

офис  
без риска  
для  
здоровья



С Е Р Г Е Й  
Б У Б Н О В С К И Й

офис  
*без* риска  
*для*  
здоровья

*зарядка  
для офисного  
планктона*



Москва  
2020

УДК 613.6  
ББК 51.24  
Б90

Художественное оформление *П. Петрова*

Иллюстрации *А. Хозина, Е. Гречкина*

Фотографии *Л. Шевардиной, С. Синцова*

**Бубновский, Сергей Михайлович.**

Б90      Офис без риска для здоровья. Зарядка для офисного планктона / Сергей Бубновский. — Москва : Эксмо, 2020. — 192 с. : ил.

ISBN 978-5-04-100784-3

Новая книга известного врача-кинезитерапевта, доктора медицинских наук, профессора С. М. Бубновского адресована работникам офисов: менеджерам, бухгалтерам, руководителям компаний и их помощникам, IT-специалистам, дизайнерам, проектировщикам, операторам, административным работникам и другим специалистам, которые проводят свои рабочие дни в офисе за компьютером. В этой книге автор рассказывает о том, как сохранить здоровье при длительной сидячей работе за компьютером и как можно своими силами, без лекарств и других медицинских вмешательств избавиться от болей в спине, пояснице, локтях, кистях рук и ногах, от головных болей и головокружения, а также о том, как снять синдром хронической усталости, которым страдают многие работники офисов.

- Офисная жизнь: как сохранить здоровье
- Офис вместо тренажерного зала
- Боли в кистях: что делать?
- Сидячая работа — угроза для сосудов
- Как избавиться от хронической усталости
- Каблуки и варикоз: как избежать проблем
- Профилактика плоскостопия
- Откуда берется простатит
- Питьевой режим в офисе

УДК 613.6  
ББК 51.24

ISBN 978-5-04-100784-3

© Бубновский С., 2020  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

## Оглавление

<b>ЗОЖ — это не бодибилдинг</b> . . . . .	9
<b>Здоровье — с таблеткой в кармане?</b> . . . . .	15
<b>Основные проблемы «офисного планктона»</b> . . . . .	21
<b>Офис вместо тренажерного зала</b> . . . . .	28
Дополнительный арсенал мини-тренажеров для офиса	
Приложение . . . . .	32
Примерный график занятий . . . . .	33
<b>Пятиминутки здоровья. Производственная гимнастика</b> . . . . .	35
Необходимые пояснения или Правила мотивации . . . . .	46
Гибкость и стретчинг во время работы . . . . .	47
Стул или кресло? . . . . .	55
Бальнеотерапия в домашних условиях.	
Создай свой санаторий . . . . .	56
<b>Сколково — впереди планеты всей!</b>	
<b>или Что знают молодые гении о здоровье?</b> . . . . .	61
<b>Миокард и диафрагма — мины замедленного действия</b> . . . . .	66
<b>Болезнь Альцгеймера: истоки в офисе?</b> . . . . .	72
Роль мышечной ткани в организме человека . . . . .	72
О нагрузках . . . . .	81
Еще раз поговорим о грыжах позвоночника . . . . .	84

<b>Тесты на «грыжу позвоночника»</b> . . . . .	89
Тест для спины . . . . .	92
<b>Опухания тазовых органов: а виноват ли офис?</b> . . . . .	94
<b>Техники здорового образа жизни</b> . . . . .	107
<b>Аналитическая силовая тренировка</b> . . . . .	113
Топография силы. . . . .	113
Методика тренировки специфических мышечных групп . . . . .	114
Тренировка, направленная на наращивание мышечной массы. . . . .	120
Цикличность силовой тренировки. . . . .	122
Место силовых упражнений в занятии . . . . .	123
Силовые упражнения в микро- и мезоцикле тренировки. . . . .	124
<b>Тренировка выносливости.</b> . . . . .	125
Выносливость как физическое качество. Утомление. . . . .	125
Виды утомления . . . . .	126
<b>Общая и специальная выносливость</b> . . . . .	128
Интенсивность и мощность работы на выносливость . . . . .	129
Аэробная и анаэробная производительность . . . . .	130
<b>Методы воспитания выносливости</b> . . . . .	132
Физическая нагрузка и ее характеристики . . . . .	132
Методы воспитания аэробных возможностей . . . . .	133
Дыхание и выносливость . . . . .	135
Выносливость к упражнениям силового характера . . . . .	135
<b>Тренировка гибкости и способности к расслаблению</b> . . . . .	137
Гибкость как физическое качество . . . . .	137
Методика воспитания гибкости . . . . .	139
Расслабление мышц и методы его совершенствования . . . . .	140

<b>Что волнует офисных работников: ответы на вопросы . . . . .</b>	<b>143</b>
<b>Сколько пить . . . . .</b>	<b>152</b>
<b>Хочешь быть здоровым? Начинай занятия не откладывая! . . .</b>	<b>156</b>
<b>На старт! . . . . .</b>	<b>162</b>
Упражнение 1. Сгибание голени лежа на животе. . . . .	165
Упражнение 2. Вместо бега при боли в суставах ног . . . . .	167
Упражнение 3. Полуберезка . . . . .	168
Упражнение 4. Вместо гребли . . . . .	170
Упражнение 5. «Вытянуть невод» . . . . .	172
Упражнение 6. Фитбол вместо тренажера . . . . .	174
Упражнение 7. Растяни позвоночник и подтяни живот . . . . .	176
Упражнение 8. Женщинам: лучше профилактика мастопатии, чем болезнь . . . . .	178
Упражнение 9. Мужчины, расправьте грудь и плечи! . . . . .	180
Упражнение 10. Позаботься о тазовых органах . . . . .	181
<b>Послесловие. Неиспользование мышц. . . . .</b>	<b>184</b>





## **ЗОЖ — это не бодибилдинг**

«Мы живем не для того, чтобы завтра сдохнуть».

*(НЕ Цой)*

Сколько ни говори о необходимости следить за здоровьем — все бесполезно...

ЗОЖ, или здоровый образ жизни, незаметно для людей трансформировался в индустрию фитнеса и бодибилдинга. Во всех телепередачах про ЗОЖ обязательно показывают тренажерный зал, наполненный молодыми «геркулесами» с безумно гипертрофированными мышцами, «качающими железо».

Что же в этом плохого? Да, собственно, в самих таких занятиях как раз ничего плохого нет, даже наоборот: заниматься здоровьем, его поддержанием или восстановлением необходимо прежде всего на тренажерах! На них проще освоить технику движений, в отличие даже от простой гимнастики на тренажерах. Все движения на тренажерах строго императивны. То есть выполняются с заданной «геометрией», или траекторией движений, что является особенно важным для новичков. К тому же, всегда видна шкала нагрузок — 5 кг, 10 кг и т.д. Эти показатели важны для фиксирования положительной динамики силы. Но передача про «стальных ребят» (и девушек) продолжается, и оказывается, что своей гипертрофией эти молодые люди обязаны «химии» — стероидным анаболикам, протеиновым коктейлям и какой-нибудь, можно прямо сказать, нечеловеческой диете, основу которой составляет фитнес-продукция. На этом и кончается ЗОЖ.

Конечно, каждой девушке в возрасте 20–30 лет хочется стать красивой, грациозной или еще более стройной. И она

идет в тренажерный зал, где изнуряет себя (именно изнуряет — трудно для этого подобрать другое слово) сумасшедшими нагрузками на фоне тех же анаболических стероидов или безбелковых низкокалорийных диет. Если это в кайф — пожалуйста! Но жизнь показывает, что такой запал довольно быстро исчезает, во всяком случае, у большинства подобных фанатов фитнеса. Девушки рожают, после чего бросают изнурительные занятия. Молодые люди или срываются физически, или уходят в работу, забывая про тренажеры. А повторные занятия с «железом» без химии ими уже не воспринимаются, потому что мышечная масса не нарастает до прежних объемов достаточно быстро. Это вторая стадия «срыва» с казалось бы здорового образа жизни.

Как правило, и у тех и у других дальше все развивается вполне предсказуемо: остеохондроз с грыжами и протрузиями, головные боли, синдром хронической усталости и панические атаки, так как на смену тренажерному залу и стретчингу приходит интернет, сопровождающийся сидением на «пятой точке» с наушником телефона в ухе, и реальная жизнь заменяется виртуальной. Эта жизнь «офисного планктона» начинается, как правило, после 26–36 лет, а после 40 лет такие люди примыкают к группе обывателей с таблеткой в кармане, тонометром на руке... и страхом за жизнь.

Здоровый образ жизни переходит в фазу нездорового, но СМИ упорно показывают как эталон красоты химических бройлеров, живущих якобы по правилам здорового образа жизни. Эта навязчивость смущает, так как на самом деле она отталкивает от тренажерных залов тех, кто хочет прийти туда за здоровьем и просто позаниматься, без давления местных инструкторов по бодибилдингу.

Но обратите внимание, что во всех этих телепередачах, статьях и публикациях в интернете не принято рассказывать о здоровых людях старше 50–60 лет, которые хорошо выглядят без мышечной гипертрофии и какой-либо косметической хирургии. Сегодня много говорят

## ЗОЖ — это не бодибилдинг

о демографических проблемах и резком снижении репродуктивной функции молодых людей, но и эту проблему решают только рекламой ЭКО, а не с помощью анализа жизни «офисного планктона», которая является первопричиной репродуктивной катастрофы. Как говорится, «под лежащий (сидячий) камень вода не течет».

Но и в этом не было бы ничего предосудительного, если бы молодые семьи, обратившиеся за помощью к ЭКО, сами вели здоровый образ жизни и воспитывали своего ребенка, появившегося на свет благодаря ЭКО и другим современным репродуктивным технологиям, по важнейшим правилам здорового образа жизни: солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья. Но нет, это не происходит: опять возникают ограничения и запреты, и снова на помощь приходит... химия. Поэтому появилась и другая проблема — «дети ЭКО». Как говорят опытные педагоги, у ряда таких детей наблюдаются нарушения в развитии памяти, речи, мышления в возрасте 6–7 лет, не характерные для детей, появившихся естественным путем. Не у всех, конечно, но проблема есть, и об этом предпочитают не говорить. Хотя тренажеры — прекрасное средство для поддержания (и даже — восстановления) общего здоровья, так как подавляющая часть «популярных заболеваний» — ИБС, бронхиальная астма, остеохондроз и артрозы — основной причиной своего развития имеют мышечную недостаточность, так как ее следствием является ишемия, дистрофия и гипоксия. Именно мышечная недостаточность приводит к сосудистой недостаточности, а точнее к снижению скорости и объема кровотока и лимфотока. И можно напомнить, что все кровеносные сосуды проходят внутри мышц.

ЗОЖ — это не отдельные меры для поддержания здоровья в возрасте от 25 до 45 лет. Принципы ЗОЖ необходимо соблюдать на протяжении всей жизни. С момента рождения человеку необходимо создавать нормальные условия существования. «Качалка» (так называют бодибилдинг), кто бы ей ни занимался — мужчина или женщина, к таким условиям не относится.

Здоровый образ жизни **(ЗОЖ)** — это не штанги и не стретчинг, это не диета для похудения или, наоборот, для гипертрофии мышц. И это не изнурение организма в тренажерном зале. ЗОЖ — это правильный уход за работой всех функциональных систем организма, к которым относятся:

- костно-мышечная система (спина и суставы);
- сердечно-сосудистая система (нормальный кровоток);
- желудочно-кишечный тракт (печень, желчный пузырь, кишечник);
- мочевыделительная система (почки и мочеточник);
- урогенитальная система (органы малого таза);
- бронхолегочная система (дыхание);
- нервная система (координация и моторика);
- психическая система (сон и поведение, которое бывает девиантным — то есть антисоциальным);
- иммунная система (иммунитет).

Все эти системы хорошо работают при исправной эндокринной системе — системе регуляции деятельности внутренних органов с помощью гормонов, а также если человек получает удовольствие от своей работы. Если включать в свой рацион экзогормоны, то и внутренние (эндо) вырабатываться перестанут, и тогда начнется элементарный слом всех функциональных систем организма...

**Здоровый образ жизни — это правильный уход за работой всех функциональных систем организма.**

В то же время ЗОЖ не устанавливает жестких запретов. Придерживаясь принципов здорового образа жизни, можно и «посидеть» в интернете, и выпить хорошего вина, и поваляться на пляже во время отпуска, и попутешествовать. Одним словом, если рационально организовать свой трудовой день, то найдется время и для отдыха, и для здоровья. Кажется, что жизнь короткая, и надо все успеть, но это иллюзия! Жизнь — штука длинная. Да, да, надо правильно распределить силы. Прогнозов, что проживешь меньше 100 лет, никто не даст. Важно, как закончишь жизнь — в здравии или «Альцгеймере». В среднем жизнь каждого человека рассчитана на 100 лет (об этом говорит и само слово «человек»: «чело» — мозг, «век» — 100 лет) — естественно, если человек следит за своим здоровьем! И в то же время жизнь здорового человека буквально бежит, и зачастую он с трудом за ней поспевает. Это хорошо, но главное — не суетиться и не бросаться из стороны в сторону от активного образа жизни к пассивному.

В книге Екклесиаста<sup>1</sup> написано: «Вся наша жизнь — суета сует и томление духа...» Но продуктивная жизнь бывает очень короткой, если человек настроен работать только до пенсии — 30–40 лет от 100. А потом очень долго тянется, в сопровождении лекарственной медицины, принося уныние и недовольство самой жизнью, хотя потерять ее страшно. И медицина не даст... Как говорил Сенека<sup>2</sup>, «поздно быть бережливым, когда осталось на донышке, да к тому же остается там не только мало, но и самое скверное».

Герберт Шелтон<sup>3</sup> сформулировал понятие ЗОЖ так: «Здоровье — нечто гораздо большее, чем просто отсутствие симптомов болезни. Это

---

<sup>1</sup> Книга Екклесиаста — одна из книг Ветхого Завета — первой части христианской Библии.

<sup>2</sup> Луций Анней Сенека — римский философ-стоик, поэт и государственный деятель.

<sup>3</sup> Герберт Шелтон — американский натуропат, пропагандист альтернативной медицины, автор книг по голоданию и сыроедению.

состояние позитивного благополучия, проявляющегося лишь изредка в эйфории, испытываемой современным человеком».

Здоровье означает физиологическую и биологическую нормальность во всем: во всех тканях, органах и функциях человеческого организма. Но возникает вопрос: как же достичь этого состояния позитивного благополучия, если ты целыми днями, месяцами и даже годами сидишь на месте, уткнувшись взглядом в экран монитора?

Чтобы ответить «офисному планктону» (то есть тем, кто вынужден выполнять именно такую работу, забывая следить за здоровьем, хотя некоторые попытки изменить ситуацию у них все-таки иногда случаются) на этот сложный вопрос, давайте поразмышляем о всей полноте понятия — здоровый образ жизни!

К сожалению, в общепринятой медицине о законе функциональных систем нашего организма, открытого П. Анохиным<sup>1</sup>, как-то стали подзабывать. Медицина стала симптоматической, а врачебные специальности — узколокальными: лечат симптомы, а не болезнь. И каждый врач лечит свой орган. П. Анохин же писал о функциональных системах организма, то есть взаимодействии всех систем организма. Где-то и в чем-то такая система медицинской помощи срабатывает, помогая больным не умереть раньше срока, но налицо другая проблема, которая возникает у людей, живущих на таблетках.

Здоровая жизнь — это свобода от сакрального страха: от страха жить без таблетки. Здоровье — это трудоспособность в любом возрасте, которая не достигается лекарствами: лекарства лишь продлевают жизнь тела, наполняя мозг негативной информацией о ничтожности собственных возможностей — возможностей своего организма. А эти возможности на самом деле огромны!

---

<sup>1</sup> Петр Анохин — советский физиолог, автор теории функциональных систем.

## Здоровье — с таблеткой в кармане?

Жить здоровой жизнью — это значит получать удовольствие от всех дел, которыми занимаешься, в том числе от выполнения упражнений и для тела.

Не надо к выполнению упражнений, направленных на восстановление или сохранение здоровья, относиться как к тяжелому труду. На самом деле, возможность выполнять необходимые упражнения — это огромное счастье!

Потеря возможности управлять собственным телом — это дряхлость, а не старость. В здоровой старости ничего зазорного нет. Наоборот, здоровый старик — кладезь мудрости.

Нежелание жить здоровой жизнью часто возникает только тогда, когда от здоровья уже ничего не осталось, но в таком случае разумный человек начинает осознавать, что здоровье — это свобода! Истинная свобода! И он хочет вернуть себе эту свободу, отравленную лекарствами, но еще не осознавая того, что желание жить здоровой жизнью — это действие! Это терпение и последовательное выполнение определенной программы действий, сохраняющих здоровье! Причем не один день в неделю, не один месяц, а всю оставшуюся жизнь, несмотря на отсутствие внешних признаков или симптомов болезни. Как говорится, лучшее лечение болезней — их профилактика! Этой программе необходимо следовать в любом расположении духа, с любыми, пусть даже болезненными ощущениями в теле, в любую погоду и да-