

Звиад Арабули



Ваш ПОЗВОНОЧНИК



Уникальная система оздоровления

ХАДУ

СОФРИЯ

Звиад Арабули



Ваш ПОЗВОНОЧНИК

Уникальная система
оздоровления



УДК 615.8
ББК 53.57
А79

А79 **Арабули Звиад**

Ваш позвоночник: Система оздоровления ХАДУ / —
М.: ООО Издательство «София», 2011. — 128 с.

ISBN 978-5-399-00266-8

- Как противостоять возрастной деградации всего организма?
- Как реабилитировать постаревший или ослабленный позвоночник?
- Как создать здоровый, мощный мышечный каркас организма?
- Как развить глубокие мышцы, которые формируют правильную осанку?

Новая книга Звиада Арабули ответит на эти и многие другие вопросы, связанные со здоровьем позвоночника. Кроме того, книга содержит комплекс специальных упражнений для позвоночника. Он доказал свою эффективность и уже нашел применение в медицинской практике. У вас в руках практическое руководство к действию. Ваше здоровье зависит только от вас!

УДК 615.8
ББК 53.57

© Звиад Арабули, 2011

© «София», 2011

ISBN 978-5-399-00266-8

© ООО Издательство «София», 2011

Содержание

Предисловие	8
Пирамида здоровья	10
Иллюзии и реальность	14
Мышцы и мозг	19
Осанка и здоровье	23
Сила и осанка	28
О сдавливании	31
Грыжа и остеохондроз	36
Мышцы внешние и внутренние	40
Принципы ХАДУ	46
Регуляция нагрузки	51
Сила или выносливость	54
Элементарная механика	57
Психоэмоциональный фактор	59
Глубокие мышцы	62
О питании	64
С чего начать	67
Чего ожидать	72
Гимнастика ХАДУ	76
Зеркало	122
Режим тренировок	124



С. Н. Бучинский,
*главный физиотерапевт
г. Киева,
главный редактор
информационного
вестника «Физиотерапия
и реабилитация»*

Согласно современным тенденциям развития медицинской и физической реабилитации, все большее значение приобретает профилактика болезней. Значительное место в этом процессе занимают физические упражнения и реабилитация. Старая истина по-прежнему права: движение — это жизнь.

Уважаемые читатели, все мы хорошо знаем об этом, но, к сожалению, не даем себе труда осознать эту простую истину и следовать ей. Если каждому из нас задать один простой вопрос, мы всегда ответим — конечно же, да. Этот вопрос звучит так: «Желаете ли вы быть здоровыми и иметь красивое тело?»

Статистика развитых стран и сообществ показывает, что большинство людей, состоявшихся и занявших свое место в жизни, регулярно занимаются различными формами физической нагрузки: фитнесом, йогой, разными системами оздоровления и т. п.

Практически все владельцы автомобилей тщательно контролируют и вовремя обслуживают основные системы своего автомобиля. Возникает вопрос: чем наш собственный родной организм хуже нашего «железного коня», что нам мешает поддерживать в

нормальном состоянии свои «колеса, мотор, фильтры» и прочее? Мешают мифы: надо купить тренажер — они такие разные, как выбрать лучший для себя? Надо пойти в зал, но там много физически подготовленных людей, как заниматься среди них? В основном результат практически у всех схож — с понедельника или лучше с нового месяца пойду в зал, на тренировку, в секцию или еще куда-нибудь; если тренажер куплен — то пропылится под кроватью, за шкафом, а потом на даче и т. д. Вот таковы они, эти реалии жизни...

Автор книги Звиад Арабули предлагает свое простое, оригинальное решение этих проблем, свою концепцию одновременной нагрузки на мышечную систему сгибателей и разгибателей, мышц лица, позвоночника и малого таза. Последовательно и продуманно он объясняет принцип воздействия *Системы ХАДУ* на организм человека через мышечную систему и опорно-двигательный аппарат. Для выполнения и практикования этой системы упражнений не надо многого, не нужно даже никаких приспособлений и тренажеров, только ваше родное тело и понимание, что человек своими силами может сохранить и укрепить здоровье. Для старта не надо ждать завтра, нужно сегодня осознать это желание, высвободить «хвостик» времени и приложить чуть-чуть силы воли. Не откладывайте старт в долгий ящик, начинайте практиковать. Успехов вам на этом пути к здоровью!

Предисловие

С философией и практикой ХАДУ читатель впервые познакомился в книге «Практика омоложения организма», которая вышла в 2007 году в издательстве «София». За последующие четыре года книга была переиздана семь раз. Тема оздоровления всегда была востребованна, и книга нашла своего читателя и почитателя. Философия метода, основанная на современных знаниях физиологии человеческого организма, и эффективность тренировки ХАДУ, граничащая иной раз с чудом, подкупает своей простотой и понятностью. Для тысяч людей система ХАДУ стала спасением и опорой в жизни. Люди, поставившие себя на ноги и ощутившие пьянящее состояние здоровья, изъявили желание делиться этим опытом с другими. Так в 2009 году образовалась Федерация ХАДУ.

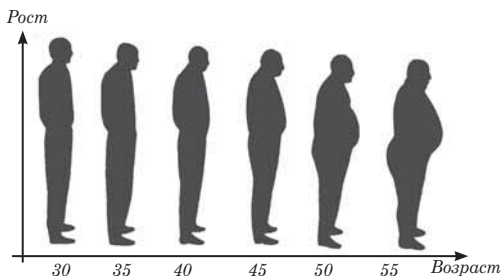
На момент выхода этой книги более 50 человек стали дипломированными инструкторами Федерации. Число их постоянно увеличивается. Уникальные реабилитационные возможности ХАДУ наиболее ярко проявились при решении проблем, связанных с позвоночником. Функциональная деградация организма — это бич развитой цивилизации. Как опора, позвоночник принимает на себя всю разрушительную нагрузку, поэтому страдает прежде всего. Тема эта столь актуальна, что для ее освещения потребовалась новая книга. Ее вы и держите в руках.

Читайте, думайте, работайте и будьте здоровы.

ХАДУ — это современная технология оздоровления. Она не требует ни веры, ни каких-то особых познаний. Технология всегда дает результат, если вы ее выполняете. А значит, ваше здоровье только в ваших руках. Успеха!

Осанка и здоровье

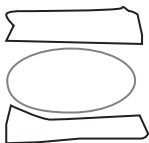
Человек формируется и развивается до 23–25 лет. Потом начинается старение организма. Сначала это незаметно, но после 35–38 каждый начинает ощущать, что организм постепенно сдает.



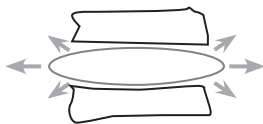
Межпозвоночные диски с возрастом истончаются. Позвоночник укорачивается и теряет былую гибкость. Замечали, наверное, что у старых людей рост сильно уменьшается. Человек может потерять до двадцати сантиметров своего роста из-за усадки дисков. Причем если в молодости человек был высокого роста, то к старости диспропорция в строении тела становится особенно заметной: длинные ноги и короткое туловище. Межпозвоночных дисков много, каждый теряет всего несколько миллиметров, и в сумме это выливается в те самые двадцать сантиметров.

Уменьшение роста, вызываемое возрастной деградацией дисков, не единственная и не самая страшная проблема.

По статистике 60 % жалоб на сердце являются следствием остеохондроза грудного отдела позвоночника. Почему что-то болит в здоровом сердце? Вообще говоря, болит ведь не только сердце.



Нормальный диск



Истонченный диск

На рисунке схематически показаны два позвонка, разделенные межпозвоночным диском. В нормальном состоянии диск достаточно упруг, эластичен и прекрасно сглаживает внешнее ударное воздействие. При ходьбе или во время прыжка он сжимается, как амортизатор, но потом обязательно возвращается в исходное положение. Так происходит, пока организм здоров.

Другое дело, если организм стар или нетренирован. Диск сплющивается под давлением собственного веса человека. Сверху и снизу он жестко ограничен позвонками и находится между ними, как меж двух наковален. Деваться ему некуда, поэтому приходится раздаваться вширь. А вокруг него кровеносные сосуды, нервы, спинной мозг, которые он начинает перекрывать или сдавливать. Отсюда ложные боли, нарушения мозгового кровоснабжения и первые признаки гипертонии. Наш мозг потребляет много крови — от пяти до семи литров в минуту. Такой объем

ему требуется постоянно, круглые сутки. Есть даже закон постоянного кровотока. А если вдруг просвет сосудов сужен из-за давления со стороны расплывающегося межпозвоночного диска?

Как обеспечить этот самый постоянный кровоток? Только путем повышения давления. Уменьшение просвета сосудов всегда автоматически приводит к повышению давления.

Это элементарная гидродинамика. Судя по всему, наш организм ее тоже хорошо знает.

Представьте такую картину. Стоит пластиковый стаканчик. Вы просто берете его в руку и поднимаете. Когда стаканчик пуст, вы прикладываете одно усилие, чтобы он не выпал из руки, а когда полон — другое. Как вы узнаете, насколько надо напрячь руку, чтобы стаканчик не выпал и в то же время не смялся от чрезмерного усилия?

Это называется *обратная связь*. Нервная система не только выдает управляющий сигнал, но и обязательно контролирует эффект, к которому приводит исполнение этого сигнала. Если прилагаемого к стакану усилия недостаточно и стаканчик выскальзывает из рук, будет передан сигнал, чтобы пальцы обхватили его сильнее. И соответственно — наоборот. Если стаканчик сминается, придет команда ослабить хватку.

Принципиально важен тот факт, что без обратной связи невозможно обеспечить эффективное управление. Это справедливо как для биологических систем (живых организмов), так и для механических, электрических, магнитных, гидравлических и т. д., а также социальных и политических.

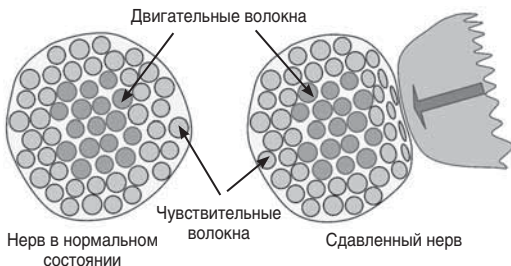
Во всех этих системах, если они жизнеспособны, качество обратной связи, ее корректность и адекват-

ность имеют решающее значение. Ведь именно на основе данных, полученных по обратной связи, принимается команда.

Какое отношение это имеет к здоровью?

Вы будете удивлены.

Нервами пронизано все наше тело. Это похоже на могучее дерево. Тысячи маленьких веточек-нервов, соединяясь друг с другом, образуют в конце концов мощный ствол — спинной мозг. Так извне структурно выглядит нервная система. А в разрезе нерв состоит из волокон двух типов. Внутренние волокна передают управляющие двигательные импульсы. Наружные — это линии обратной связи, по которым осуществляется контроль. То есть внутри — управление, снаружи — контроль. Интересно, почему природа спрятала управляющие волокна внутрь?



Вероятно, функция движения настолько важна, что природа решила дополнительно защитить ее, упрятав управляющие волокна внутрь нерва. Поэтому, когда сдавливается нерв — не важно, по какой причине, — функция движения сохраняется. А вот информация, идущая по каналу обратной связи, искажается.

Это означает, что мозг будет неправильно оценивать реальную картину. И в соответствии с этой искаженной действительностью будет принимать решение. То есть попытается компенсировать нарушение, которого вообще нет. В случае с пластиковым стаканчиком рука либо сомнет стакан чрезмерно, либо выпустит его. И то и другое одинаково неприятно, но поправимо.

Значительно хуже, когда нарушается обратная связь от почек, печени, желудка, эндокринной системы и т. д. Мозг будет пытаться компенсировать нарушение, которого на самом деле нет. Изо дня в день, месяц за месяцем, год за годом. Не в этом ли причина наших хронических болезней? Мы пытаемся их лечить, хотя на самом деле причина этих нарушений — ошибка восприятия. Правильнее было бы сначала создать условия, при которых мозг сможет воспринимать информацию адекватно. Высвободить нервные окончания от сдавливания, которое искажало картину. И дать возможность организму самому исправить ситуацию. Это можно сделать только с помощью тренировки.

О сдавливании

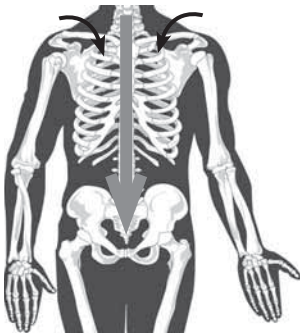
Правильная осанка человека поддерживается силой мышц. В плечевом поясе нет упорных суставов. Лопатка, ключица и плечевая кость находятся в нормальном положении только благодаря мышцам и связкам. Если мышцы плечевого пояса слабы, плечи опускаются вниз и подаются немного вперед. Сразу появляется сутулость. Можно даже сказать — старческая сутулость. В последнее время такая сутулость, к сожалению, стала появляться у совершенно молодых людей.

Опавшие плечи давят на грудную клетку. Полностью раскрываться она уже не может. Поэтому межреберная мускулатура, слабая сама по себе, детренируется полностью и объем пространства под грудной клеткой уменьшается. Сдавленными оказываются легкие и сердце. Нормальное, глубокое дыхание нам и так незнакомо. Мы привыкли дышать лишь поверхностно и не используем для этой цели нижние отделы легких. Теперь ситуация еще более усугубляется — даже сделать глубокий вдох становится проблемой. А вот хорошо или нет, когда сдавлено сердце, решайте сами.

Далее давление передается на диафрагму. Изначально это должна была быть мышечная перегородка. Хочется особо подчеркнуть — *мышечная*. По данным исследований, до 40 % работы по перекачке крови должна выполнять диафрагма. Замечали, как

во время сердечного приступа люди как бы глотают воздух грудной клеткой? Это рефлекторное действие организма, который пытается диафрагмой помочь своему слабому сердцу. Хорошо, когда удается.

Итак, если диафрагма слаба, вместо мышечного свода мы получим дряблый провисший гамак. Поэтому излишнее давление сдержать не удастся и оно автоматически распространится ниже — на органы брюшной полости. Полость снизу замыкается малым тазом, и под гнетом окажутся все органы малого таза.



А это вся мочеполовая система — как у мужчин, так и у женщин. Из-за сужения просвета сосудов будут нарушения кровообращения, оттока лимфы и обмена веществ вообще. Иными словами — это настоящий застой. Несколько лет такого существования — и масса хронических заболеваний мочеполовой системы обеспечена. Нарушения обмена веществ, на первый взгляд, могут показаться незначительными.

ми. Например, просвет сосудов сузился всего на несколько процентов от нормы. Вроде бы ерунда, но это продолжается годами и десятилетиями. Более того, ситуация постоянно ухудшается.

ПМС — предменструальный синдром — знаком многим женщинам. Регулярно болит как у рожавших, так и у нерожавших. До 40 % женщин вынуждены принимать обезболивающие средства. Это ненормально, так быть не должно. Суженные сосуды, неэластичные связки, спайки как последствия хронических заболеваний вызывают боль, бороться с которой пытаются с помощью анальгетиков. Со временем дозу приходится увеличивать или переходить на более мощные препараты.

У мужчин тоже невесело. Постоянное, хотя и незначительное нарушение обмена веществ приводит к расстройствам мочеполовой системы, понижению потенции, простатиту и импотенции. Мириться с этим не хочется. Наш герой бросается во все тяжкие, чтобы доказать себе и всем, что он орел и еще очень даже может. В результате — инфаркт к пятидесяти годам. В нас сидит какая-то буквально дьявольская и разрушительная для самих себя вера в лекарства. Мы перепробуем всё, что можно, и только потом задумаемся. Возьмем, например, препараты, повышающие потенцию. Немногие знают, что это временное улучшение потенции есть побочный эффект от повышения давления крови. Каким образом можно накачать кровью детородный орган, чтобы он был готов к действию, если кровеносные сосуды сужены?

Это из гидродинамики. Чтобы прокачать большее количество крови, необходимо поднять давление. Чем меньше диаметр сосуда, тем выше надо поднимать давление. В некоторых пределах это велико-

лепно делает сам наш организм. Но когда просвет сосуда сужен, организм уже не справляется или не считает нужным справляться. Тогда на помощь приходит таблетка.

А вы не слышали про сердечные приступы?

Неужели простое сдавливание тканей может вызывать такие последствия?

Вспомните пролежни. На живом человеке отмирают куски плоти — только потому, что они сдавлены постоянно. Истинная причина-то не в сдавленности, а в нарушении обмена веществ. Пролежни массируют, растирают, делают контрастные процедуры, чтобы хоть как-то активизировать кровообращение. Все эти действия вызывают лишь временное улучшение микроциркуляции. Обмен веществ от этого не улучшается. Кровь не насыщается кислородом в достаточной степени. Лимфатическая система как не работала, так и не работает. Кровеносная система имеет насос — сердце, которое гонит кровь. У лимфатической системы собственного насоса нет, так природой устроено. И циркуляция лимфы возможна, только если работают мышцы. Без этого — застой и самоотравление организма. Необходимо четко уяснить для самого себя, что работа мышц абсолютно необходима для нормальной жизнедеятельности организма.

И никаких альтернатив.

Нарушения мочеполовой сферы — не единственная проблема, которая следует за сдавливанием малого таза и нарушением обмена веществ. Все органы брюшной полости находятся постоянно под избыточным давлением. Пусть оно не столь значительно, как в области малого таза, но оно есть, а значит, есть и нарушения обменных процессов. Желудок, кишечник, поджелудочная железа, желчный пузырь, печень —

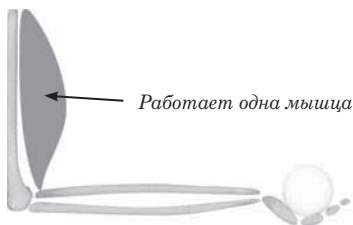
им и так приходится нелегко, а мы еще и кислород им перекрываем. Долго они не выдержат. Начинаются всевозможные функциональные расстройства, которые потом выливаются в хроникку. Может, поэтому наши хронические заболевания лечатся вечно.

Вывод: *прежде чем что-то лечить, надо дать возможность внутренним органам нормально функционировать. Избавить их от избыточного давления, которое они испытывают. Обеспечить нормальный обмен веществ, кровообращение и лимфоток. Тогда организм самостоятельно справится с большинством проблем. Возможно ли этого достичь, не тренируя и не развивая свое тело физически?*

В принципе — нет! Необходимо поднять и поставить на место плечевой пояс. Необходимо поднять и раскрыть грудную клетку. Необходимо выровнять скрученный и искривленный позвоночник. Необходимо подтянуть брюшной пресс и почувствовать наконец внутренние косые мышцы. Таких «Необходимо» очень много. Если вы думаете, что это возможно без напряжения с вашей стороны, проснитесь!

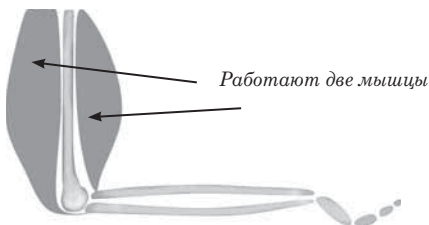
Принципы ХАДУ

Основная идея ХАДУ — это отказ от внешней нагрузки во время тренировки. Тренировка происходит за счет одновременного напряжения противоположных групп мышц. Природа снабдила нас полным комплектом мускулатуры. Если есть действие, есть и противодействие. На каждую мышцу всегда есть противоположная. Если мы наклонились в одну сторону, то обязательно должны уметь наклониться и в другую. Задача, которая ставится в ХАДУ, — напрягать противоположные мышцы или группы мышц одновременно. Отказ от внешней нагрузки означает, что не используются гири, штанга, эспандеры, тренажеры. Нет работы с использованием собственного веса: отжимания в упоре, приседания, подтягивания на перекладине. Нет также и статических упражнений. Все вышеперечисленное есть работа с внешней нагрузкой, когда тренируемой мышце противопоставляется что-то извне.



В ХАДУ никакого «извне» как раз и нет. *Работают только противоположные мышцы.* Возможно ли это? Давайте убедимся. Положите на ладонь какой-нибудь груз. Ощупайте бицепс и трицепс. Бицепс будет напряжен, а трицепс расслаблен.

А теперь просто напряжем руку, согнутую в локте. Ощупав мышцы, мы убедимся, что напряжены сразу две мышцы: бицепс и трицепс.



Это нормально. Если бы был напряжен только бицепс, рука бы согнулась. А если бы только трицепс — рука бы выпрямилась. Но если рука неподвижна или медленно сгибается-разгибается в локте, значит, напряжения противоположных мышц компенсируют друг друга.

Можно проверить это и другим способом. Напрягите мышцы брюшного пресса и ощупайте себя. Как ни странно, кроме пресса напряжены будут косые мышцы и спина. Это естественно. Пресс и спина — это противоположные группы. Поэтому и напряглись одновременно. Косые мышцы тоже противоположные: наклоняют или поворачивают тело в противоположные стороны. То есть достаточно было напрячь в положении стоя мышцы пресса, как напряглась вся масса мышц поясничного отдела.



ЛАСТОЧКА

20. Ласточка (16–24 раза)

Очень интересное и непростое упражнение. Новички могут держаться за край стула или опираться о стену для поддержания равновесия. Опорная нога должна быть прямой. Вначале это будет трудно, особенно если руками ни за что не держаться. Мышцам-стабилизаторам опорной ноги придется очень тяжело. Надо держать равновесие всего тела, поэтому они будут гудеть от усталости. Это нормально и со временем пройдет. Изначально это упражнение предназначалось для тренировки мышц ног. Но оказалось, что в этом упражнении поясничный отдел выступает наиболее слабым звеном. Соответственно он будет развиваться усиленными темпами. Поэтому это упражнение добавлено в комплекс.

Итак (фото 20.1), стоим на одной ноге. Другая нога отведена назад. Носок оттянут, как у танцоров, и земли не касается. Туловище вперед не наклоняем. Смотрим перед собой.

Выполняем вдох и с напряжением максимально сгибаем ногу в колене (фото 20.2). Большинство людей при этом стремятся ударить коленом вперед, изображая прием самообороны. Делать так нельзя. Колено остается позади туловища. Как только оно сдвинется вперед, тут же расслабится ягодичная мышца и эффекта не будет. Поэтому следим за собой. При правильном выполнении упражнения вы сразу почувствуете свою поясницу. Это хорошо. На выдохе ногу выпрямляем. Выполняйте каждой ногой по 16–24 раза. Если выстоять на одной ноге тяжело, дышайте или меняйте ногу. После упражнения можно растянуть поясницу, глубоко приседая или просто наклоняясь вперед на прямых ногах.