

Евгений Мильнер

**ХОДЬБА
ВМЕСТО ЛЕКАРСТВ**



Москва
Издательство АСТ

УДК 615.8
ББК 53.54
М60

Мильнер, Евгений.

М60 Ходьба вместо лекарств / Евгений Мильнер. — Москва : Издательство АСТ, 2018. — 272 с. — (Методики-хиты).

ISBN 978-5-17-108983-2

В этой книге Евгений Мильнер щедро делится секретами оздоровительной ходьбы со своими читателями. Оздоровительная ходьба является именно тем простым и безопасным видом аэробных упражнений, которые гарантируют рост резервов кровеносной и дыхательной систем буквально с нуля, в том числе у пожилых и ослабленных людей, и при этом не грозят осложнениями в виде кардиоперегрузки. Будучи врачом и физкультурником, автор работал над рукописью не в пыльном кабинете, а на беговой дорожке. Он испытал свою методику на себе и других, а потом описал ее воздействие на организм.

УДК 615.8
ББК 53.54

ISBN 978-5-17-108983-2

© Мильнер Е.
© ООО «Издательство АСТ»



СОДЕРЖАНИЕ

Вступление	9
О книге	12
Глава первая. Спидукинг, или Почему американцы занимаются ходьбой, а мы — нет?	14
С чего началась аэробика. Аэробные возможности организма.....	18
Кислородная зона энергообеспечения.....	22
«Лоси», «гилморы» и «петухи» на беговой дорожке.....	25
Неспортивная ходьба по магазинам.....	28
Глава вторая. Оздоровительная ходьба	30
Дефицит энерготрат.....	31
Ходьба вас избавит от жиров и триглицеридов.....	32
Повышаем аэробные возможности.....	34
Приводим в норму артериальное давление.....	36
Наращиваем физические мощности сердца.....	38

Альпийский феномен.....	41
Спокойный сон и хорошее настроение	44
Прощай, «плохой» холестерин!.....	45
Глава третья. Определяем «количество» здоровья.....	48
Физическая кондиция, или «фитнес»	50
Уровень максимального потребления кислорода — МПК	52
Определение МПК по вдыхаемому воздуху	52
Определение МПК по пульсу. Тест PWC170.....	55
Определение МПК по пульсу. Тест Астранда — Римминг	55
Определение уровня здоровья. Тест PWC.....	57
16 баллов за отменное здоровье.....	59
Ваш пульс после 20 приседаний.....	59
Знаменитый полуторамильный тест Купера	61
Гарвардский степ-тест	64
На пороге болезни. Низкий уровень физического состояния.....	66
Тест на гибкость	68
Тест на «прыгучесть»	69
Глава четвертая. Учимся ходить.	
Основы оздоровительной тренировки	72
Тип нагрузки.....	74
Величина нагрузки	75
Пороговая нагрузка.....	75
Оптимальная нагрузка.....	77
Сверхнагрузки.....	77
Периодичность занятий	78
Интенсивность нагрузки.....	78

Как рассчитать интенсивность нагрузки.....	81
Способы ходьбы	86
Прогулочная ходьба	86
Ускоренная оздоровительная ходьба.....	87
Спортивная ходьба	88
Система ходьбы доктора Купера.....	90
30 очков кислородной нагрузки	91
Начинаем тренировки	95
Увеличиваем скорость ходьбы и длину дистанции	97
Нордическая ходьба с лыжными палками	100
Глава пятая. Ходьба и болезни	110
Оздоровительная ходьба при вегетососудистой дистонии	111
Оздоровительная ходьба при неврастении.....	115
Оздоровительная ходьба при нарушениях сердечного ритма	118
Оздоровительная ходьба и гипертония. Как понизить кровяное давление	122
Оздоровительная ходьба при ишемической болезни сердца.....	130
Оздоровительная ходьба после инфаркта миокарда.....	143
Пороговая величина интенсивности тренировочной нагрузки при сердечно- сосудистых заболеваниях	149
Эффективность реабилитационных программ.....	150
Безопасность реабилитационных программ	155
Оздоровительная ходьба при варикозной болезни	157
Оздоровительная ходьба при атеросклерозе сосудов нижних конечностей	158

Оздоровительная ходьба при эндартериите	158
Оздоровительная ходьба при ожирении	159
Создание отрицательного энергетического баланса	161
Как рассчитать свой суточный рацион	170
Время приема пищи по отношению к тренировочному занятию	171
Оздоровительная ходьба при желудочно-кишечных заболеваниях	173
Пресс-ходьба для кишечника	174
Переменная ходьба для очищения печени	175
Глава шестая. Ациклические упражнения	176
Постельная гимнастика египетских жрецов	178
Массаж пальцев рук	179
Растирание лба ладонями	179
Растирание ушных раковин	180
Массаж височных впадин	180
Массаж глаз	180
Массаж икроножных мышц	181
Упражнение «Растяжка»	181
Массаж ладонями затылочной области головы	181
Массаж живота	182
Подъем на носочках	182
1000 движений академика Амосова для суставов и позвоночника	183
10 упражнений Амосова	184
Виброгимнастика	191
Волевая гимнастика	192
Тонус-гимнастика для лица	193
Самомассаж	194

Методика психофизической реабилитации	
Гринштата	194
Упражнения в положении лежа	195
Упражнения в положении стоя	198
Благотворное влияние вибрации на организм	206
Раскрытие капилляров	209

Глава седьмая.

Из опыта древних восточных целителей	210
Йоговские позы	210
Перераспределение кровотока	210
Поза «Плуг» («халь-асана»)	213
Поза «Березка» — стойка на плечах	213
Система Ниши	214
Упражнение «Трясучка» на спине	215
Упражнение «Золотая рыбка»	215
Зарядка фараонов	217
Этап 1. Бег на месте	217
Этап 2. Напряжение и расслабление мышц	218
Упражнение «Крест»	218
Упражнение «Дровосек»	220
Этап 3. Равномерное распределение мышечного тонуса	221
Упражнение «Крылья»	221
Упражнение «Ива»	222
Этап 4. Гимнастика для кровеносных сосудов	222

Глава восьмая.

Укрепление мышечного корсета позвоночника	224
Спондилолистез — соскальзывание позвонков	226
Анталгическая поза против острой боли в спине	228

Ставим позвонок на место.....	229
Растяжение позвоночника в положении лежа.....	230
«Трясучка» Гринштата.....	230
«Поза младенца».....	230
Упражнение «Бочка».....	231
Осторожнее с мануальной терапией!.....	231
Комплекс упражнений для укрепления мышц живота.....	232
Комплекс упражнений для укрепления мышц спины.....	233
Упражнения для вправления подвывихов позвонков.....	234
Индивидуальный подбор упражнений.....	236
Первый опыт Гальвани, или домашний физиокабинет.....	237
Медицинское ГАИ — правила безопасности во время тренировок.....	248
Глава девятая.	
Врачебный контроль и самоконтроль.....	249
Приемы самоконтроля.....	252
Замер пульса после нагрузки.....	252
Ортостатическая проба.....	253
Тест носового дыхания.....	254
Разговорный тест.....	255
Субъективная оценка состояния здоровья.....	255
Эпилог.....	257
Использованная литература.....	262
Приложения.....	263



ВСТУПЛЕНИЕ

Книга Евгения Мильнера, кандидата медицинских наук, доцента кафедры биологических дисциплин Смоленской государственной академии физической культуры, спорта и туризма, заслуженного работника физической культуры РФ «Ходьба и здоровье» является логическим завершением цикла его публикаций, посвященных оздоровительной тренировке людей среднего и пожилого возраста, исследованием которой он занимался более 30 лет в качестве старшего тренера смоленского клуба оздоровительной ходьбы и бега «Надежда». И книги эти пользовались большой популярностью: «Выбираю бег», изданная миллионным тиражом в СССР, разошлась в течение месяца, «Человек и бег» была опубликована в США.

Сам автор в течение этих трех десятилетий прошел путь освоения аэробных упражнений, начиная от прогулочной ходьбы, вплоть до марафонского бега, и заканчивая его, вновь вернулся к ходьбе, но уже не медленной, как вначале, а быстрой, почти спортивной, да еще снабженной лыжной палкой, а иногда и двумя — последняя европейская новинка «аэробики».

Об этом и многом другом в доступной и увлекательной форме рассказывает Евгений Григорьевич. И очень важно, что это не только его личный опыт, а результаты научных исследований, проведенных на большой группе людей, подкрепленные данными ученых с мировым именем, таких как К. Купер, Е. И. Чазов, Н. М. Амосов и многие другие.

Эта книга интереснее и полезнее новомодных аналогов потому, что основа ее из тех времен, когда серьезно занимались научными исследованиями в области физкультуры и спорта, и Мильнер, будучи врачом и физкультурником, испытал все это на себе и других, а потом описал воздействие на организм.

Елена Ширяева,
член Русского клуба скандинавской ходьбы

Последовательно и достаточно подробно вначале излагаются физиологические основы понятия «здоровье», современные методы его количественной оценки и основы оздоровительной тренировки, ее методы и средства, особенно у людей зрелого и пожилого возраста (старше 35—40 лет). Подробно описана наиболее эффективная методика овладения оздоровительной (ускоренной) ходьбой, которая использовалась в клубе «Надежда», и ее влияние на организм человека. Значительный интерес представляет раздел «Ходьба и болезни», в котором описаны особенности занятий ходьбой при различных заболеваниях.

Книгу украшают иллюстрации (примеры) из собственного опыта работы автора с пациентами. Оригинальные упражнения для профилактики остеохондроза позвоночника, описанные в главе «Ациклические упражнения», целесообразно исполь-

зовать не только на занятиях с лицами среднего и пожилого возраста, но и на уроках физкультуры в школе и вузах.

В разделе о самоконтроле детально описаны наиболее важные и простые методы и тесты определения функционального состояния организма, что поможет избежать возможных ошибок при самостоятельных занятиях аэробными упражнениями.

Книга будет интересна и полезна не только широкому кругу людей среднего и пожилого возраста, но и преподавателям, методистам в группах здоровья.

Заслуженный работник высшей школы,
доктор медицинских наук, профессор
Смоленской государственной академии
физической культуры, спорта и туризма
Илья Исаакович Бахрах

LA VIA EST VITA!
ДОРОГА — ЭТО ЖИЗНЬ!



О КНИГЕ

В начале книги последовательно и достаточно подробно излагаются физиологические основы понятия «здоровье», современные методы его количественной оценки и основы оздоровительной тренировки, ее методы и средства, особенно у людей зрелого и пожилого возраста (старше 35—40 лет). Подробно описана наиболее эффективная методика овладения оздоровительной (ускоренной) ходьбой, которая использовалась в клубе «Надежда», и ее влияние на организм человека. Значительный интерес представляет раздел «Ходьба и болезни», в котором описаны особенности занятий ходьбой при различных заболеваниях. Книгу украшают примеры из собственного опыта работы автора с пациентами. Оригинальные упражнения для профилактики остеохондроза позвоночника, описанные в главе «Ациклические упражнения», можно рекомендовать к использованию не только на занятиях с лицами среднего и пожилого возраста, но и на уроках физкультуры в школе и вузах.

В разделе о самоконтроле детально описаны наиболее важные и простые методы и тесты для определения функционального

состояния организма, что поможет избежать возможных ошибок при самостоятельных занятиях аэробными упражнениями.

Книга Евгения Мильнера будет интересна и полезна не только широкому кругу читателей, заинтересованных в укреплении своего здоровья, но и преподавателям-методистам в группах здоровья.

Заслуженный работник высшей школы,
доктор медицинских наук, профессор
кафедры спортивной медицины
Смоленской государственной академии
физической культуры и спорта
Илья Исаакович Бахрах

ДОРОГУ ОСИЛИТ ИДУЩИЙ



Глава первая

СПИДУОКИНГ, ИЛИ ПОЧЕМУ АМЕРИКАНЦЫ ЗАНИМАЮТСЯ ХОДЬБОЙ, А МЫ — НЕТ?

Действительно, почему?! Никогда не забуду картину, которую мне довелось наблюдать на пляжах Флориды в США. Две тонкие вытянутые вдоль побережья цепочки отдыхающих в отелях американцев неторопливо двигались навстречу друг другу от одного отеля до другого на дистанции примерно 500 м. Эта живая цепь образовывала как бы овал и двигалась против часовой стрелки. Вся «посадочная» площадь огромного пляжа, покрытая мелкой серой галькой, была совершенно пуста. «Что они делают?» — удивился я. «Они занимаются ускоренной ходьбой (спидуокинг), ходят», — отвечал нам переводчик.

Вспомнились наши крымские курорты с пляжами, до отказа забитыми потными телами «дикарей», вплотную друг к другу, так, что и пройти негде, и — никакого движения! Все в точности, как «у них», до наоборот! Но этим разница в культурных традициях не ограничилась.

Когда я попытался переодеться после купания за широкой колонной отеля (кабин для переодевания на пляже я не обнаружил), ко мне подошел работник пляжа, «бой» лет шестнадцати, и поинтересовался, что я делаю: «What are you doing?» «I change my dress (переодеваюсь)», — бодро ответил я. «You can do it in your room!» — грозно вразумил меня бой. («Вы должны делать это в номере, в вашем номере»). «Окау, окау», — быстро согласился я, видя, что дело может принять скверный оборот.

Здесь и оглянуться не успеешь, как за глоток пива на пляже загремишь в каталажку или заплатишь солидный (для нас!) штраф. Вот, оказывается, какие мы разные. Мы часами расслабляемся («отдыхаем!»), а они в это время занимаются ходьбой. Мы надеваем на себя сухое, а они после купания мокнут. Мы пьем пиво на пляже, а они — нет. Дело в том, что американцы купаются в той же одежде, в которой и ходят по пляжу — шортах и яркой футболке с короткими рукавами.

Да, они вообще не переодеваются после купания, пока не вернуться в свой номер: оказывается, так они защищаются от колючих тепловых излучений, которые там преобладают. Потому что в Сэнт-Питсбурге (это по нашему Санкт-Петербургу!), что в 100 милях севернее Майами, в марте уже плюс 20 по Цельсию, а о том, что здесь с мая до октября, лучше не вспоминать. Но это для нас не столь важно. А вот почему они все-таки не лежат на пляже, а ходят?



Ученые утверждают

По статистике американского института Гэллопа, ускоренной ходьбой занимается 53 млн американцев, еще 35 млн бегают, 20 млн плавают и еще 15 млн играют в большой теннис. Получается, что всего оздоровительной физкультурой занимается почти 80% населения.