



# В ИТОГЕ ВСЕГДА ПОБЕЖДАЕТ ПРАВДА

**К сожалению, индустрия фитнеса и здоровья находится лишь у истоков.**

Что означает для Вас физическая форма и здоровье? Как Вы оцениваете себя? Насколько Вы здоровы и в какой физической форме себя ощущаете? В каком состоянии Вы хотите быть? Как обстоят дела в этом вопросе у Ваших друзей и близких? И если Вы думаете обо всех остальных: Как ОНИ себя оценивают? Их здоровье – это их частное дело. Ещё. Люди в Европе становятся старше. Особенно поколение старше 60 лет сегодня пожинает заслуженные плоды, к сожалению, разорительных систем - пенсионной и здравоохранения. В будущем мы будем всё же вынуждены по-другому поступать с постоянно сокращающимися ресурсами. Станет неизбежным, что люди будут дольше работать и, вместе с тем будет необходимо, чтобы они дольше оставались активными и работоспособными и ходили на работу с радостью и удовольствием. Лев А. Нефёдов, один из самых уважаемых футурологов и представитель теории длительных волновых конъюнктурных колебаний, считается ведущим генератором идей информационного сообщества. В своей книге «Шестая волна: Пути к продуктивности и

всеобщей занятости в информационную эру» показывает, что здоровье во всеобъемлющем понимании – физическое, душевное, умственное, экологическое и социальное здоровье - в 21-ом столетии станет носителем новой продолжительной фазы процветания. Страны, регионы, учреждения и люди, которые раньше сориентируются на эту новую длительную волну — шестую волну —, будут относиться к числу победителей. (см. Рис.: Волновые Циклы, с. 26)

Чтобы оказаться в числе победителей, требуется новый подход в медицине, переход от «лечащей медицины» к профилактической модели. Все современные государства с развитой системой здравоохранения неправильно представляют подобное развитие: растёт число людей, задействованных в здравоохранении; больницы и врачи располагают всё более совершенными, современными эффективными средствами для лечения болезней – и всё же, в среднем, население не становится здоровее.



Источник: Лев А. Нефёдов: Шестая Волна: пути к продуктивности и всеобщей занятости в информационную эру

### Волновые циклы

Постоянный прирост больных опять-таки означает большую нагрузку на здравоохранение, которое, собственно, является болезнеохранением, так как основное внимание направлено на исследование, диагностирование, терапию и координацию болезней и больных людей, а не на уход за здоровьем и профилактику. В фарминдустрии всё выглядит аналогично: Большинство медикаментов вызывают облегчение симптомов (часто с побочными действиями, которые могут вести к новым заболеваниям), но не устраняют причины болезней. Однако, до тех пор, пока «Здравоохранение» зарабатывает на больных, оно не будет заинтересовано делать людей здоровее.

**Всё начинается** с момента принятия решения. Я считаю важным, объяснить людям относительно таких классических факторов риска болезней цивилизации, как диабет, сердечнососудистые заболевания или излишний вес. И у меня есть впечатление, что многие точно знают, что несбалансированное питание, курение, алкоголь, стресс и гиподинамия повышают шансы заболевания.

Становится забавным, когда мы осматриваем спортсменов любителей, которые очень много, но интенсивно тренируются. Эти люди через использование авантюрных методик тренировки подвергают себя огромному риску. Одно, проводившееся в 2007 году в Рурском университете под руководством доктора Штефана Мёленкампа исследование не даром носит название «Марафонцы не живут дольше, а умирают здоровее». Предложений по тренировке столько, сколько соответствующих публикаций, многие просто опасны для здоровья и лишь некоторые из них обоснованы. Но тренировка не должна быть опасна для жизни. Спорт – не «могила», если он правильно применяется. Является фактом, что существует правильная, здоровая тренировка и люди, которые тренируются на основе моих принципов, знают, в чём различие. Например, доктор Михаэль Хебер, нейрофизиолог и психиатр из Вены. Он уже много лет тренируется по моей программе. В ответ на вопросы касательно его спортивных занятий, он вспоминает, что если речь идёт о тренировке, то «не стоит полагаться на отговорки». С тех пор, как он приобрёл «роскошь» диагностики и планомерного управления тренировкой, он присягнул систематичной управляемой тренировке, поскольку ценит

эффективность этой формы движения. Он чувствует, как улучшается его физическое и душевное самочувствие, растёт как физическая, так и умственная работоспособность. Благодаря тому, что он стал более работоспособным физически и умственно, он может заниматься более широким кругом задач, затрачивая меньше времени. Он работает эффективнее, с большей концентрацией и чувствует себя лучше повсюду, в том числе, испытывая экстремальный стресс.

**Профессор университета доктор Платц** знает на собственном опыте: существует масса фитнес-ошибок. В первых рядах стоит вера в то, что «всё равно, что делать, главное делать хоть что-то».

„Мои первые беговые попытки были какой-то катастрофой. После небольшой пробежки на 100 метров я был сломлен в пояснице и боролся с одышкой, длинные густые и упрямые нити слюны тянулись из моего рта. Медленно, медленно я учился тому, чтобы через 2 года осмелиться на полумарафон - 1:29:29 – и позднее на два марафона – лучший с результатом 3:06:50. Между тем в профессиональной деятельности в собственной частной практике я боролся с серьёзными проблемами коленей. Сначала с правым, чуть позднее с обоими. Основанием послужили слишком тяжёлые тренировки, я хотел в марафоне непременно выбежать из 3 часов! А поскольку я планировал оставаться активным и в 60 лет и дальше, я купил в 1992 году гоночный велосипед. С того времени я стал заядлым велосипедистом и проезжал от 12.000 до 13.000 км за год. Для 63-летнего я мог бы чувствовать себя «в невероятной форме». Как раньше, так и теперь в видах спорта выносливости господствует мнение, что повышение

работоспособности достигается преимущественно или исключительно за счёт тренировок вблизи анаэробного порога. В моём случае, при продолжавшей падать работоспособности, эта методика за 6 лет беговой тренировки привела меня к столь серьёзным проблемам коленей, что уже два года я не мог глубоко присесть из-за боли. Умеренная тренировка, управляемая по лактату и проходящая по большей части у порога жиросжигания, напротив, создаёт существенно меньше проблем, повышает работоспособность в щадящей манере и просто доставляет больше удовольствия. В конце тренировки на эргометре, даже после длительной работы, я чувствую себя свежим, а не измождённым, как в большинстве случаев раньше».



**Беттина Ассингер по пути к правильному бегу**

**Опыт**, который я приобретал годами с такими клиентами, как профессор медицины доктор Платц, подтверждает правильность моего направления. Моя работа с любителями и профессиональными спортсменами, а также совершенно неспортивными людьми и реа-пациентами показывает, что является решающим для успеха, а что идёт лишь во вторую очередь. Потому что только в том случае, когда я занимаюсь спортом для развития и укрепления своего здоровья, то получаю из движения силу, которая мне необходима, чтобы справляться со своим спортивным репертуаром и его расширением. Тренировка — и, как я под этим понимаю, тренировка по большей части в восстановительной области при лактате ниже 2 ммоль/л — защищает Ваше сердце и Ваше здоровье. Люди с тренированной выносливостью обладают более низким пульсом покоя, чем

неспортивные. Соответствующей тренировкой может снижаться также кровяное давление. Эти эффекты адаптации могут проявляться уже через несколько недель умеренной тренировки. Имеются впечатляющие примеры из моего центра, где уже через 4-6 недель тренировки давление могло снизиться на 30-40 мм рт.ст. Это очевидно, что полезнее для здоровья сначала поднять общую выносливость и только потом начать заботиться о спортивном честолюбии. Общая выносливость наряду с координационными способностями является важнейшей опорой физической работоспособности. Через всего лишь несколько недель умеренной тренировки выносливости Вы победите с такой же скоростью и сможете крутить педали при том же сопротивлении с более низким пульсом, более низким давлением и значением лактата.



Пульс при нагрузке у одного реа-пациента							
Ватт	25	50	75	100	125	150	175
09.03	120	135	161				
01.06	99	111	120	138	149		

**Пульс приспособился в течение нескольких недель умеренной тренировки**

Достаточно хорошо известно, что профилактика лучше лечения. Особенно это касается заболеваний сердечнососудистой системы и таких болезней цивилизации, как ожирение и диабет или нарушения опорно-двигательного аппарата. Однако до тех пор, пока наше здравоохранение нацелено на болезни, обучение врачей и медицинские исследования будут ориентироваться в первую очередь на постановку и обслуживание диагнозов, а развитие профилактики и забота о здоровье будут оставаться эпизодическими явлениями. Однако при этом эргометр и дозированное «лекарство» в виде движения, - зачастую гораздо лучше и более естественное для действующих лиц сегодняшнего «здравоохранения» - были бы менее доходной дорогой.

В современной медицине с великим идеализмом работает много людей для того, чтобы облегчить участь больных. Но теперь, в настоящее время следует с таким же усердием трудиться над тем, чтобы в будущем стало меньше больных; если система будет ориентирована на профилактику, люди станут здоровее. Тогда станет возможна перестройка в системе здравоохранения. Врачи становились бы советниками здорового образа жизни и оценивались бы по тому критерию, насколько здоровы люди, доверившие им своё здоровье. Если не остановить теперешнее развитие текущего положения вещей, растущие болезни цивилизации приведут к инфаркту экономики в целом. В 2007 году в Австрии умерли 74625 человек, 32864 из них от заболеваний сердечнососудистой системы. Физическая работоспособность поколения до 30 лет уже настолько

низка, что угрожает падением производительности во всей экономике. А мы знаем, если это произойдёт, то наше здоровье перестанет быть делом частным. Это парадокс, как общество может превозносить молодёжные ценности – красоту, стройность, энергичность, в то время как всё меньше людей соответствуют этому идеалу.

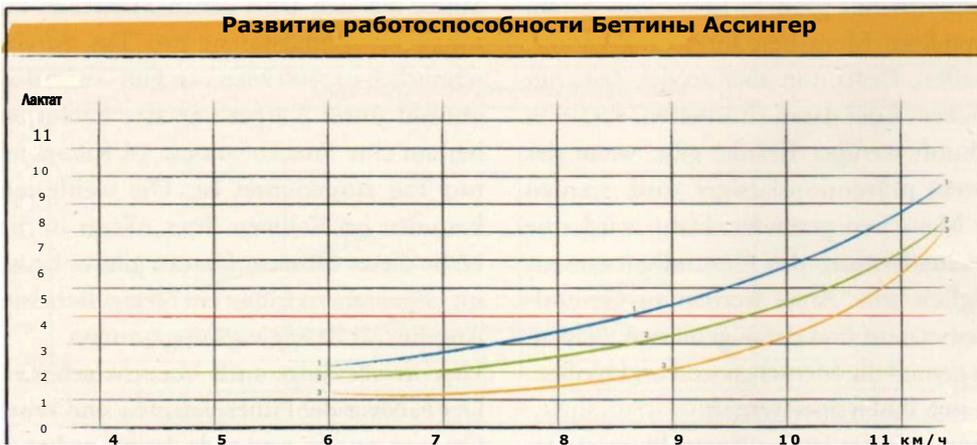
В системе здравоохранения, таким образом, прежде всего, требуется одно: сформировать новое мнение. Человек должен рассматриваться более целостно, как существо с телом и душой. Духовная составляющая рассматривается пока недостаточно. Всё больше людей, в том числе детей и подростков имеют избыточный вес, и тенденция идёт к снижению двигательной активности в повседневной жизни. Согласно последнему исследованию из США, люди проходят пешком в среднем по 400 метров за день. И это несмотря на то, что наш организм приспособлен эволюцией для ежедневной дистанции в 14 километров. Очень немногие приближаются к этой дистанции в рамках повседневности. Поэтому, в отличие от более раннего положения вещей, сегодня имеется широкий выбор программ движения. Здесь, разумеется, необходима осторожность. Фантазия фитнесиндустрии не имеет границ, и многие предложения подкупают различными факторами моды и удовольствия. Немногие из этих предложений продуманы настолько, что действительно соответствуют требованиям оздоровительного спорта. Как раз у различных предложений от аэробики на первом плане стоит фактор удовольствия.

Недаром среди моих клиентов было немало женщин-инструкторов аэробики, которым приходилось через мои программы постепенно возвращать их здоровье. Также, глядя на некоторые фигуры в фитнесстудии, словно отлитые из бронзы, начинаешь задумываться. Приём запрещенных средств, обещающих быстрый рост мышечной массы, побочные эффекты которых мало публикуются, как не прискорбно, является обычным делом уже и среди подростков. Так, число людей, принимающих допинг, в Германии оценивается в 100 000. В США исходят из того, что от 6 до 11% всех подростков прибегают к допингу! Каким рискам угрожающим здоровью они подвергают себя при этом, мало кому известно. Не редко ко мне приходили «красивые и сильные» мужчины,

которые, хотя и выглядели как стальные, однако во время эргометрии при нагрузке 120 Ватт оказывались как перекачанный надувной шар с давлением выше 200. Только после этого сурового отрезвления большинство из них были готовы прекратить приём различных нездоровых веществ и начать умеренную восстановительную программу выносливости, которая продолжалась многие недели и возвращала им драгоценную часть их здоровья.

**Здоровый образ жизни** является ключом к долгой и наполненной жизни. Но что понимается под здоровым образом жизни? Представлений об этом так много, сколько есть разных людей. Один считает себя здоровым, если может пробежать марафон меньше 3 часов, другой осознаёт себя здоровым, поскольку каждый день съедает по одному яблоку.

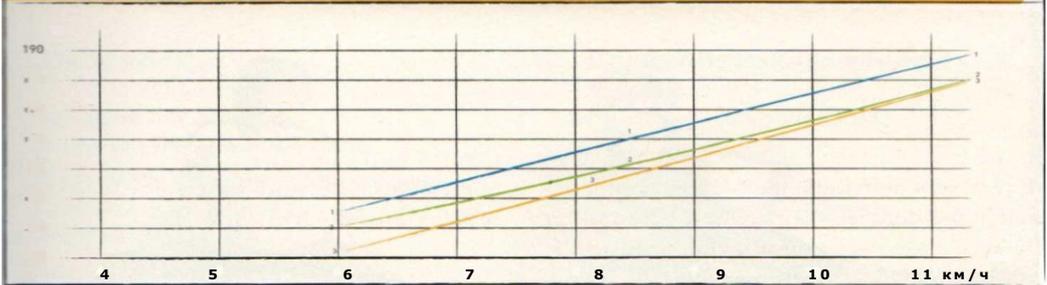
HF



Скорость, км/ч	Концентрация лактата в ммоль/л при нагрузке 6 - 12 км/ч			
	6	8	10	12
Д1, ммоль/л	2.4	3,0	5.2	9.8
Д2, ммоль/л	1.8	2.4	4.4	7.9
Д3, ммоль/л	1.2	1.7	3.5	7.4

Лактат, ммоль/л	Прогнозируемая производительность в км/ч на порогах						
	1,0	1,5	2,0	3,0	4,0	5,0	6,0
Д1, км/ч	3,2	4,7	5,8	7,4	8,5	9,3	10,0
Д2, км/ч	4,3	5,8	6,8	8,3	9,3	10,1	10,8
Д3, км/ч	5,9	7,1	7,9	9,1	10	10,6	11,2

## Развите работоспособности Беттины Ассингер



Беттина Ассингер знакома с участием многих женщин: Она организывает предприятие «Ассингер», является к тому же матерью и домохозяйкой. Привычная к стрессу, она тренируется слишком интенсивно. При помощи тренировки 4 раза в неделю по моей программе Беттина невероятно улучшила свою общую выносливость за первые 100 дней; в случае Беттины тренировка начиналась преимущественно с велоэргометра и ходьбы. Несмотря на то, что вначале она садилась на велоэргометр без энтузиазма, её упорство всё же окупилось. Теперь она может бегать так, что укрепляет при этом свой фундамент, вместо того, чтобы его разрушать.

км/ч	Пuls при нагрузке 6-12 км/ч			
	6	8	10	12
Д 1	135	157	175	190
Д 2	130	150	162	183
Д 3	121	144	160	181

Один пытается достичь здорового состояния через движение, другой через питание, третий через доступ к соответствующему медицинскому обеспечению. Несомненно, сбалансированное питание, правильное, индивидуально спланированное движение и медицинский контроль являются важными компонентами для достижения, сохранения и улучшения здоровья. Чему до сих пор уделялось слишком мало внимания, это аспекту систематической и рациональной профилактики, которая поможет каждому поправить и поддержать своё здоровье. Здоровье не является чем-то непреложным, однако забота о нём совершенно естественна. В Австрии каждый год расходуется много миллионов евро на оздоровительные программы, которые служат просвещению. Однако необходимо нечто большее, чем информационные мероприятия. Нужно предусмотреть

движение по месту нахождения людей: в детских садах, школах, на предприятиях и в группах по интересам.

Необходимы продолжительные программы оздоровления, выражающиеся через информирование и диагностику здоровья. Необходимы концепции обслуживания, устанавливающие долгосрочный контакт между людьми и здоровым движением. Необходимы программы, обучающие людей тому, что такое здоровое движение и как оно должно выглядеть.

### Движению можно способствовать

прямо на рабочем месте, таким же образом, как даётся физкультура в школе. Так как многим работникам не хватает энергии, после трудового дня заниматься спортом, то предприятие могло бы предложить такую возможность на своей территории и интегрировать движение в свой рабочий график.



**Вести здоровый образ жизни, оставаться активным, получать удовольствие и позволять показывать себе что-то новое, чтобы фитнес-программа не превращалась в рутину.**

Движение является идеальным средством гармонизации; уравновешенные сотрудники в хорошей спортивной форме более продуктивны и бодры, меньше совершают ошибок, сокращается число несчастных случаев, что опять же поднимает производительность. Прежде всего – и я не устану это повторять – нужно избавиться от предрассудка, что любое движение лучше, чем никакое.

**Сделайте первый шаг** и будьте образцом для своего окружения. Начните сегодня. Спортсменам нужна мотивация, телезвездам необходимо поддерживать к себе интерес, но успехи достижимы и обычными людьми, как Вы и я! Экипируйтесь, инвестируйте в свою спортивную форму и здоровье. 14 шагов, изложенные в первой главе послужат Вам в качестве указателя через вызовы повседневности. Вы

знаете что делать. И знаете, куда Вам хочется. При этом цели, устанавливаемые людьми настолько индивидуальны, как сами люди. Ориентированная на достижения спортсменка-любительница отличается от «ленивого Вилли» исключительно лишь целью, которую она себе устанавливает на данный момент. Когда она заинтересована улучшением результата в полумарафоне, последнему мешает повышенное давление. Путь к цели разумеется один: Преодоление внутренней блокады, игнорирование отговорок и систематичное следование программе составленной под индивидуальные потребности. Она начинается на самом низком уровне интенсивности? Ничего страшного! Идите на уютную прогулку, однако палки оставьте дома. Ваша тренировка разрабатывается с оглядкой на Вашу работоспособность, (смотри лактат-тест).

# АНКЕТА ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

Пациент или...

осознанно здоровый человек

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Если у меня появляются жалобы, я иду к врачу.  | <input type="checkbox"/> Я забочусь о своём здоровье, принимаю профилактические меры.   |
| <input type="checkbox"/> Я принимаю таблетки, чтобы взять под контроль последствия моего образа жизни.  | <input type="checkbox"/> Я консультируюсь, каким образом долгое время оставаться здоровым, активным и самостоятельным.  |
| <input type="checkbox"/> Я чувствую себя дополнением своего тела.   | <input type="checkbox"/> Я владею своим телом.  |
| <input type="checkbox"/> Я болен.   | <input type="checkbox"/> Я здоров/выздоровливаю.  |
| <input type="checkbox"/> Если кто и получает сервис, то это моя машина.   | <input type="checkbox"/> Я регулярно делаю эргометрию   |
| <input type="checkbox"/> Я наблюдаю, как двигаются другие.  | <input type="checkbox"/> Я регулярно двигаюсь.  |
| <input type="checkbox"/> Я обладаю животиком благополучия.  | <input type="checkbox"/> Я в форме.   |
| <input type="checkbox"/> Я инвестирую в косметику, чтобы выглядеть моложе.  | <input type="checkbox"/> Я инвестирую в умеренную тренировку выносливости, для омоложения.  |
| <input type="checkbox"/> Я принимаю слабительное, чтобы без проблем пользоваться туалетом, виагру для секса, снотворное для сна и антидепрессанты, чтобы не сойти с ума от всего этого. | <input type="checkbox"/> Правильное движение способствует пищеварению, бережет органы, пробуждает желание жить и любить и позволяет мне спокойно спать ночью. |
| <input type="checkbox"/> Я трачу многие тысячи евро на пластические операции.   | <input type="checkbox"/> Я без риска формирую моё тело при помощи здоровой тренировки.  |
| <input type="checkbox"/> У меня быстро возникает одышка, если я поднимаюсь по лестнице.   | <input type="checkbox"/> Что, у нас есть лифт?  |
| <input type="checkbox"/> Я принимаю средство, понижающее кровяное давление.   | <input type="checkbox"/> Я двигаюсь регулярно и правильно.  |
| <input type="checkbox"/> После работы я чувствую себя выкачанным (выкачанной) до основания.   | <input type="checkbox"/> После работы я радуюсь прогулке с супругом (супругой)  |
| <input type="checkbox"/> Я чувствую себя перегруженным и страдаю от стресса.  | <input type="checkbox"/> Я радуюсь новым вызовам, так как они держат меня в тонусе.   |
| <input type="checkbox"/> Мне трудно концентрироваться, я становлюсь всё забывчивее.   | <input type="checkbox"/> Я сосредоточен на задании и легко решаю вопросы.   |

Ориентируйтесь только на себя. Многократно цитированное основное правило о том, что тренировка находится в аэробной зоне до тех пор, пока Вы можете спокойно разговаривать с партнером по занятиям, является одной из величайших, как и самых распространенных глупостей. В качестве масштаба возьмите для себя и своего организма результаты Вашего спортивно-медицинского обследования! Вначале это трудно принять, особенно тем людям, кто до сих пор тренировался по старинке, часто делал это неправильно или постоянно выходил на пределы своих возможностей. Так как у них уже выработался эффект привыкания. Организм прямо таки вопит от стресса, создаваемого этой повторяющейся нагрузкой. Для них тоже важно вспомнить о цели: стать и оставаться здоровее и работоспособнее. Состояние мышечных фабрик (митохондрий), а также частоту сердечных сокращений невозможно определить на глазок или через субъективные ощущения. Однако ими можно управлять через сердечнососудистую систему, согласно результатам диагностики. И часто бывает просто необходимо переключиться на более низкую передачу, чтобы потом снова продвигаться вперед с большей скоростью.

**Ко мне приходят многие люди** по причине того, что больше не довольны своей тренировкой и своим состоянием. Им трудно заставить себя двигаться, потеряли желание это делать или имеют жалобы на опорно-двигательный аппарат. Результаты эргометрии вскоре показывают причину того, почему движение приводит лишь к большему утомлению. Многие люди и - я могу сказать это с уверенностью - больше

половины всех 40-летних не в состоянии бегать в аэробном режиме, то есть в режиме, когда для образования энергии наш организм задействует жировой обмен веществ. Зачастую регулярно бегающие спортсмены-любители во время эргометрии уже при 6 км/ч производят лактат 4 ммоль/л, то есть упираются в анаэробный порог. И после эргометрии начинается серьезная работа: Для многих тренировка вначале превращается в реабилитацию. Порой и бегун должен начинать на велоэргометре почти на холостом ходу, чтобы снова «встать на ноги». Хорошая новость: Бергмюллер приводит «в форму за 100 дней». И успехи подтверждают: Спорт лишь тогда действительно прекрасен, когда создан базис и фундаментальная выносливость стоит на твердых ногах.

**Каждый, кто следит за своим здоровьем,** кто правильно выстраивает свою тренировку и, тем самым повышает свою физическую и умственную работоспособность, представляет выгоду для себя самого и для общества в целом. Чем больше людей, предприятий и организаций сделают ставку на профилактику, тем скорее будет реагировать система здравоохранения с улучшенными профилактическими предложениями. Так как однажды пробуждённый спрос должен будет выравняться ассортиментом предложений. Поэтому приводить людей к разумному здоровому движению является нашей задачей. Этой книгой мы хотели бы дать Вам информацию, которая поможет Вам сориентироваться в джунглях рынка фитнеса. Потому что: **Человек создан не для того, чтобы сидеть!**

## КОММЕНТАРИЙ АРМИНА АССИНГЕРА



**Читать или смотреть телевизор? И что еще на меня обрушивается при вращении педалей велоэргометра.**

Как я могу украсить это монотонное вращение педалей? Этот вопрос занимает меня на каждой тренировке! Большое разнообразие, к сожалению, стало для меня недоступно, поскольку бег теперь

под запретом. Из-за моих травм хрящ в правом колене изрядно повреждён, однако наряду с вращением педалей, по счастливому стечению обстоятельств, всё еще нормально функционирует тренировка силовой координации. Слава Богу, поскольку лишь вращение педалей... ну, я не знаю!

В любом случае за последние годы я привык управлять велоэргометром. Лучше всего это функционирует при помощи спортивных передач в телевизоре, который стоит в двух с половиной метрах от моего носа – предпочтительно мужской скоростной спуск. Хорошо помогает также игра моего любимого футбольного клуба Каринтия! Совсем плохо многочасовые передачи турнира по Снукеру на Евроспорте! Хвалю канал ORF! Тут разыгрываются и ежедневные мыльные оперы. Хотя я и не знаю, кто тут с кем и почему, но действия завязаны неплохо. И пока я с этим разбираюсь, ещё семь минут пролетело незаметно.

Чтение, несомненно, является полезной альтернативой. Однако при этом многое зависит от тренажёра, насколько он приспособлен для чтения. Дома подойдёт любая подставка! Мой сын играет на трубе и с некоторых пор постоянно ищет свою подставку для нот ...

Lesen ist eine gute Alternative über  
Krankheitszeiten hinweg, doch ist die  
Körperhaltung beim Lesen vor dem  
Zielfeld eines Fernsehers oder vor dem  
oder vor dem Fernseher, wenn man  
und vor dem Fernseher, wenn man

## ЗДОРОВЬЕ, КАК ТОВАР НАРОДНОГО ПОТРЕБЛЕНИЯ

Благодаря многолетнему опыту и нашему местоположению мы получили глубокое понимание системы здравоохранения в Австрии. То, что мы видим, мотивирует нас к продолжению работы. Мы знаем не понаслышке: ещё много предстоит сделать. Хотя и признано, что наша работа значительно эффективнее, чем многие традиционные подходы, применяющиеся в классической массажной терапии и физиотерапии, однако представители закона напоминают нам с утомительной регулярностью о терапевтических нормах, и не позволяют, к сожалению, внедрять никаких нововведений в лечение, признаваемое официальным медицинским страхованием, как бы эффективны они ни были. Человек скорее выберет пассивное потребление оздоровительных услуг в форме массажа, которые хотя и приятны, но не улучшают измеримого физического состояния так, как это делает целенаправленная тренировка, имеющая измеримое позитивное влияние на сердечнососудистую систему, опорно-двигательный аппарат, а также на стабилизацию психики. В массаже люди ищут «теплоту» человеческих прикосновений. С этой точки зрения массаж эффективен, но больше в психологической плоскости. Для многих массаж является одним из редких моментов, во время которых они действительно соприкасаются с другими людьми. Так ценность одного курса лечения, широко теперь распространенного, рассматривается критически. Он заключается, прежде всего, в том, что люди соприкасаются друг с другом и получают ощущение, что есть кто-то, кто о них заботится. Однако я не знаком ни с одним исследованием, которое доказывает, что это приводит к каким-либо изменениям в мышечной клетке или физическая работоспособность

повышается за счёт массажа. Применение пассивной терапии (грязелечение, лечение током и т.д.) является неоднозначным в своём принципе действия, и поэтому многими страховыми компаниями не финансируются.

Умеренная тренировка выносливости, напротив, поставляет данные, доказывающие, что самые распространенные болезни цивилизации, как сердечнососудистые нарушения, диабет, ожирение и психические проблемы через целенаправленную эффективную тренировку смягчаются или полностью берутся под контроль. Однако в лечебной практике этому не дано было внедриться повсеместно по упомянутым причинам. Только когда люди пробудятся и потребуют настоящей заботы вместо получения чувства удовлетворения при помощи «тренировки поглаживания», они узнают, что такое стабильный подъём «качества жизни». Эффективнее непродолжительных курсов лечения программы, встраивающиеся в повседневность, которые выполняются на долгосрочной основе и, если необходимо, контролируются. Потому что лишь в этом случае могут разрушаться болезнетворные образцы поведения, когда люди получают мотивацию для долговременного изменения жизненного стиля в их привычном окружении. Для болезней опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистых заболеваний, нарушений периферического кровоснабжения, общего состояния опустошенности, обменных нарушений и ряда психических заболеваний умеренная тренировка выносливости является высокоэффективной терапией, признанной наукой.

**В отчёте о состоянии здоровья за 2006 год** федерального министерства здравоохранения сообщалось, что «число пациентов, находящихся на лечении и реабилитации, постоянно растёт. Причем частные клиники, в большей мере нацеленные на успех, привлекаются всё больше» В подобном же сообщении можно прочитать, что в рамках профилактического обследования придавалось особое значение анализу факторов стиля жизни (как лишний вес, потребление алкоголя, курение) и его углубленному детальному исследованию. Это звучит почти как неприкрытая насмешка. Принимая во внимание факт, что все цифры и статистические данные рисуют мутную картину общего состояния здоровья, можно было бы интерпретировать медлительность системы здравоохранения и её действующих лиц так, что никто на самом деле не заинтересован в том, чтобы улучшить эту ситуацию.

**Что хорошо:** Вы можете уже сейчас принять сторону победителей. Серьёзно отнеситесь к профилактике и возьмите свое здоровье под собственный контроль. Поскольку профилактика приятнее любого медицинского вмешательства.