



Глава 6.

Программа упражнений против диабета

Не навреди, или

Можно ли заниматься самостоятельно

Эффективность и безопасность развития капилляров для избавления от диабета во многом зависит от грамотного построения тренировочного процесса. Создать программу развития без специальных знаний, опыта и получить при этом положительные результаты очень сложно, практически невозможно. Неправильное построение тренировочных занятий с нарушением законов спортивной физиологии не только бесполезно, но и опасно. Вместо исцеления можно получить другое серьезное заболевание, а то и не одно.

Тренироваться самостоятельно могут только опытные спортсмены, имеющие необходимые знания. А остальным лучше воспользоваться помощью тренера или сначала изучить спортивные дисциплины и лишь затем приступить к практическим занятиям.

Но где взять такого тренера? К сожалению, в обычной поликлинике его не найти. Зато такие специалисты работают у нас в клубе «Прощай, диабет!». Они тренируют больных, записывающихся к нам на занятия,



и могут дать советы начинающим по телефону, Интернету. Грамотный совет специалиста порой спасает здоровье, а иногда и жизнь. Особенно это важно в случае пациентов с диагнозом сахарный диабет первого типа.

Если вам назначена инсулиноterapia, но вы самостоятельно от нее отказались (таких несчастных много), надеясь на помощь физических упражнений, — это приведет вас на путь самоуничтожения. В случае недостатка инсулина физического развития не произойдет, а выполнение упражнений может привести к ухудшению вашего состояния. Без наличия медицинских показаний, которыми является нормализация уровня глюкозы в крови и достаточное продуцирование собственного инсулина, отменять инъекции нельзя. Избавление от инсулиновой зависимости — длительный процесс, который должен происходить по мере развития бета-клеток. Сначала восстанавливаются клетки, производящие инсулин, при этом нормализуется уровень С-пептида и эндогенного инсулина. Когда этот процесс запущен и идет полным ходом, можно постепенно снижать дозы инсулина и затем отказаться от инъекций навсегда.

Для этих целей российские спортивные врачи, сотрудничающие с «Прощай, диабет!», разработали методы специальной инсулинотерапии, главная цель которой — избавление от необходимости принимать инсулин. Специалисты нашего клуба сформировали комплекс мер для прекращения аутоиммунных процессов и профилактики их повторных обострений, без которых практически невозможно добиться исцеления. Клуб планирует организовать курсы для обучения этим спортивным технологиям, но это требует значительных средств на создание центра обучения и его оснащение, а также содействия официальной медицины, на которое в настоящий момент рассчитывать сложно.



Основные принципы тренировочного процесса

Достижение желаемого результата в процессе тренировки зависит от степени понимания закономерностей развития физических качеств. **Рост возможностей любой системы организма можно ожидать лишь при систематически повторяющихся нагрузках.** Более того, развитие происходит только в том случае, если нагрузка превышает некую стандартную величину, так называемую пороговую, уровень которой все время меняется.

Если заставить спортсмена, способного пробежать 5 км за 13 минут (так бежал воспитанник Леонида Николаевича Беляева, рекорд которого не могут побить в России более 30 лет), бегать медленнее, скажем со скоростью 4 минуты на километр в течение 10 минут, это не только не обеспечит его развития, но, если будет применяться систематически как единственное тренировочное упражнение, вызовет снижение функциональных возможностей. Но для физкультурника, способного пробежать 5 км за 19 с лишним минут, такой бег окажется развивающим упражнением, потому что у такого уровня бегунов стандартная нагрузка ниже и порог, за которым следует развитие функций, будет превышен. Для нетренированного человека, не способного пробежать за 5 минут хотя бы один километр, эта нагрузка вообще невыполнима. Для него попытка тренироваться так может закончиться в больнице, реанимации или морге.

Для каждого из нас существуют свои пороговые нагрузки. Есть низший порог, преодоление которого вызывает развитие функциональных возможностей, и пороговые нагрузки, превышающие возможности



организма. Если человек будет тренироваться «на износ», это приведет к снижению функциональных возможностей, разрушению организма или его отдельных систем. Поэтому для людей, самостоятельно занимающихся своим физическим развитием, важно правильно определять пороги, за которыми начинаются развитие или патология.

Тренировочные нагрузки, их интенсивность, длительность и частоту следует подбирать индивидуально. Впрочем, как и все остальное, — средства и методы восстановления, диету. Следует учитывать возраст, физическое состояние и многое другое.

Еще один важнейший принцип физического развития — **постепенность повышения нагрузок**. По мере роста тренированности и роста функциональных возможностей организма возрастает и пороговое значение нагрузки. Казалось, еще недавно она способствовала развитию, но теперь не подходит — организм адаптировался к ней, ему требуется более серьезная.

Увеличение нагрузки необходимо и при повышении экономичности выполняемого упражнения. Экономичность возрастает при развитии координации и ведет к снижению функциональных сдвигов в различных системах от обычной нагрузки. Поэтому нужно использовать не одно упражнение, а комплекс. Если главным тренировочным упражнением, например, остается бег, то к нему необходимо добавить вспомогательные. Они должны быть весьма энергоемкими и нарушающими согласованность движений в основном упражнении. К ним относят приседания, упражнения на развитие мышц брюшного пресса и упражнения с резиновым амортизатором, направленные на развитие мышц — сгибателей и разгибателей бедра. Одна из целей комплекса — сбой межмышечной координации



и тем самым недопущение развития экономичности. Это особенность тренировки диабетиков, а для спортсменов, наоборот, экономичность позволяет достигать более высоких результатов в спорте.

Больному, начинающему делать комплекс упражнений, необходимо учитывать, что развитие любых физических качеств происходит неравномерно. По мере роста функциональных возможностей оно может постепенно замедляться или прекратиться совсем. Порой даже увеличение нагрузки не приводит к развитию возможностей тренируемых систем организма.

Именно по этой причине далеко не всем больным с диабетом первого типа удастся избавиться от недуга. Чтобы справиться с инсулиновой зависимостью, требуется очень интенсивный и специфичный комплекс физических нагрузок. Однако без особой диеты, а также качественной инсулинотерапии он бесполезен. Кроме того, крайне важно устранить причины, вызывающие диабет.

Самостоятельно учесть все факторы интенсивного физического развития сложно и удастся лишь единицам. Ну, как в спорте — уже более 30 лет огромному числу тренеров и спортсменов не удается улучшить рекорд страны в беге на 5000 метров, установленный учеником Леонида Николаевича Беляева. Неразумность не позволяет добиться успеха ни в спорте, ни в лечении.

Проблема избавления от инсулиновой зависимости даже для специалиста спорта высших достижений может оказаться сложной, ведь при физическом развитии диабетика существует ряд особенностей, которые ни в одной спортивной академии пока не изучают. Между тем методика сверхинтенсивного развития для диабетиков создана и опробована на спортсменах с диабетом и родственниках учредителей нашего клуба.