

**Натисніть тут, щоб  
купити книгу на сайті  
або замовляйте за телефоном:  
(0352) 51-97-97, (067) 350-18-70,  
(066) 727-17-62**

*Здоров'я дається кожному з народження, запас його обмежений, але доки можна, людина поводитьсь так, ніби вона безсмертна.*

*Віктор Бойко*

## **Передмова**

Усі ми хочемо залишатися молодими якнайдовше. Та чи багато з нас хоч щось для цього роблять? Подивіться, що відбувається з нашим тілом, якщо не виконувати жодних фізичних навантажень. До тридцяти років ми нещадно користуємося тим, що дала нам природа, зовсім не замислюючись, що буде далі. В результаті у сорок років ми маємо тіло, готове вийти на пенсію. І тоді постає запитання: а чи готові ми, у самому розквіті життя, скласти руки й чекати старості?

Рух — це життя. З цим ніхто не посперечається. Важливо зрозуміти, в якому напрямку рухатися. А що таке гімнастика? Це найпростіший шлях до збереження молодості й підтримки здоров'я. Фізично міцна, підтягнута й здорова людина привертає увагу оточуючих. Вона позитивна і задоволена собою. Її не турбують відчуття болю і думки про недосконалість свого тіла. Цілком природно, що у співрозмовники ви швидше захочете таку людину, аніж того, хто буде вічно скаржитися на своє самопочуття.

Особисто в мене ніколи не поставало питання, як я хочу виглядати, скажімо, років у п'ятдесят. Для себе я вирішила будь-яким способом зберегти молодість і здоров'я якнайдовше. Але розуміла, що шлях до досконалості не може бути легким.

Усім відомо, що без праці неможливо чогось досягти. Тільки правильні фізичні вправи здатні повертати молодість тілу. А гімнастика — це внесок у ваше майбутнє, який не потребує витрат, натомість дивіденди принесе швидше, ніж ви на це розраховуєте. І продовжуватиме приносити ще довгі-довгі роки, але за умови, що ви будете трудитися — усього лише 40 хвилин на день тричі на тиждень. І саме цей час буде запорукою вашого здоров'я й майбутнього. Вам вирішувати, чи хочете ви дивитися, як з року в рік ваше тіло виглядає старішим, м'язи починають обвисати, шкіра розтягується та вкривається зморшками, або ж віддасте перевагу тому, щоб ваше тіло зберегло молодість, було підтягнутим і пружним.

І якщо ви тримаєте цю книгу в руках, отже, вже задумалися про свій зовнішній вигляд і здоров'я. Ви дивитеся на своє відображення в дзеркалі, і, можливо, вам не все подобається. Ви хочете змінитися, але не знаєте, що для цього зробити? Прочитайте цю книгу до кінця. Я вже знайшла еліксир здоров'я і хочу поділитися ним з вами.

Запропонований у виданні комплекс вправ був розроблений мною разом з моїм чоловіком лікарем-ревматологом Павлом Валерійовичем Євдокименком понад 12 років тому. Спочатку ми створювали комплекс для лікування людей з хворою спиною і хворими суглобами. Потім до нього додалися вправи для виправлення постави, трохи пізніше — вправи для оздоровлення внутрішніх органів. І тепер ми маємо повноцінну гімнастику, спрямовану на оздоровлення й омолодження всього організму. Саме такої гімнастики я й хочу вас навчити.

Всі вправи, представлені у книзі, підібрані, виходячи з мого багаторічного досвіду занять гімнастикою і спостережень за зміною фізичного стану тих людей, які першими випробували наш комплекс. Люди, які починали займатися зі мною понад 10 років тому, і донині радують себе й мене своєю фізичною формою й відмінним здоров'ям.

У цій книзі ви знайдете вправи, багато з яких вам здадуться знайомими. Запам'ятайте: схожість тільки зовніш-

## ВПРАВА 2

### КОРИСТЬ

---

Виправляється постава, розвертаються плечі. Зміцнюються м'язи спини.

### ЩО НАПРУЖУВАТИ

---

Плечі, міжлопаткові м'язи.

### ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ (виконується на підлозі)

---

**Вихідне положення:** лежачи на животі. Руки покладіть уздовж тіла долонями вниз. Відсуньте руки трохи далі від тіла. Ноги лежать розслаблено.



### Виконання вправи

#### Статика

Не спираючись на руки й не відриваючи долоні від підлоги, повільно прогніть корпус вгору. Розверніть плечі назад і постарайтеся звести разом лопатки.



*Виконуючи вправу, не закидайте назад голову, тримайте її паралельно до підлоги.*

Відчуйте напруження міжлопаткових м'язів. Постарайтеся зберегти його.

Зафіксуйте цю позу й утримуйте досягнуте положення корпусу м'язами спини протягом 20-30 секунд. Потім повільно опустіться у вихідне положення й розслабтеся.



### **Динаміка**

Після короткого відпочинку (20-30 секунд) виконайте цю вправу в динамічному варіанті: повільно прогніть корпус вгору (піднімання виконується без ривків, плавно, протягом 4-5 секунд — під час підйому повільно рахуйте до чотирьох або п'яти). Прогнувшись вгору, зведіть лопатки. Обов'язково відчуйте, як напружуються міжлопаткові м'язи. Голову назад не закидайте, тримайте її паралельно до підлоги. Затримайтеся у верхній точці на 2 секунди, а потім повільно опустіться у вихідне положення й розслабтеся на 1-2 секунди.

Виконайте 10-15 таких прогинів вгору-вниз. Рухайтесь при цьому дуже повільно й плавно.



*Прогинайтеся вгору на вдиху, опускайтеся на видиху.*

летить! Це ж недавно довелося «провернути» одну справу, щоб розплатитися за весілля! А син? Так-так, йому подарував машину на повноліття.

Що буде далі? У вас попросять новий будинок?.. Сценарії розвитку життєвих подій можуть бути різні, але відмовка одна — немає часу на себе. А ви хоч раз задумалися про те, що потрібно особисто вам? У вас є хобі або захоплення, таке, щоб розслабитися й одержувати задоволення? За двадцять років у вас був час зайнятися своїм здоров'ям?

Іноді ми тільки у старості починаємо замислюватися над тим, що ми не вічні. І здоров'я, на жаль, уже розтрачено, і жжити якихось заходів уже запізно. Піклуватися про своє здоров'я потрібно вчасно. Здоров'я краще не відновлювати, а підтримувати. А для цього не знадобиться багато часу. Тричі на тиждень по 40 хвилин на день — і ви зможете зберегти молодість і здоров'я. Задумайтесь, наш фізичний стан безпосередньо впливає на якість нашого життя, і навпаки.

Є ще один дуже страшний ворог здоров'ю — це лінь. Вона прокрадається в наше життя непомітно. Спочатку ми собі потураємо, сідаючи в машину, відмовляючись пройти сто метрів, посилаючись на негоду, погане самопочуття й т. ін. Вже незабаром ми перестаємо ходити пішки. Лінь починає заповнювати наше життя. І замість тренування ми сидимо перед телевізором і дивимося кіно, що нам навіть не подобається. Так минають день за днем. Рік за роком...

*Була в мене одна учениця. Про мої заняття вона довідалася від подруги, котра займається в мене вже сім років. У сорок років жінка вперше вирішила зайнятися спортом. Дивлячись на свою подругу, їй теж захотілося омолодитися. Вона дуже довго й наполегливо просила мене зайнятися з нею гімнастикою, а оскільки в мене багато учнів, їй довелося чекати, поки не звільниться мій час. Спочатку все було непогано. Через два місяці, коли жінка вже домоглася очевидних результатів, вона почала пропускати заняття. Спочатку по одному разу на тиждень, потім усього раз на тиждень. А якось вона мені зателефонувала і сказала, що займатися вже не буде, оскільки більше «не може себе мучити».*

Я навела цей приклад для того, щоб ви зрозуміли: якщо ви до сорока років лінувалися й нічого для себе не робили в плані здоров'я, не давали своєму тілу жодних фізичних навантажень, то перемоти лінь вам буде дуже важко. У більшості випадків лінь перемагає.

*Уже в момент написання книги я стала випадковим свідком розмови двох подруг. Ми сиділи в кінотеатрі на сусідніх місцях, так що дітися мені було нікуди. Одна з жінок дуже емоційно розповідала, як швидко вона набирає вагу. «Я дивлюся на себе в дзеркало й бачу, що товстію не щодня, а щогодини, — бідкалася вона. — Не знаю, що мені робити? Я не можу ні в чому собі відмовити. Хочеться тортика, можу з'їсти хоч увесь. Як тільки подумаю про дієту, то починаю їсти удвічі більше. І розумію, що так не можна, але продовжую їсти. Коли я вдома, то в мене рот не закривається». Це був монолог... Подрузі нічого було сказати у відповідь.*

Думаю, багато з нас бачили таких людей. Це остання стадія деградації людської особистості. Якщо сама людина зізнається в тому, що не може себе змінити, то це вже не особистість, це — зомбі.

Ви — людина розумна. І вам під силу змінити себе. Ви не робот, якого запрограмували бути тільки таким. Ви — художник, котрий малює своє життя і своє тіло.

А найкоротший шлях до здоров'я й молодості ви вже знаєте, адже тримаєте його в руках! Почніть займатися! Не сумнівайтеся, ця гімнастика зробить ваше життя кращим.

*Я від усієї душі бажаю вам здоров'я! Ласкаво просимо в майбутнє без віку!*

*З повагою Лана Палей*

Докладну інформацію про те, де проводить свої заняття Лана Палей, можна одержати на її сайті в Інтернеті: [www.lanapaley.ru](http://www.lanapaley.ru)

## ЗМІСТ

Передмова .....	3
У ПОШУКАХ ІДЕАЛЬНОЇ ГІМНАСТИКИ .....	6
Про фізкультуру .....	6
Про аеробіку .....	8
Про йогу .....	10
Про гімнастику моєї мрії .....	16
ПРО КОРИСТЬ ЗАНЯТЬ ГІМНАСТИКОЮ .....	19
ЩО ПОТРІБНО ДЛЯ ЗАНЯТЬ: ОДЯГ І КИЛИМОК .....	23
СПЕЦИФІКА ВПРАВ .....	24
Коли займатися .....	25
Коли споживати їжу .....	26
Про статику й динаміку .....	26
Про користь розтягувань .....	27
Про дихання .....	28
Скрутки .....	28
ПРОТИПОКАЗАННЯ ДО ЗАНЯТЬ ГІМНАСТИКОЮ .....	29
ОПИС ВПРАВ .....	31
Базовий комплекс .....	32
Додатковий комплекс .....	70
Післямова .....	92