

## Молодость – это...? Да, это гибкость!

«Ужели вспомнишь без улыбки  
Года блаженства моего,  
Когда все члены были гибки,  
За исключением одного.

Увы, те годы пролетели,  
И вот уже давным-давно  
Все мои члены отвердели,  
За исключением одного».

Эти стихи Анатолий Алексин однажды прочитал на передаче «Семь сорок» у Яна Левинзона. И сказал, что они вышли из-под пера Александра Сергеевича Пушкина. Я охотно верю, что это мог написать А.С. Пушкин, хотя не так уж и важно авторство, важен смысл. Коротко и ясно описаны признаки старения мужчины (полагаю, что для женщины такой критерий старости как бы не имеет смысла).

А можно как-то остановить процесс потери гибкости в нужных местах (и восстановить несгибаемость в очень важных местах)? Или это всё? Изменения необратимы? (Естественно, что такие вопросы появляются у тех, кто уже ощутил неприятности в своем состоянии.) Ответ положительный: можно!

Общие соображения таковы: подвижность суставов - неперенное условие здоровья. Как говорил Аркадий Исаакович Райкин: «Ну, какой ты жилец, если у тебя не с той стороны текёт?» (Он имел в виду воду в квартире). Даже если у тебя течет откуда надо, ну какой ты молодой, если тебе тяжело нагнуться или присесть?

Можно сколько угодно говорить о том, что старость - это состояние духа. Я ответственно заявляю: состояние духа тесно связано с состоянием тела! Конечно, есть люди, которые все время жалуются - и все окружающие считают это признаком старости. Логика в этом железная: старики всегда найдут, к чему придраться, показать свое недовольство (одновременно и превосходство над окружающими). Но если человек двигается так, как он двигался в 20 лет, это в большинстве случаев определяет его

отношение к жизни. Он бодр, у него легкая походка, ему физически доступно всё!

А что происходит, когда теряется гибкость? Сначала тяжело управляться с носками и шнурками. Потом - тяжело садиться, сгибаться, ходить. А потом одна только мысль, что надо выйти из дома, спустившись для этого с четвертого этажа, повергает в транс (спустишься - надо подняться!).

От негибкого человека постепенно удаляется внешний мир. Он должен пользоваться услугами других для того, чтобы получить какую-то долю (уже не все, а только долю) привычных удовольствий. Более того, если он живет отдельно от детей и внуков, то прием дорогих и очень желанных в прежние времена гостей становится непомерной тяжестью. Он старается регулировать количество визитов, я уж не говорю о времени: здесь у меня сериал, это у меня укол, тут у меня врач, а в это время я должен поспать...

Потеря способности перемещаться самостоятельно приводит к отмиранию устойчивых когда-то связей. Человек становится раздражительным и замкнутым. Это внешне. Одновременно с этим начинаются и глубокие физиологические изменения...

Капелька анатомии. По всему телу - мышцы. И вдоль, и поперек, и по диагонали. И все они связаны между собой нервами, кровеносными и лимфососудами. Протекают жидкости, проходят электросигналы - человек живет.

А если где-то что-то немножечко так подзакрылось? Известно, что судорожно сжатая мышца перекрывает ток лимфы и крови в то место (и от того места), с которым она связана. При небольших недостатках свободы перетекания человек может почувствовать какие-то слабые боли, при существенных - могут появиться симптомы воспаления: краснота, болезненность, припухлость, зуд.

И все органы, связанные прямо или косвенно с этой мышцей (или группой мышц), перестают получать необходимое количество крови. Если это длится недолго, с восстановлением нормальных потоков органы восстанавливаются. Если питание органов нарушено в течение месяцев, а то и лет - возможны всякие нехорошие изменения. И может быть все, что угодно. Для нормальной работы внутренностей все мышцы должны регулярно расслабляться. К сожалению, во время сна это происходит не полностью,

частично, необходимы какие-то еще процедуры или упражнения.

Вы никогда не задавались вопросом: почему женщины живут дольше мужчин? Можно говорить о том, что они меньше пьют, меньше курят, меньше дерутся, меньше гибнут по глупости. Но я хочу подчеркнуть другую сторону жизни женщины: она вынуждена двигаться все время. А мужчина? Он может себе позволить полежать - и таки позволяет!

Постоянная забота по поддержанию порядка в доме - нагрузка тяжелая, но в то же время она помогает женщине сохранить форму. Домашняя работа для нее заменяет тренажерный зал. Часто вы увидите мужчину, который моет пол или окна? Или развешивает белье? Во всяком случае, реже, чем женщину. А вы посмотрите на эти процессы с другой стороны: это же никакой аэробики не надо! Да если еще под музыку и с песней!

Мало, конечно, такой аэробики. Надо еще кое-что делать, чтобы сохранить подвижность суставов. Это баня. Это сауна. Это плавание, бег, лыжи, пешие прогулки и походы. Гимнастика Норбекова. А еще есть упражнения йоги на вытяжку, которые дают великолепные результаты. Можно поизображать балерину на разминке: нога на спинке стула, руки тянем к пальцам ног и так стоим на каждой ноге по одной минуте.

И после полугода (приблизительно) таких занятий сядьте, встаньте, пройдитесь туда-сюда. Ничего не мешает, не скрипит, не болит, не охает, не ахает - значит, все в порядке. А если вы почувствуете желание попрыгать по-детски у всех на виду ваше состояние можно оценить как отличное!

Конечно, не каждому доступны такие упражнения: состояние костей или чего-нибудь еще не позволяют нагружать организм. Что тогда? То же самое, только в очень малых дозах. И если очередная проверка у врача показывает изменения в лучшую сторону - можно и подгрузиться.

Сколько надо заниматься? До конца жизни. Без перерыва. Без сомнений. Не будьте эгоистами: есть гибкость во всех членах - вы молоды - легче и радостнее живется вашим близким!

## Молодость – это...

Автор: admin

07.08.2013 14:07 -

---

Автор - **Борис Рохленко**

[Источник](#)