью, которые увеличивают уровень тестостерона в организме, — говорит Евгения Мазур. — Например, прекрасно себя зарекомендовала «Вита-Аэробика». Это специальный комплекс упражнений, который направлен на профилактику импотенции. Эффективность данной методики подтверждена кандидатом медицинских наук, врачом-урологом высшей категории Борисом Александровичем ЛЯМИНЫМ и профессором кафедры реабилитации и физиотерапии ЦИТО им. Приорова Михаилом Анатольевичем Еремюшкиным. Кстати, интересный факт: существуют профессии, у представителей которых проблем с потенцией практически не бывает. Это велосипедисты и барабанщики. Их ноги постоянно заняты, что положительно сказывается на здоровье органов таза».

Упражнения «Вита-Аэробики» направлены на устранение причин недостаточной наполняемости пещеристых тел кровью. Каждый из вас когда-нибудь сдавал кровь из вены, но вряд ли задумывался над смыслом слов медсестры «поработайте кулачком». Это движение способствует приливу крови с периферии, в данном конкретном случае — в результате работы кисти руки. А если вы научитесь правильно работать еще большей помпой — ногами, подключая ступни, результат не замедлит сказаться. Самое интересное — почти сразу, как в лаборатории для сдачи крови! Упражнения нужно выполнять каждый день по 30 минут с задержкой примерно в 10 секунд негативной фазы движения.

**Высокий шаг.** Использовать как разминочное упражнение. Следует задерживать движение при подъеме ноги вверх к животу.

**Бег на месте,** не отрывая ступней от пола. Можно использовать как разминочное упражнение.

**Широкое приседание с мячом** (фитболом, шаром) под поясницей (с задержкой внизу). Бедрa опускать чуть ниже прямого угла или угла в 45 градусов.

**Жим платформы лежа на спине.** Ноги широко расставлены. Задержаться в положении согнутых ног, выжать платформу вверх всей ступней, в конце движения оторвать пятки и встать на носки. В каждом подходе меняем положение ступней ног. Упражнение хорошо чередовать с выпадами.

## МУЖЧИНЫ ЛЮБЯТ

«Когда мужчины все же оказываются в спортивном зале, они очень любят качать руки и грудь, — говорит Евгения Мазур. — Это короткие мышцы, быстро поддающиеся «закачке» и дающие быстрый прирост — так называемую мышечную гиперплазию. **Крупными группами мышц** (мышцами живота и ногами, где находится наше второе «сердечко» — подошвенно-венозное сплетение) **мужчины заниматься не любят.** При работе с мышцами живота (60% массы мышц) и ногами (помпой, рессорной и амортизационной системой организма, которая составляет 60% массы всего тела) люди быстро устают, а результативность гораздо ниже, чем при упражнениях на руки. А аргументы обычно приводятся такие: «Я хожу в брюках — все равно ничего не видно, а руки всегда на виду». В итоге картинка: наклоненное вперед туловище, не соединяющиеся внизу руки и тонкие ножки, согнутые в коленях или с не до конца выпрямленными коленями. Это так называемая компенсированная поза, чтобы не упасть из-за выпирающего живота. Почему так происходит? Потому что неразвитые ноги меняют наклон туловища и положение таза, внутренним органам становится некомфортно, они тоже меняют свое положение и выпирают из области тазовой диафрагмы. Мой совет: в тренировках нужно обязательно уделять внимание нижней части туловища, чтобы получить гармонично развитое и здоровое тело». Даже очень хорошая тренировка в спортзале может оказаться неэффективной, если мужчина неправильно питается. Урологи Хьюстонского медицинского центра (США) сделали вывод, что

аминокислоты, содержащиеся в орехах, ответственны за мужское начало. По их мнению, мужчинам необходимо съедать на ночь 8—10 орехов — это обеспечит достаточную выработку тестостерона. Также для мужского здоровья в рацион должны быть включены продукты с повышенным содержанием протеина: — тунец — 45,5% (количество протеина в одной порции. — Прим. ред.); — куриная грудка — 36%; — тушеные бобы — 15,8%; — брокколи отварная — 5,8%; — коричневый рис — 4,9%; — хлеб из непросеянной муки — 4,8%; — зеленые бобы — 2,4%; — печеный картофель — 2,0%.

«**Основные правила питания «Вита-Актив» — употреблять разнообразные натуральные продукты,** питаться дробно (часто, но небольшими порциями), переедание исключается, — рекомендует Евгения Мазур. — Следует ограничить потребление говядины, баранины, свинины до трех раз в неделю, отдавать предпочтение рыбе, курице. Также ограничить потребление приправ к салатам (типа майонеза) и жиров. Готовить пищу на пару, варить, запекать, но только не жарить. Употреблять больше свежих фруктов, отдавать предпочтение цельным фруктам — не засахаренным или сушеным, не фруктовым сокам. Обязательно включать в рацион молочные продукты: йогурты, кефир, ацидофилин, творог. Ограничить или полностью исключить кофеинсодержащие напитки (чай, кофе, кока-колу и пр.). Снизить потребление алкоголя. Завтрак должен состоять из продуктов, богатых белком, которые обеспечивают медленное высвобождение энергии в течение всего дня».



МОДЕЛЬ: ДМИТРИЙ, 19 лет.

## Мастер-класс ОТ ЕВГЕНИИ МАЗУР

Евгения Мазур предложила Дмитрию применить технику изометрической гимнастики с элементами акробатики на нестабильных тренажерах, которая дает идеальную прорисовку всех групп мышц, полное владение своим телом, адаптированную фигуру без мышечной гиперплазии.



1

**Отжимание вперед.** Руки в упоре на отягощенный мяч (нестабильный тренажер), ноги в петлях (петли — альтернатива гимнастическим кольцам, нестабильный тренажер для прорисовки всех групп мышц и работы с собственным весом).



2

**Отжимание назад.** Руки в упоре на отягощенные мячи разных размеров (нестабильные тренажеры), одна нога в петле, вторая вытянута вперед без опоры.



3

**Удержание ног** под прямым углом в висе (без опоры таза).



4

**Напряжение на растяжении** на сокращенных мышцах (различные сгибания) и на растянутых. Именно напряжение на растяжении дает красивые рельефы мышц, не укорачивая их.

5

**Напряжение** на растянутых мышцах в упоре на нестабильные тренажеры.