





## ВВЕДЕНИЕ.

### Что такое биофитнес

---

Эта книга появилась благодаря большой мечте. Когда-то в детстве я хотела иметь собственный фитнес-клуб, в котором люди могли бы тренироваться. Позже я узнала о биомеханике движения — о том, как адекватно нагружать свое тело, не принося вред здоровью, — и поняла, что именно так я хочу тренировать своих клиентов, о которых тогда еще только мечтала.

И вот, спустя время, у меня появился такой фитнес-клуб. Только существует он в онлайн-формате. В нем занимаются десятки тысяч женщин и даже мужчины. Какие у них результаты? Потрясающие! Я надеюсь, истории моих подписчиков будут вдохновлять вас на протяжении всей книги.



В моем фитнес-клубе мы не доводим себя до изнеможения, ничего никому не доказываем, не переступаем через себя.

---

Многие мои клиенты в прошлом изводили себя жиротопками, сушками, накачиванием поп и бицепсов. Они в изнеможении выползали из-под штанги, когда после очередного повтора в круге хотелось просить пощады, но в голове звучало беспощадное «надо еще пострадать, ведь только после этого у меня появится пресс». Но вместо кубиков появлялась лишь накопленная усталость. Путь насилия над собой приводил к изнеможению и разбитости. На каждую такую тренировку человек шел как на эшафот.

Я предложила своим клиентам относиться к собственному телу и тренировочному процессу по-другому. Фитнес для здоровья и подтянутого тела — это не страдание, это оптимальная нагрузка, после которой вы порхаете и можете свернуть горы.

## КТО Я И ПОЧЕМУ МНЕ СТОИТ ДОВЕРЯТЬ

Я сама прошла путь кроссфита, фитнес-бикини, сушек перед соревнованиями — и знаю всю эту кухню изнутри. Знаю, как сделать выигрышный прогиб в пояснице за счет оттопыривания попы и выглядеть «уточкой». Но еще я знаю, что после этого поясница будет ныть, а само движение никак не поспособствует формированию красивых ягодич.

Большой спорт, спорт ради побед — это не про здоровье. Это про достигаторство, насилие и боль. Но мы с вами обычные люди. Мы уже имеем скопившиеся в теле зажимы, компенсации и травмы. Дополнительные проблемы нам не нужны. Поэтому я предла-

гаю вам попробовать мягкий и бережный биофитнес. Как я к нему пришла?

Вообще в фитнес я пришла не сразу. Успела поработать в офисе, в сфере, далекой от спорта. Но с самого детства я была очень активным ребенком — посещала множество спортивных секций. Танцы, теннис, пятиборье, волейбол. Однако везде я показывала средние результаты, поэтому и в профессиональный спорт не ушла.

В студенческие годы открыла для себя фитнес, но из-за незнания основ допускала много ошибок. Затем в мою жизнь вошел кроссфит. Я участвовала в соревнованиях и даже побеждала, тягала большие веса, потому что на это был ресурс, но понимания физиологии и анатомии по-прежнему не было.

Но уже тогда я с сомнением относилась (и сейчас продолжаю) к словосочетанию «тренировка для похудения». Такое ощущение, что все женщины приходят в зал ради того, чтобы стать стройнее, а главное — быстрее и любой ценой. Для меня фитнес и спорт — это прежде всего здоровье, энергия, отличное самочувствие, кайф в моменте, окружение. И мне очень хотелось донести это до множества людей, но для этого нужно было обучение и опыт, потому что очень важно испытать все лично.

Я все глубже «закапывалась» в различные направления и техники и влюбилась в TRX. И вот тогда я всерьез начала обучаться на фитнес-тренера, получила один сертификат за другим. И наконец, добралась до знаний. До теории. Параллельно меня пригласили работать тренером в фитнес-клуб.

Только представьте: я продолжала работать в офисе, а после работы три раза в неделю неслась в зал тренировать группы. Благодаря моему мужу и его вере в меня я ушла с основной работы, уволилась из фитнес-клуба и начала работать на себя. Арендовала зал, потихоньку набирала клиентов в персональную и групповую работу.

Я двигалась дальше. Начала записывать обучающие вебинары, проводить онлайн-обучения и делиться знаниями. Сократила

Корсет не выход, шпагат не панацея

поток персональных и групповых занятий, потому что мой ресурс как тренера ограничен. Постепенно я полностью перешла на онлайн-формат. Он дает потрясающие результаты тем, кто регулярно тренируется.

Когда мой онлайн-проект Masha.fit только набирал обороты, то тренировки, которые я вела в прямом эфире, были направлены на «мобильность в теле» (они есть и сейчас). Это суставная разминка, которая позволяет улучшить подвижность суставов. А здоровые суставы — залог свободы движения, а значит, качества жизни на долгие годы. Сейчас мой проект направлен на здоровье самых разных частей тела и органов, но я безумно рада, что именно «мобильность в теле» у вас ассоциируется с Машей Блиновой.

Я продолжаю учиться. Курсы анатомии, физиологии, реабилитации. Десятки книг. В основном это иностранные источники. Все полученные знания сразу проверяю на себе. Я, как и многие женщины, носила узкую обувь на каблуках, что привело к «завалу» стопы и уплотнению на мизинце. А еще у меня правосторонний сколиоз со школы, он доставлял мне массу проблем. Но после того, как я начала заниматься с умом, мое здоровье поправилось. Сейчас моя стопа в прекрасном состоянии, а сколиоз компенсирован и с ним можно жить без боли и заниматься в удовольствии.

## Я — ЗА ЗДОРОВЫЕ ОТНОШЕНИЯ С ТЕЛОМ, А ВЫ?

Если вы читаете эту книгу, значит, вас интересует тема экологичных отношений с собственным телом. Возможно, вы хотите изменить отношение к тренировочному процессу, потому что вас достал весь этот «фастфуд-фитнес», который приносит временные результаты и долгосрочные страдания. Ведь, как правило, человек начинает задумываться о своем здоровье, когда частично его теряет. Или же организм перестает работать, как раньше. Возможно, что-то из этого

с вами недавно произошло, и вам хочется разобраться в этом, взглянуть на себя под другим углом и решить проблемы.

Очень часто мы убеждены, что тренировки — это что-то тяжелое, изнурительное, что нужно обязательно себя «ушатать», чтобы был результат. Но большинству из нас сперва стоит избавиться от скрипа и хруста в суставах, который появляется из-за отсутствия адекватного движения в них, и только потом уже идти в «хардкор» — но это не точно.

И эта проблема тянется с самого детства. Помните, в школе на уроках физкультуры нам давали нормативы, которые мы должны были выполнить. Но никто никогда не готовил к этим нормативам наши базовые двигательные навыки. Согласитесь, если бы учитель физкультуры простыми словами рассказал вам, что бежать 2000 метров на время будет легче, если вы будете регулярно работать со стопами, разве вас бы это не впечатлило? Каждый человек идет по пути меньшего сопротивления, а школьники и студенты тем более. Мои подписчики не раз говорили, что, если бы учителя в школе преподавали физкультуру так, как я их тренирую, то у нас было бы меньше сутулых и жалующихся на больные суставы людей.

*Маша, у меня сегодня юбилей — год с Вашими тренировками. Главное мое достижение не внешнее, а внутреннее: я понимаю, что все взаимосвязано, научилась просыпаться и сразу двигать плечами, руками, давая телу проснуться вместе со мной. Легче стало следить за бытовым поведением, если есть свободная минутка — это время подвигать пальцами на ногах, потянуться и подвигаться.*

*Бесконечно благодарна Вам и Вашей команде за такие качественные занятия, а стоимость — отдельная благодарность: больше похоже на благотворительность с Вашей стороны. Если бы в школе учили, как делаете Вы, большинство детей любило бы физкультуру. А я продолжаю быть с Вами. Будьте счастливы!*



Только задумайтесь, как было бы здорово, если бы каждому из нас выдавали инструкцию по эксплуатации тела!

Тогда мы бы с раннего детства понимали, как правильно должен функционировать наш организм. Нас учат не курить, есть здоровую пищу, двигаться. Но никто не говорит, как тело должно функционировать оптимальным образом, как к нему прислушиваться, как понимать причину боли, а не заглушать ее таблетками и тем самым снимать лишь симптомы. Есть базовые настройки тела, которые не меняются вне зависимости от того, как быстро меняется мир вокруг. Но мы подстраиваем свое тело под новые условия: много сидим, лупимся в экраны, заказываем доставку, чтобы быстро утолить голод. И важно учесть, что страдает от всего этого не только наше тело, страдает еще и мозг — наш главный пункт управления.

Проблема в том, что человеку, далекому от понимания анатомии и биомеханики, сложно прийти в фитнес и понять, что его тренируют адекватно. В большинстве случаев нас хотят удивить, придумывая на тренировках своего рода аналог камасутры: если человек пыхтел и потел, значит, он не зря потратил час.

Я надеюсь, что вы не подходите к тренировкам с лозунгом «No pain, No gain». Вы или прошли этот путь «фитнесобесия», или он вас чудом миновал.





Я на 100% уверена, что и фитнес-одержимость, и зажоры, и голодание на грудке с гречей, и самоистязание в залах связаны с состоянием психики. Поэтому тренеру бесполезно настраивать вас на здоровый фитнес, если у вас запущена программа самоуничтожения.

---

В этой книге я предлагаю совершенно иной подход к физической активности — осознанный, системный, экологичный.

## ЧТО ТАКОЕ БИОФИТНЕС

Я предлагаю вам пройти со мной этот путь — от жиротопок и насилия к осознанному усилию и биофитнесу. На простых примерах мы будем изучать наше тело с точки зрения анатомии и удивляться, как все в нем взаимосвязано и как одни процессы и органы влияют на другие. Через понимание образа жизни, среды обитания, качества питания и количества нагрузок и сна мы будем решать проблемы со здоровьем и обретать подтянутое тело.

---



Биофитнес — это здоровые отношения с телом, когда тренировка предполагает не только физическую нагрузку, но и осознанность. Это узнавание и понимание своего тела, сознательное чувствование.

---

Вы удивитесь, но многие люди, закрыв глаза, с трудом могут найти пальцы ног. Регулярно занимаясь биофитнесом, мои клиенты начинают прислушиваться к своему телу, а это, в свою очередь, дает



Корсет не выход, шпагат не панацея

им возможность твердо стоять на ногах. Они начинают ценить силу небольших, но осознанных движений. И это не имеет ничего общего с подходом, к которому мы все, к сожалению, привыкли — когда, чтобы почувствовать какую-то мышцу, нам надо изо всех сил тянуть, толкать, качать и напрягать.

После прочтения этой книги у вас не возникнет желания искать волшебную таблетку или упражнение, которое снимает симптом, но не решает проблему. Тренировки станут для вас проводником к здоровым отношениям с телом. Вы будете понимать, зачем делаете то или иное упражнение и как при этом должны работать разные группы мышц и как ваше тело в целом реагирует на нагрузку. Желание бессознательно повторять упражнения, которые кто-то назвал «эффективными», будет вызывать у вас отторжение.

Я хочу, чтобы вы взяли на себя ответственность за то, как вы себя чувствуете, что у вас со здоровьем и как выглядит ваше тело. Никакой тренер, даже самый великолепный, не создаст вам фигуру мечты, если тренировка — это единственное средство, на которое вы делаете ставку. Помните, что на одной чаше весов — количество тренировок, а на другой — то, как вы проводите все остальное время. Зачем вам круглые, подтянутые ягодичы, если вы на них сидите целый день? Ягодицы — это достаточно функциональные крупные мышцы, которые тренируются в процессе шага, и их форма зависит от того, насколько подвижны ваш таз и тазобедренные суставы. И я не вижу смысла накачивать ягодичы, если вам важна только эстетика, а не функциональность этих мышц.



Грамотный фитнес — это тот, который не просто «ушатывает» и помогает сбросить вес, но и требует нашей осознанности.

---

Для понимания элементарной работы тела и взаимосвязей внутри него вам придется вникать, учиться, разбираться. Все как в жизни, бизнесе или отношениях. Стопроцентно верить одному специалисту недостаточно, как и опровергать его данные, сравнивая с другими. Всегда необходимо искать золотую середину.

Я часто говорю клиентам, что если у кого-то «ушки» на бедрах подтянулись за три месяца, это не гарантирует, что при стопроцентном повторении ее тренировочного плана вы получите аналогичный результат.

Когда вам кто-то обещает, что за две недели перед свадьбой или отпуском вы сможете скинуть 5 кг на «нашей волшебной программе», то вам предлагают путь самоубийцы. Несомненно, вы его пройдете, но компенсаций наберете столько, что восстанавливаться придется годами. Не исключено, что вы влезете в любимое платье, но вероятнее, что перенапряжение, надрывы, перегрузки и «голодовка» приведут вас к травматологу и психотерапевту.

Я очень надеюсь, что для вас важнее именно здоровое тело, а не просто «попакач». Когда благодаря физической активности остальное время вашей жизни протекает без боли, усталости, вы полны энергии творить, наслаждаться происходящим, изучать мир, играть с детьми. Когда вы становитесь крепче не только физически, но и психически. А все потому, что через тренировки мы меняем сознание, приобретаем новый двигательный опыт, уравниваем нервную систему. Предлагаю взглянуть на свое тело с другой стороны — как на что-то уникальное и неповторимое. Вам интересно? Тогда приступим!





## ГЛАВА 1.

# Мозг — компьютер, управляющий нашими движениями

---

Почему я начинаю эту книгу с рассказа о мозге? Дело в том, что именно мозг — наш главный компьютер и центр управления каждым движением. Это супермашина, пределов которой никто не знает. В этой главе я расскажу о том, как устроен этот компьютер, о его программном обеспечении и о том, как мы можем перепрограммировать определенные паттерны в организме (и о том, на что мы повлиять не в силах).

Мозгу требуются три простые вещи: кислород, глюкоза и активность. Важно удерживать в балансе эти три параметра. Это означает, что:

- нейроны должны быть активны;

Корсет не выход, шпагат не панацея

- нейроны должны потребляться достаточно кислорода;
- нейронам нужна глюкоза.

Активность нейронов зависит как от дыхания, так и от питания.



Чем чаще скачет сахар и инсулин, тем хуже активность нейронов.

Мозг похож на батарейку, которую необходимо заряжать. Если забросить его в дальний угол, как ненужную игрушку, и долго не пользоваться, он разрядится. Поэтому так важно развивать нейропластичность. И в этом смысле значимы даже не столько сами нейроны и их количество, сколько синапсы, то есть связи между нейронами. А чем больше стимулов и практики, тем больше связей. Обширная нейронная сеть позволяет нам расширять наши возможности и функции: быть гибче, сильнее, быстрее. Поэтому психологи и ратуют за то, чтобы создавать новые нейронные связи.

Наш мозг состоит из трех «уровней» (рис. 4):

1. Древний мозг, или рептильный, это уровень инстинктов. Основная задача древнего мозга — помочь нам выжить в любой ситуации, в том числе когда нам угрожает опасность.
2. Лимбический мозг — мозг млекопитающих, наша лимбическая система. Его еще называют эмоциональным мозгом.
3. Новый мозг — неокортекс. Здесь «хранится» все то, что делает нас человеком и отличает от животного. Помогает анализировать и творить, создавать причинно-следственные связи. Благодаря новому мозгу мы едим ложкой, имеем туалеты, машины и многоэтажные дома. Помимо этого, неокортекс контролирует функции древнего мозга.

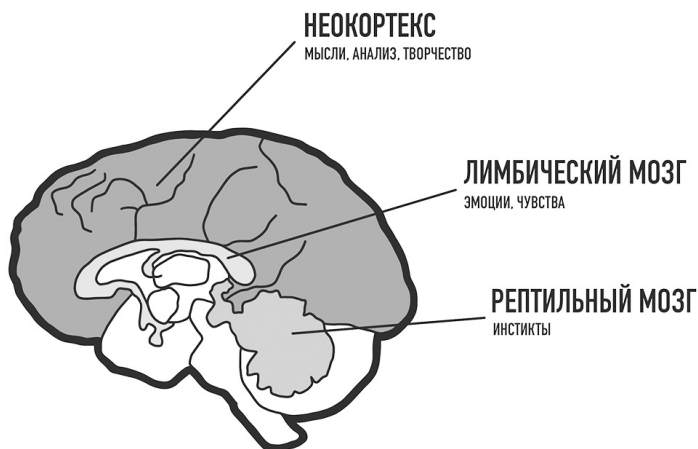


Рис. 4

Несмотря на то что главенствующее положение сегодня занимает неокортекс среди этих трех уровней, в критических ситуациях пульт управления берет на себя древний мозг. Представьте, вы оказались в пустыне и заблудились. Жара, у вас небольшой запас воды и вам нужно как-то выбраться. Основной задачей вашего мозга будет выживание. Значит, все ваши мысли и действия будут направлены на спасение и закрытие элементарных базовых потребностей: пить, есть, ходить в туалет и спать.

Безусловно, вы можете мечтать, планировать, наблюдать, рисовать на песке — то есть «подпитывать» неокортекс. Но будем честны с собой: все эти действия будут перекрываться основной целью — выжить.

Корсет не выход, шпагат не панацея

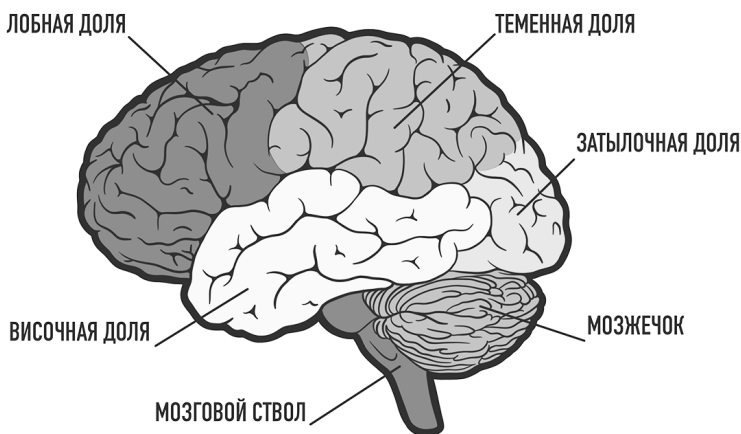


Рис. 5

## ГОЛОВНОЙ МОЗГ

Головной мозг состоит из трех главных частей — переднего, заднего и среднего мозга (рис. 5). Передний мозг в свою очередь делится на правое и левое полушария. Поверхность этих полушарий составляет множество извилин и борозд. Огромная часть мозга скрыта в глубине этих борозд.

Каждое из полушарий делится на несколько долей (рис. 6). Лобная, теменная, затылочная, височная. Соединяются полушария между собой огромным пучком волокон — мозолистым телом. Оно находится в глубине продольной щели мозга.

Сами полушария состоят из коры — серого вещества, которое покрывает их. А под корой находится белое вещество.

Серое вещество состоит из нервных клеток, которые находятся в коре большого мозга и мозжечке, а также в группах подкорковых ядер. Белое вещество состоит из нервных волокон, проходящих под слоем коры. Эти волокна соединяют участки коры между собой и подкорковые ядра со спинным мозгом.

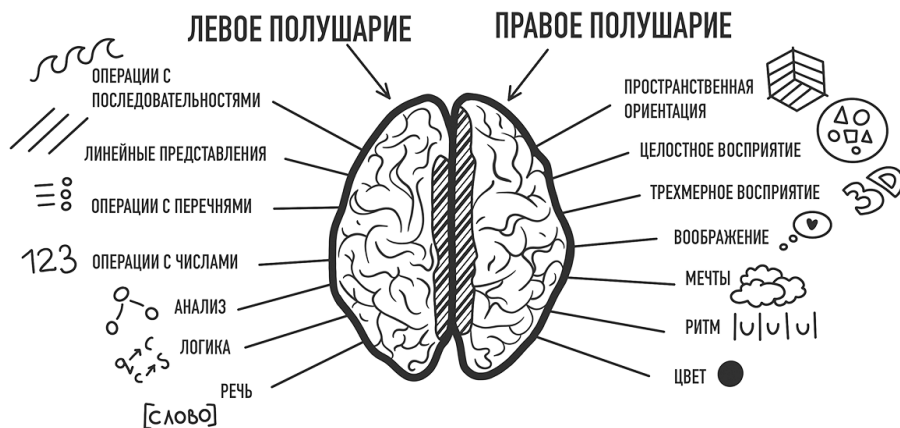


Рис. 6

Центральная борозда является границей между лобной и теменной долями. Впереди нее проходит прецентральная извилина. Именно эта извилина отвечает за произвольные движения. Это первичная двигательная кора.



Любое наше движение невозможно без участия мозга.

В верхних отделах прецентральной извилины находятся клетки, которые посылают сигналы к нижним конечностям. Импульсы из клеток ее среднего отдела достигают рук. Нижние же ее отделы содержат клетки, которые активируют мышцы языка, губ, гортани.

Все эти составляющие образуют двигательный аппарат головного мозга. При повреждении того или иного участка у человека наступает паралич соответствующих органов движения.

Позади же от центральной борозды находится постцентральная извилина. Это наша «чувствительная» зона — именно она воспринимает сигналы от тела.