

ВПРАВИ ДЛЯ ВІДНОВЛЕННЯ ЗДОРОВ'Я

ВСТУП

Ми раді, що ви хочете тримати своє, Богом створене тіло у найкращій формі. Фізичні вправи – це чудовий шанс трохи відновити здоров'я, усунути обмеження, спричинені артритом, отриманими травмами, і продовжити загальне здоров'я до глибокої старості. Я хочу показати вам деякі вправи, які я робив і які допомогли оновити моє здоров'я. Я лише хочу показати, що звичайні люди можуть оновити своє здоров'я і знову почуватися сильними навіть після травм спини. Найкраще ці вправи виконувати вдома. Щодня чи через день. Звичайні природні рухи такі ж ефективні, як і при використанні спеціальних тренажерів чи занять у спортзалі. Тож їх можна виконувати вдома безкоштовно.

Ми розглянемо відновлення колінних суглобів, м'язів стегон, рук і шиї, відновлення хребта та навіть вправи для пальців ніг.

Я сам роблю ці вправи досить часто. Я був майже інвалідом, і ці вправи повністю відновили мою спину. Відновлення тривало 3 роки, але Бог благословив цей процес. Бог створив наші тіла чудесним і дивовижним чином. Одним із цих чудес є те, що кожні 7 років усі клітини наших тіл поступово замінюються новими (за винятком кісток та нервових клітин). А це означає, що протягом семи років ви можете поправити та відновити пошкоджену спину, хребет чи плече. Слава Творцю за такий дивовижний дизайн. Успіх цілком гарантований, хіба що у вас була дуже складна операція на спині, або у вас сплавлені чи видалені диски, або стоять металеві диски.

Рекомендую робити ці вправи двічі на день для відновлення спини, а потім робити раз на день для підтримки здоров'я. Для отримання реального поліпшення потрібно робити щонайменше 30 разів на день. Проте починати рекомендую з 5 у перший тиждень, а наступного тижня додавати по одному повтору кожного дня. Таким чином за два тижні ви дійдете до 10 повторів у день. Третього тижня спробуйте дійти до 15 повторів. Після цього ви побачите, що робити далі, можливо, через місяць чи два. Не обов'язково доводити до тридцяти повторів якомога швидше.

Протягом перших років я робив по 30 повторів двічі на день, а зараз роблю 60 повторів раз на день. Коли ви здобудете досвід у виконанні цих вправ, додавання одного руху принесе вам багато користі – у деяких вправах відхиляєте голову назад і дивитесь у небо чи стелю. Цей простий рух подвоює ефективність усіх вправ для верхньої частини спини. Смайлик вказує на цю поліпшену методику. Спочатку це може бути дуже боляче, тож не поспішайте, робіть поступово, поки тіло не звикне повністю.

Я витрачаю на ці вправи не більше 40 хвилин. Думаю, ви можете запровадити щось таке у своє життя. Вважаю це обов'язковим; звичка на все життя, яку ви просто мусите запровадити, якщо хочете мати добре здоров'я. А ще я цілком упевнений, що зникне більшість інших проблем зі спиною. Можливо, ви вже кілька/багато років живете у такому стані. Тому вам треба щось більше, ніж періодичні візити до масажиста чи фізіотерапевта. Не варто очікувати, що за три місяці ви позбудетеся проблем зі здоров'ям, які накопичували роками. Але це спрацювало у мене, а я набагато старший за вас (глибокий пенсійний вік). Нещодавно я допоміг одному місіонеру перенести речі на четвертий поверх, і це було простіше простого. І ви скоро зможете. Хочу висловити цілковиту впевненість у повному відновленні. Проте це залежить від вашої віри і практичного пріоритету, який ви надасте вправам.

Через вік або руйнівні наслідки наші тіла схильні згинатися і якоюсь мірою скоцюрблюватися. Ось чому вам потрібно робити вправи в протилежну сторону, щоб протидіяти ефекту скручування та скоцюрблення. Тому вправи, які я вам покажу, – це практичний спосіб вирівняти спину та дихати на повні легені. Як ви пам'ятаєте, найважливіші рухи тіла проходять через хребет та спинний мозок. Нерви, кров'яні судини, м'язи – всі вони проходять через задню частину хребта до шиї.

Існує багато вправ, які ви можете обрати. Тож виберіть ті, які найбільше відповідають потребам вашого тіла. Щоразу починайте заняття з найпростіших, а коли розігрієтесь, переходьте до складніших. Оберіть комплекс з 5–10 вправ для одного дня, а інший комплекс для наступного дня і для наступного. Роблячи так, ви створюєте ефективну здорову рутину, яка вписується у ваш розклад і спосіб життя і буде підтримуватися протягом тривалого часу. З часом з'явиться ще один плюс – дуже сильно зменшиться біль! Це нелегко, проте це діє. Зарядка – це співпраця з Богом у здобутті свіжої сили та здоров'я, особливо коли ви у старшому віці. Почнімо. Будь ласка, зверніть увагу, що спочатку вам може бути ВАЖКО робити ці вправи повністю, як описано. Це нормально. Суть у тому, щоб не зупинятися і пізніше, завдяки практиці, отримати більше користі.

Бог фантастично попрацював над нашими тілами. Ходіння прямо безболісно стимулює кровообіг. Поліпшений кровообіг несе здоров'я у кожную клітину вашого тіла. Ходіння прямо безболісно стимулює внутрішні органи до правильного положення та руху. А це означає, що ваш організм краще **очищається від токсинів і процеси старіння відбуваються повільніше.**

I. ОПИС ВПРАВ

Для кращого результату чергуйте рухи ногами і руками. Ця послідовність показана в порядку номерів, який використовується нижче.

РУХИ СТОЯЧИ – для зміцнення постави – обличчя підняте (60 разів). ☺

1. Стояти прямо в повний зріст біля стіни приблизно на 5 хвилин.
 - П'яти до стіни – сідниці до стіни – спина рівно до стіни (не вигнута).
 - Плечі до стіни і голова до стіни.
 - Стояти нерухомо – руки вздовж тулуба.
2. Стати прямо на весь зріст, нахилитися вперед, руки вперед, долонями повністю доторкнутися до підлоги. Випростатись і плеснути в долоні за спиною.
3. Віджимання від стіни (альтернатива = варіант стоячи).
 - Стати навшпиньки, руками відштовхнутися від стіни.
 - При цьому працюють ті ж групи м'язів, що і при звичайному віджиманні, вам лише не треба піднімати свою вагу.

РУХИ РУК ТА ПЛЕЧЕЙ – обличчя підняте (60 разів). ☺

1. Руки повністю витягнуті в сторони на висоті плечей.
 - Робити кругові рухи, ніби літаєш.
 - Трохи відхилити тулуб назад, щоб руки було видно лише краєчком очей.
2. Одночасно рухати руками: повністю випростати вздовж тіла, підняти прямі руки вперед і вгору, торкаючись долонями спереду, вгорі над головою і ззаду за спиною. Потрусити опущеними вниз руками і знову підняти вперед/вгору.
3. Руки опущені, як у вправі № 2, рухи «млин» поперемінно кожною рукою.
 - Таким чином одна рука буде вгорі, а інша внизу.
 - Спереду і над головою має бути видно тильну сторону рук, потім зробіть мах назад і опустіть руки вздовж стегон і знову вперед і вгору.
4. Обертати долоні над головою горизонтально, як лопаті вертольота.
 - Знову стати максимально рівно.
 - Зробити повний круговий рух руками над головою.
 - Зігнути руки в зап'ястях, щоб долоні були горизонтально.
 - Очі спрямовані вгору, на Господа.
 - Рух має бути досить далеко ззаду, щоб було видно лише зап'ястя, а не кінчики пальців.
 - Ця вправа дуже корисна для верхньої частини шиї та голови.
 - Ви дуже сильно це відчуєте одразу за лопатками.
5. Альтернативні рухи для кожної з чотирьох попередніх вправ.
 - Робіть рухи руками (кистями) не спереду назад, як у попередніх вправах. А навпаки, ззаду вперед.
 - Таким чином, кожна вправа виконується в протилежному напрямку.
 - Зверніть увагу, як починають працювати інші групи м'язів.

РУХИ НОГАМИ І СТЕГНАМИ – стоячи з піднятим обличчям (60 разів). ☺

1. Зігнути праву ногу і підняти, поки коліно не буде на рівні грудей.
 - Повторити рух лівою ногою.
2. Ударити правою ногою в повну силу вперед і трохи в сторону, ніби бити по м'ячу боковою частиною стопи.
 - Повторити рух лівою ногою.
3. Правою ногою вдарити назад і підняти, щоб п'ятою торкнутися сідниці.
 - Повторити рух лівою ногою.
4. Правою ногою вдарити вперед і вгору якомога вище, до рівня плечей.
 - Щоб визначити висоту, простягніть руку вперед на рівні плечей.
 - У цій позиції ви маєте пальцями ніг торкнутися долоні.
 - Повторити рух лівою ногою.
5. Правою ногою вдарити в сторону (не вперед) якомога вище.
 - Повторити рух лівою ногою.

РУХИ ГОЛОВОЮ ТА ШИЄЮ – обличчя підняте (60 разів). ☺

Ця група вправ особливо сприяє гарній прямій поставі.

1. Різкі поштовхи назад головою та ліктями на рівні плечей (для розминки). Використовуйте різновиди.
 - Виконуйте цей рух одночасно двома руками.
 - Мах ліктем знизу, мах ліктем посередині і мах ліктем вгору.
 - Для нарощування м'язів добре виконувати ту саму вправу в обертовому чергуванні (вліво-вправо, вліво-вправо).
2. Кивки головою, лише прямо назад.
 - Опустити підборіддя якомога нижче до грудей, потім підняти вгору, голова опускається назад так низько, як дозволить шия.
 - Підборіддя має бути підняте горизонтально.
 - Руки мають бути опущені за спиною і плечі відведені назад.
3. Кивки головою різко в сторони і назад, якомога далі.
 - Голова має бути злегка піднята, щоб підборіддя торкалося плечей.
 - Повороти голови від крайнього лівого положення до крайнього правого – підборіддя над плечима.
 - Спробуйте повернути голову якомога далі і подивитися назад.
 - Руки знову мають бути стиснуті за спиною.
 - ПРИМІТКА: тулуб теж буде частково повертатися.
4. Виконайте ці 3 вправи з руками, складеними за спиною. Правою долонею обхопіть лікоть лівої руки і навпаки. Незручно? Так! Корисно? Неймовірно!!! ☺ ☺ ☺ Ця додаткова вправа лише для дуже досвідчених.

РУХИ НА КОЛІНАХ – обличчя підняте (60 разів). ☺

1. Стати на коліна, руки поставити долонями на підлогу перед собою, різко піднятися і знову опуститися. Дивитися якомога вище.
2. Стати колінами на підлогу, одна рука на підлозі перед собою. Другу руку випростати і робити махи вперед і вгору вздовж вуха з піднятим великим пальцем – горизонтально по мінімуму.
 - Повторити другою рукою.
 - Дивитися якомога вище.

3. Стати одним коліном на підлогу, обидві руки на підлозі перед собою. Другу ногу випростати назад і підняти.
 - Повторити рух другою ногою.
 - Дивитися якомога вище.
4. Стати на коліна, обидві руки на підлозі перед собою, нахилити таз вправо-вліво до підлоги.
 - Зазвичай коліно протилежної сторони трохи піднімається.
 - Це чудова вправа для стегон.
 - ПРИМІТКА: це важка вправа!
5. Присідання – здебільшого на передній частині стопи, встати рівно і сплеснути руками за спиною, знову присісти і встати.

ЛЕЖАЧИ НА ЖИВОТІ (60 РАЗІВ)

Руки повністю витягнуті вперед. Ноги повністю випростані.

1. Підняти обидві ноги одночасно. Ноги не згинати.
2. Підняти обидві руки, витягнуті вперед, одночасно.
3. Підняти повністю витягнуті руки і ноги одночасно.
4. Витягнутися на підлозі. Обертати обома ногами одночасно зліва направо і назад, торкаючись пальцями ніг до підлоги. Повторити.
5. Витягнутися на підлозі. Обертати обома ногами одночасно, але в різних напрямках, торкаючись пальцями ніг до підлоги. Повторити.

ЛЕЖАЧИ НА СПИНІ (60 РАЗІВ)

1. Підняти живіт у місток – спиратися на плечі і стопи.
2. Звести стопи разом, підтягнути п'яти до сідниць, коліна високо підняті. Розвести коліна в сторони, торкаючись ними підлоги. Повторити.
3. Покласти руки за голову і трохи її підняти.
 - Руки за головою, лікті в сторони, торкаються підлоги.
 - Рухати верхньою частиною спини вправо і вліво.
 - Щоб торкатися ліктями до боків.
4. Підтягнути п'яти до сідниць, коліна високо підняті.
 - Поставити праву п'яту на ліве коліно і повернути праве коліно вбік якомога далі.
 - Повторити рух другим коліном і ногою.
5. Витягнути ноги на підлозі й обертати стопами зліва направо.
 - Обидві стопи рухаються в одному напрямку одночасно.
 - Пальці ніг мають майже торкатися підлоги з кожного боку.
6. Витягнути ноги на підлозі й обертати стопами зліва направо.
 - Цього разу обидві ноги рухаються у протилежному напрямку.
 - Пальці ніг мають майже торкатися підлоги з кожного боку.
7. Обхопити руками коліна. Перехилитися вперед і назад.
 - На спині перекинутися вперед і назад, голову зігнути між коліна.
8. Стати на місток – спиратися на стопи і голову.
 - Під голову покладіть тонку подушку.

- Долоні біля голови, підняти тіло, як у місток.
- Опускати тулуб, поки спина не торкнеться підлоги, і знову підняти.
- Коли спина торкається підлоги, лікті також опускаються до підлоги.
- Це важка вправа!
- ПРИМІТКА: *це лише для досвідчених.*

ПАЛЬЦІ НІГ (60 разів)

Так-так, вправи для ПАЛЬЦІВ НІГ. Сьогодні ми маємо культуру скелелазів, які переважно використовують пальці рук і ніг, як це робили наші первісні предки. Через неправильне використання, неправильно підібране взуття чи травми багато людей мають криві, вузлуваті чи здуті пальці ніг, вальгус (шишка на стопі) тощо. А значить заляклі та болючі пальці ніг. Такі нерухомі пальці ніг призводять до напруги і шкодять стопам та щиколоткам. Три комплекси вправ для пальців ніг допоможуть їм залишатися гнучкими та рухливими. Таким чином покращуючи зручну й безболісну ходу і гарну поставу. Тож поставтеся серйозно до вправ для пальців ніг. І, звісно, виконуйте кожну вправу 60 разів. Сісти на стілець або на підлогу, або час від часу змінювати положення тіла.

1а. Повністю витягнути пальці ніг вгору і назад.

- Пальцями рук якомога вище підняти всі пальці ніг вгору, а потім опустити.
- Розслабити і повторити рух.

1б. Окремо пальцем руки піднімати та опускати великі пальці ноги якомога вище і нижче.

- Розслабити і повторити рух.

2а. Скрутити пальці ніг вниз.

- Покласти 4 пальці рук на пальці ніг і разом притиснути якомога нижче.
- Розслабити і повторити рух.

2б. Окремо великим пальцем руки тиснути великий палець ноги донизу і злегка вбік в інших пальців. – Розслабити і повторити рух.

- 3а. Витягнути пальці ніг в сторони (розчепірити). Виконати рух з кожним пальцем ноги окремо. Відтягнути пальці від великого.
- Починаючи з мізинця.
- Великим пальцем руки відсунути його якомога далі вбік.
- Частково розслабити і повторити рух.
- Другий палець злегка підняти і частково посунути над мізинець.
- Тепер повністю відштовхнути його в сторону якомога далі.
- Частково розслабити і повторити рух.
- Повторити з кожним пальцем по черзі.

3б. Тепер великий палець ноги повністю потягнути в протилежну від інших пальців сторону.

- Частково розслабити і повторити рух.

II. ЗАСТЕРЕЖЕННЯ

Хочу попередити. При виконанні цих вправ може з'явитися два види болю. Один – це тупий м'язовий біль. Не звертайте на нього багато уваги і продовжуйте виконувати вправу. Цей біль свідчить про те, що м'язи відновлюються та зміцнюються. Якщо ви відчуваєте такий тупий м'язовий біль, ви можете продовжувати виконувати вправи або ж зробити невеличку перерву на день-два. Інший вид болю – різкий нервовий біль (подібний до зубного). Коли ви відчуєте цей гострий біль, негайно припиніть цю конкретну вправу на тиждень або поки біль не вщухне повністю. Нехай все заживе або зверніться до лікаря, щоб перевірити, чи ви не перестаралися у виконанні цієї вправи. Потім спробуйте знову виконувати цю вправу, але повільно і з меншою частотою. Зрештою у вас має вийти виконувати цю вправу без повторного болю.

Як згадувалося раніше, коли ви починаєте цей метод, спочатку неважливо, наскільки ваші рухи близькі до вправ, описаних тут. Спочатку будь-який рух нормальний. А коли ви здобудете більше досвіду, то зможете виконувати вправи точніше й отримати більше користі.

III. ОЗНАКИ ПОЛІПШЕННЯ

Насамперед всі ці вправи розслаблять м'язи і загальний стан спини. Ваша понівечена спина зможе набувати різних положень. Нове хороше, старе погане, ще якесь, коли не зрозуміло, що відбувається. Протягом першого місяця моя спина вилітала стільки разів, що мені доводилося мало не через день ходити до фізіотерапевта, щоб він її вправив. (Саме тому деякі лікарі не радять вправи, аби ви частіше до них приходили. Вам набагато легше, а їм набагато прибутковіше.) На другий місяць моя спина і плечі вже почали погоджуватися, що нова постава краща за стару, але м'язи ще не були досить сильними, аби її зберігати. Тож я ще місяць ходив до фізіотерапевта, але вже лише раз на тиждень. А потім спина і плечі вже були переконані, що нова постава безперечно краща, а зі старою треба попрощатися. Та не все так просто. Тож наступного місяця ще довелося ходити до лікаря через тиждень. Врешті-решт верхня частина спини і плечі домовилися та дійшли згоди, що нова постава лишається, а зі старою покинчено. І тоді величезними стрибками почався справжній прогрес. Буквально стрибками – вчора я перестрибнув через паркан, як кролик. Я вдячний лікарю, який порадив мені відновлення тіла.

Я вже казав, що я був майже інвалідом. І я висловив цілковиту впевненість у повному відновленні. Проте це залежить від вашої віри і практичного пріоритету, який ви надасте вправам. Раджу зберігати ці записи в приватному місці і раз на три місяці переглядати їх, запитуючи: «Господи, як мої справи? Чи досягаю я цілі?» Мої любі друзі, суть у тому, що треба **просто робити** вправи і успіх прийде автоматично. Бажаю вам усього найкращого.

Я багато подорожую, тож часто я повертаюся додому *скоцюрблений*. Тиждень таких вправ все прояснює і дає мені енергії, як 40 років тому. Я ніколи не зможу ходити прямо, мої травми завжди будуть трохи сутулити мене. Проте всередині Божої системи оновлення змушує мої внутрішні органи кипіти яскравою, майже безмежною енергією. Який прекрасний Божий план! Який привілей! ☺ Приєднуйтеся до мене і Бога у цій сміливій справі відновлення вашої спини і плечей. ☺

IV. СВІДЧЕННЯ ПРО БОЖІ ЧУДЕСА

Ось так. Але я хотів би розказати вам дещо особисте. Я роблю ці вправи шістдесят разів, і тому є комплекс із п'яти вправ на один день, а потім комплекс із п'яти на інший день, і я роблю їх шістдесят разів кожно. Отже, шістдесят помножити на п'ять виходить 300 вправ за 25 хвилин. Ніяких гантелей, ніякого інвентарю, не витрачаю гроші. Я використовую лише тіло, яке створив Бог, бо Він створив його дивовижним і чудовим чином. Я отримав травму, коли мені було 16 років, і відтоді маю специфічні вади спини і плечей. Тепер я роблю ці вправи. Нещодавно я сховався до масажиста і фізіотерапевта, і вони сказали, що моя спина у чудовому стані, їм нічого не треба робити. Один лікар навіть сказав: «*Ваша спина краща, ніж у більшості молодих людей. Вона у відмінному стані*». Це Божий дар, що у моєму віці можна оновлювати здоров'я та сили. Мої легені працюють краще. Завдяки цим вправам до моїх внутрішніх органів надходить більше кисню, і я почуваюся краще, ніж почувався протягом багатьох років. Ісусе, дякую за цей дар. Сподіваюся, ви спробуєте робити ці вправи і будете обережні, якщо відчуєте біль. Коли я починав робити ці вправи, я був дуже скоцюрблений і спочатку міг зробити лише кілька вправ. Я не міг повністю випростатися. Але я сумлінно продовжував їх робити; чому? Тому що я знав, що все своє життя я був згорблений і що для відновлення потрібно більше, ніж чотири місяці. Слава Богу, гріх і вплив сатани фізично полишили мое тіло, і я зміг відновитися до образу Ісуса Христа, мого Господа і Спасителя, і я вдячний Йому за це. Надіюся, ви теж зможете. Дякую! Амінь. Ваш друг Авраам.

Благословень вам, любі друзі!

Ми раді запропонувати вам відео-, аудіо- та друковані матеріали, які були створені служінням «Нове життя церквам». Вам надається право після завершення практичного завдання використовувати цю лекцію в роботі з іншими людьми.

Практичне завдання

Виконано

- Скільки разів ви з братами погодилися робити вправи? _____
- Раз на тиждень? Двічі на тиждень? Тричі на тиждень? (запишіть відповідь угорі)



- Тепер нажче запишіть дати наступних чотирьох тижнів. Обведіть число, коли ви робите вправи. Якщо ви вирішили робити вправи більше трьох разів на тиждень, просто допишіть числа і так само слідкуйте за виконанням. Наприкінці кожного тижня ви можете перевірити, чи щоразу вам вдавалося їх виконувати.



Тиждень 1	Число _____	Разів	4	3	2
Тиждень 2	Число _____	Разів	4	3	2
Тиждень 3	Число _____	Разів	4	3	2
Тиждень 4	Число _____	Разів	4	3	2