

Андрій Анохін, Уляна Червінська

СХУДНЕННЯ  
ВІДНОВЛЕННЯ  
ЗЦІЛЕННЯ

Коломия

2020

## ЗМІСТ

|  |    |
|--|----|
| Передмова.....                                     | 5  |
| Частина I. Схуднення очима фітнес-інструктора..... | 7  |
| Глава 1. Спорт без знань.....                      | 8  |
| Глава 2. Який вид фітнесу обрати? .....            | 14 |
| Глава 3. Спортивна форма.....                      | 16 |
| Глава 4. Еталон.....                               | 17 |
| Глава 5. Опуски.....                               | 19 |
| Глава 6. Пляжний сезон.....                        | 22 |
| Глава 7. Як мати гарну талію? .....                | 24 |
| Глава 8. Стрункі стегна.....                       | 27 |
| Глава 9. Красиві руки.....                         | 31 |
| Глава 10. Груді.....                               | 35 |
| Глава 11. Постава.....                             | 37 |
| Глава 12. Присідання.....                          | 42 |
| Глава 13. Користь розтяжки.....                    | 46 |
| Глава 14. Як привести себе в форму до свят.....    | 49 |
| Глава 15. Як не набрати зайву вагу на святах.....  | 51 |
| Глава 16. Фітнес під час вагітності.....           | 53 |
| Глава 17. Фітнес під час місячних.....             | 55 |
| Глава 18. Про різні типи жіночих фігур.....        | 57 |
| Глава 19. Скандинавська ходьба.....                | 60 |
| Частина II. Схуднення очима масажиста.....         | 63 |
| Глава 20. Вага чи об'єм? .....                     | 64 |
| Глава 21. Швидке схуднення.....                    | 67 |

|  |     |
|--|-----|
| Глава 22. Біоритми.....  | 73  |
| Глава 23. П'ять хвилин.....                                    | 79  |
| Глава 24. Було-стало.....                                      | 82  |
| Глава 25. Лютий ворог жінки - розтяжки на шкірі...             | 85  |
| Глава 26. Масаж VS спорт.....                                  | 88  |
| Глава 27. Зібралися у спортзал? Це варто знати.....            | 92  |
| Глава 28. Плоский живіт.....                                   | 96  |
| Глава 29. Поради для тих, хто зібрався на антицелюлітку.....   | 99  |
| Глава 30. Антицелюлітні креми чи масаж? .....                  | 106 |
| Глава 31. Вся правда про те, як правильно.....                 | 111 |
| Глава 32. Статика.....   | 114 |
| Глава 33. Пояси для схуднення.....                             | 117 |
| Глава 34. Ріст живота у жінок 45+ .....                        | 120 |
| Глава 35. Вакуум.....  | 122 |
| Частина III. Схуднення очима звичайної людини....              | 126 |
| Глава 36. Хроніки хроніка: щоденник схуднення....              | 127 |
| Частина IV. Психологія здоров'я.....                           | 142 |
| За мрією.....  | 143 |
| Глава 37. Психологія здоров'я або як почати "жити в плюс"..... | 144 |
| Глава 38. Мотивація "люби себе".....                           | 148 |
| Глава 39. Точка неповернення.....                              | 152 |
| Глава 40. Інформаційне голодування.....                        | 158 |
| Глава 41. Що заважає? .....                                    | 160 |

|  |     |
|--|-----|
| Глава 42. Мені не дано.....                                  | 163 |
| Глава 43. Терміново! .....                                   | 166 |
| Глава 44. Правило 72-х годин.....                            | 169 |
| Глава 45. Чого я хочу? .....                                 | 172 |
| Частина V. Відновлення, зцілення.....                        | 176 |
| Глава 46. Важливість інформаційної корекції лю-<br>дини..... | 177 |
| Глава 47. За що мені таке? .....                             | 179 |
| Глава 48. Третина життя.....                                 | 181 |
| Глава 49. Не заважайте.....                                  | 187 |
| Глава 50. "Вправління" дисків хребта.....                    | 191 |

## ПЕРЕДМОВА

Спорт став могутнім трендом і на жаль, в багатьох випадках він не має нічого спільного зі здоров'ям, оскільки поняття "модно" стало витіснити поняття "здорово".

Про що ця книга? Про те, що давно турбує людство, чого всі хочуть досягти, проте, насправді цього досягають лише одиниці. Всі хочуть бути здоровими, підтягнутими та стрункими. І не сказати, що люди нічого для цього не роблять. Роблять, та часто задом наперед, або роблять те, що їм не потрібно, що є для них згубним або неідеальним.

Для кого ця книга? Для кожної людини, яка хоче бути здоровою та бути у гарній формі.

І створила людина Інтернет. І наводнив він простори інформацією про все і вся. От тільки серед цієї інформації щодень росте відсоток відчайдушною і неправдивою "дези", яка калічить мільйони життів через необдуманий або неправильний підхід до реорганізації свого тіла. В цій книзі викладені підходи, які базуються здебільшого на практиці, ніж на теорії, адже, теоретично, всі люди схожі, а практично – всі люди різні. І до кожного потрібен індивідуальний підхід, індивідуальний ключ до дверей у здорове життя.

Найбільш цінним в даній книзі є те, що тут зібрані погляди та практичні спостереження людей, чії професії стосуються здоров'я проте мають різні специфіки, а саме

фітнес-інструктора Уляни Червінської, яка відпрацювала понад 5 тисяч годин у сфері фітнесу та оздоровлення, а також масажиста Андрія Анохіна, з понад 8 тисячами годинами відпрацьованого практичного стажу роботи у сфері масажів різних культур світу, а також понад тисячу годин викладацької діяльності для масажистів та фітнес-тренерів. Фітнес і масаж тісно переплітаються у питаннях здоров'я і схуднення, але водночас і різняться у підході, становленні мети чи практичними діями. Кожен спеціаліст тягне ковдру на себе, тож в цій книзі було вирішено зробити одну, спільну "ковдру", яка дозволить читачеві більш точно збудувати свою систему, яка допоможе йому встати на шлях схуднення та зцілення, досягнути поставленої мети без шкоди для організму.

Чим менше помилок на шляху до свого здоров'я ви зробите, тим кращим воно буде, адже організм не пробачає помилок. За все згодом доводиться платити. По цій причині, до свого організму не слід ставитись легковажно та безрозсудно.

Отже, вперед до мрії!



# ЧАСТИНА І

## СХУДНЕННЯ ОЧИМА ФІТНЕС-ІНСТРУКТОРА

*"Якщо ви хочете чогось досягти – беріться за те, що вам подобається. Через силу ніхто нічого не досяг".*

*У. Червінська*

## ГЛАВА 1

### СПОРТ БЕЗ ЗНАНЬ

Спорт – це здоров'я, але тільки за умови відповідних знань у людини, яка ним займається або у тренера, який тренує цю людину. Спорт без знань – це прямий шлях до самознищення людини. Саме тому, при занятті спортом, вкрай необхідно чітко розуміти: що, чому і навіщо ви робите. Не знаю, з яких часів це пішло, але людина завжди роздає своє здоров'я у чужі руки, а особливо, його залишки. І все. Її совість чиста, бо вона звернулася до спеціаліста, а вже він точно знає, що робити. Це стосується абсолютно всіх галузей: спорту, масажу, медицини, дієтології тощо. Тож на початку задам запитання: для чого вам спорт?

Спорт став надзвичайно могутнім трендом. Безглуздо кривити душею і писати інакше, адже чимало людей займаються спортом, який немає нічого спільного зі здоров'ям чи самозціленням. Я не маю на увазі конкретний вид спорту, а говорю про бездумний і безвідповідальний підхід людини до занять спортом.

Якщо будь-якої миті зайти до випадкової спортивної зали, де займаються спортом люди і зупинити час, то ми побачимо завмерлі постаті. Придивимося до них пильніше:

#### *Персонаж №1*

15-ти річний хлопчина робить станову тягу зі штан-



гою. Він випив перед тренуванням дивовижний "рожевий" коктейль у роздягалці і зараз відчуває себе залізною людиною, хоча досить часто у нього болить спина. Чому? "Ай, хіба не все одно, чому? Закачаю м'язи і не буде боліти. А коктейлі п'ю, бо всі п'ють, так швидше "банки" виростуть, а мені терміново треба, щоб у школі всі кип'ятком...".

### ***Персонаж №2***

30-річна молода мама робить присідання зі штангою, а в очах блищить величезний азарт накачати сідниці до стандарту "горішок". Поперек часто болить, коліна інколи болять. Чому? "Та як чому? Бо після пологів поперек ніяк не пройде, от закачаю і не буде боліти. А коліна – то на дощ. Що таке розходження лобкового симфізу? Звідки я знаю? Зате яку я буду мати гарну попу через місяць...".

### ***Персонаж №3***

28-річна дівчина з бордово-червоним лицем і явною зайвою вагою, біжить на біговій доріжці. Трохи в голові крутиться і дихати немає чим, серце, здається, от-от вискочить, а коліна просто кричать від болю. Чому? "Та як чому? Бо я давно не бігала, а треба бігати, інакше не скину вагу. Зараз ще у планці постою і живіт пропаде, бо в Інтернеті пишуть, що тільки планка допоможе і голодування, от я і не їла вже два дні, навіть воду не п'ю...".

### ***Персонаж №4***

50-річна жіночка в сусідньому залі аеробіки вико-

нує активну групову програму, яку викладає 20-ти річна дівчинка-інструктор (яка закінчила лише одні триденні фітнес-курси). Біль у ногах така, що очі зараз вилізуть. Чому? "Та як чому? Ці малявки думають, що я вже нічого не можу, але я їм зараз покажу, хто вони є..."

### ***Персонаж №5***

25-річна дівчина робить якісь просто дивовижно-космічні фізичні вправи, намагаючись переплюнути закони фізики. Інколи її болить "низом". Чому? "Та як чому? То напевне нирки болять, бо я читала що води багато треба пити, або це просто ПМС. Але я зараз як виставлю відео в інстаграм, то всі просто луснуть від заздрощів..."

І так до безкінечності. Знаєте, що об'єднує цих людей? Їх об'єднує те, що вони, на їхню думку, прийшли за здоров'ям, проте, навпаки залишають його просто немислимими темпами.

А тепер, закинемо людям у залі кілька запитань:

#### ***Запитання в зал:***

– Хтось знає щось про свій організм?

#### ***Відповідь:***

– Треба пити 2,5 літри води, їсти біле м'ясо, треба робити кардіо, щоб дихалка працювала...

#### ***Запитання в зал:***

– А хтось знає, що таке брадикардія, аритмія, гіпертонія, розходження лобкового симфізу, нижній перехрес-

ний синдром, дисплазія, кила міжхребцевого диску, протрузія, склероз судин?

**Відповідь:**

– Ми що, медики? То їхня парафія. Ми на інше вчилися.

**Запитання в зал:**

– А кому з вас які вправи не можна робити і чому?

**Відповідь:**

– Спорт – це здоров'я. Треба ним займатись. Інструктори скажуть, що робити. Ми за це платимо їм гроші.

**Запитання в зал:**

– А ви всі розповіли своїм інструкторам про свій спосіб життя, про свої хвороби, особливо про хвороби "по жіночому", про всі болі, які вони і при яких обставинах бувають? Чи говорите ви тренеру, коли ви в критичні дні прийшли займатись? А ви точно впевнені у достатній кваліфікації свого тренера?

**Відповідь:**

– Ви нормальні? Зараз, ми будемо соромитись на весь зал і розказувати, які у нас проблеми. А про місячні – то взагалі, соромно сказати. Ніколи в житті!

І так до безкінечності. Ось така сумна картина. Який відсоток подібного явища? Повірте, дуже великий. Людство не хоче вивчити основи своєї ж фізіології, розібратися у більшості хвороб, не тільки тих, які мають, а які

провокуються тим чи іншим видом діяльності, певним видом спорту, достеменно розібратися у своїх наявних хворобах чи недугах. Більшість покладається на спеціаліста, замовчуючи про величезну кількість нюансів зі свого життя. А спеціаліст – не Нострадамус. І де гарантія того, що спеціаліст дійсно працює у ваших інтересах, а не хоче вам "впарити" дорогу блокаду, чи дорогий абонемент на надшвидке схуднення, чи направити вас на антицелюлітний масаж при варикозі або відразу після пологів, які пройшли з кесаревим розтином? Гарантії немає і ніколи не буде. Позбавтеся від ілюзій, що вам хтось і щось винен, особливо, якщо це стосується вашого здоров'я.

Знайдіть час на те, щоб розібратися у тому, як влаштований людський організм, як працюють різні його системи. Скажете, що біологію вчили в школі? У 13-річному віці? Справді? Вам тоді було до того діло? Ні, звичайно. Повірте на слово, що ви не пам'ятаєте 90% шкільного матеріалу. Про фізіологію тоді взагалі можна промовчати. Тому, вчити треба тепер. Осмислено і вникаючи, а не отримати рецепт нерозбірливим почерком і тупо віднести його в аптеку, навіть не розбираючись, від чого прописали гору препаратів, чи не садять вони часом печінку, а може щось пропити додатково для її захисту? Чи, наприклад, тренер сказав, що при вашій вазі в 110 кілограм треба бігати для того, щоб схуднути, а ви бездумно це робите, бо не

знаєте, що колінам після цього буде гаплик? Шукати після цього винних вже не буде змісту, адже ваше здоров'я зникне.

Подивіться на професійних спортсменів. Який у них пенсійний вік? В деяких видах спорту вже у 25-ти річному віці людина іде зі спорту з таким набором недугів, які і не снилися людині, що за все життя спортом займалася лише на уроках фізкультури у школі. Як би ці спортсмени знали, які хвороби чекають на них після їх здобутків та досягнень, то значно менший відсоток був би спортсменами. Спитаєте: а що, їх тренери цього не знають? Звісно ж, знають, але інакше спортсмен не завоює на змаганнях золото. Тут метою є не здоров'я, а перемога будь-якою ціною, навіть ціною каліцтва спортсмена.

То що ж робити? Вчитися. І думати головою. Своєю. А покладаючись на чужу, не встидатися запитати спеціаліста чому він радить саме так, а не інакше. І якщо спеціаліст не може вам пояснити чому, а скаже "бо так", то краще змінити спеціаліста.

Ніколи сліпо не віддавайте все своє здоров'я в чужі руки. Шукайте тільки тих спеціалістів, які не живуть завдяки роботі, а живуть роботою і люблять свою справу. Їх мало, але вони завжди є. Ваше здоров'я є цінним тільки для вас, а для інших – воно часто є розмінною монетою. Якщо у бездумній погоні за гарними сідницями сліпо ки-

датись на все, не зважаючи на свій наявний стан здоров'я, наявні хвороби і слабкі місця – ви дістанете ще більшу купу нових болячок.

Не женіться за трендом тільки тому, що так само роблять інші. У вас – свій організм, свій спосіб життя і можливо, ви не готові заплатити власним здоров'ям за "гарну картинку", аби тільки лиш її мати. Враховуйте свої слабкі місця і протипоказання і забудьте фразу: "вони можуть, а я що, гірше?". Ні, ви не гірші. У вас своє, у них своє. Не потрібно рівнятися на всіх і грати "на слабачка", адже це – прямий шлях у прірву.

На кінець глави знову задам запитання: для чого вам спорт? Подумайте і дайте відповідь кожен сам собі. Подумайте, яку конкретну мету ви переслідуєте? Який буде результат і яку ціну прийдеться за це заплатити? Але для цього потрібно вивчати інструкцію до людини. Погодьтеся, що безглуздо сідати за кермо автомобіля, якщо ви не відчуваєте габаритів машини і не вмієте їздити, адже результат у такому випадку буде прикрий.

## **ГЛАВА 2**

### **ЯКИЙ ВИД ФІТНЕСУ ОБРАТИ?**

Рано чи пізно кожна людина задається питанням "... а яким видом фітнесу займатись найкраще?". Зараз тренд здорового способу життя (вірніше фітнесу) набрав шален-

них обертів, тому потрібно розуміти, що це. В першу чергу варто усвідомити, що фізичні навантаження – це не спорт! У спорті питання здоров'я знаходиться далеко не на першому плані. Тому, якщо ви не спортсмен і не готуєтесь до змагань чи встановлення рекордів, то ви займаєтесь фізкультурою. Це і є славнозвісний здоровий спосіб життя, який включає здорове харчування, а не дієту, здоровий сон, а не Інтернет до опівночі. Істинне поняття фітнесу означає відповідати здоровому способу життя, що включає в себе різні напрями, пов'язані з покращенням та збереженням здоров'я. Фітнес - це система, спрямована на досягнення високого рівня фізичного та психологічного здоров'я. Класифікація фітнес програм має наступний вигляд:

**Аеробні програми** (аеробіка, степаеробіка, аквааеробіка, біг).

**Силові програми** (з вагою власного тіла та додатковим обладнанням).

**Функціональні програми** (направлені на розвиток сили, витривалості, швидкості, гнучкості, координації, балансу. Це кросфіт, TRX петлі, тренування зі спеціальним обладнанням і т.д.).

**Танцювальні програми** (Pole dance, strip dance, zumba dance, хіп-хоп, belly dance).

**Програми Mind Body** (розумне тіло). Також його

називають ментальний фітнес. Тут поєднуються тіло і розум. Надзвичайно важливий вид фітнесу абсолютно для всіх, а особливо для вікових груп людей 40+, людей після травм, операцій. Сюди входить йога, пілатес, стретчинг, Port de Bras та інші.

Отже, немає значення чи ви йдете в тренажерний зал чи на йогу – ви займаєтесь фітнесом. А обирати потрібно, відштовхуючись від поставлених задач. Є у мене секрет, який вже допоміг не одній людині: тренування повинні приносити задоволення! Якщо ви змушуєте йти себе на ненависне вам тренування, то фізичного, психологічного оздоровлення чи зміцнення чекати не варто. Ви повинні бігти до улюбленого тренера, в компанію таких самих однодумців і кайфувати від того, що робите! Одна розумна людина сказала: "Лучшая тусовка - это тренировка!"

І пам'ятайте: яким би видом фітнесу ви не зайнялись, ваш організм завжди віддячить вам, головне до всього підходити з розумом.

### **ГЛАВА 3**

#### **ОДЯГ ДЛЯ ТРЕНУВАНЬ**

Ще одним цікавим і важливим моментом є одяг для тренувань. Багато хто цим нехтує, але від цього залежить якість та комфорт ваших занять. Не пошкодуйте придбати для себе якісні кросівки (не мокасини) з підошвою на якіс-



ній пінці. Також є кросівки з устілками, що повторюють анатомічну форму стопи. Це дає правильний розподіл ваги на стопи, та знижує ризик травмування ніг. В правильному взутті ви не будете травмувати суглоби та спину і вам буде значно легше тренуватись. Також не будуть потіти ноги у порівнянні з носінням дешевого та неякісного взуття. Лосіни, спортивні штани чи шорти не повинні обмежувати виші рухи. Майка чи футболка повинна бути не з натуральних бавовняних тканин, тому що під час заняття ви спітнієте, а натуральний матеріал довго сохне. Є футболки чи майки зі спеціального матеріалу, який швидко висихає і дозволяє шкірі дихати. Жінкам обов'язково слід одягати топ, а не бюстгальтер (який зазвичай перетискає лімфоточки). Не обмежуйте свої рухи і ваші тренування будуть легкими і приємними!

## **ГЛАВА 4**

### **ЕТАЛОНИ**

В житті людей присутні певні еталони, якими вони можуть контролювати певні моменти у своєму житті. Сюди можна віднести стереотип під назвою "пийте 2,5 літри води на день". Все здається, розумно, воду потрібно пити щодня, але скільки? Ну як, скільки? Сказано ж – 2,5 літри. А кому? Та напевне, всім. Що, і дівчинці, яка важить 35 кілограм, і дорослій жінці, яка важить 120 кілограм, і

людині, яка має проблеми з нирками? Люди, які рекомендують подібні речі – не хочуть заморочуватися з розбиранням, кому і скільки слід пити води. Головне – ляпнути язиком якусь мудру штуку. Насправді ж, норма води на день є виключно індивідуальною і ніякий спеціаліст "на око" вам не зможе визначити саме вашу норму. Ви самі повинні дійти до неї. Не потрібно через силу заливати в себе три літри води.

Щодо ваги – тут теж є певний момент. Загальноприйнятим еталоном співвідношення ваги до росту вважається зріст жінки мінус 110 одиниць. Приміром, якщо зріст жінки становить 165 сантиметрів, еталон її ваги буде дорівнювати:

$$165 - 110 = 55 \text{ кілограмів}$$

Здавалося б, все зрозуміло. Та, знову ж таки, не все так просто. Даний еталон дійсний для жінок вікової групи 20 років. А далі – на кожні 10 років життя, до отриманого результату слід додавати 3-5% (цифра коливається в залежності від схильності до ожиріння і особливостей тілобудови, тож в прикладі додамо середнє значення 4%) кінцевої ваги. Приміром, для жінки зростом 165 см і віком 50 років, еталон ваги вже буде іншим:

$$165 - 110 = 55 \text{ кілограмів}$$

*Віковий припуск 4% на кожні 10 років,*

*починаючи від 20:*

$$3 \times 4\% \text{ від } 55 = 6,6 \text{ кг.}$$

*Додаємо результат до еталону*

$$55 + 6,6 = 61,6 \text{ кг.}$$

Тому не варто у 50 років, за будь-яку ціну, намагатися повернути свої 55 кілограмів. Потрібно враховувати вікові зниження метаболізму, зміни гормонального фону, активність статевого життя та інтенсивності фізичних навантажень.



**Важливо!**

*Не слід забувати, що значення всіх еталонів ніколи не дадуть точного результату всім людям. Цифри завжди є індивідуальними і еталони слід використовувати лише для загального орієнтиру, а не для визначення життєвої константи.*

## ГЛАВА 5

### ОПУСКИ

Жінки зі штангою у спортзалі вже давно є самим звичним явищем і нікого не дивують. І справді: немає тут нічого дивного, адже присідання зі штангою, жим ногами, станова тяга – це шлях до гарних сідниць.

.....Кінець ознайомлювального фрагменту.....