

# СУМЕВШИЙ ОБОГНАТЬ БОЛЕЗНЬ

«Чокнутый» россиянин победил соперников и... медицину

**С МИХАИЛОМ Катюченко из Санкт-Петербурга привелось познакомиться четыре года назад на ветеранском чемпионате по гребле на байдарках и каноэ в подмосковном Пушкино.**

Он тогда проявил себя очень активным гребцом-ветераном на байдарке, на равных споря с непобедимым многократным чемпионом мира заслуженным мастером спорта Виктором Царевым и проиграв на двух дистанциях буквально крохи. Михаил был, несмотря на свои 64 года, подтянут, жилист и энергичен в нем через край. Но на следующий год Катюченко не приехал ни на одни ветеранские соревнования. Честно говоря, даже и не подумал: а почему? Может, человеку, а таких немало, вполне достаточно одного-двух успешных выступлений, которые лишней раз докажут, что, несмотря на уже солидный возраст, я, мол, по-прежнему в хорошей физической форме. А постоянно готовиться и утруждать себя упорными тренировками нет времени. Еще через год Михаила вновь не было на чемпионате страны, но, по слухам, он вроде принимал участие в ветеранском чемпионате Европы. И только в 2007 году вновь стартовал и в Кубке России, и в чемпионате страны. Был так же энергичен, подтянут и наконец-то дважды победил самого знаменитого чемпиона Виктора Царева. Выступлением остался доволен: «Теперь, — сказал новоявленный чемпион после награждения, — можно уверенно стартовать и в ветеранском чемпионате Европы». На вопрос «Почему отсутствовал несколько лет?» Михаил не ответил. Только ребята из команды Санкт-Петербурга коротко намекнули, что он перенес очень сложную операцию.

В Польшу, на ветеранский чемпионат Европы по гребле на байдарках и каноэ, я добирался с ребятами из российской северной Венеции на их микровавтобусе. Дорога длинная — долгое молчание не к месту. Обратил внимание, что, увидев любую церквушку, храм, Михаил трижды крестился:

— Ты верующий? — спросил у Катюченко.

— После того, что перенес, станешь верующим. Считаю, что жизнь мне спасли врачи, жена, Бог и гребля.

— Миш, а что случилось?

... Мой собеседник достаточно долго молчал. Уже подумал, что ответа от него так и не дождусь. Но Михаил продолжил разговор.

— Случилось то, что у многих людей... После армии и до самой пенсии работал водителем маршрутного



автобуса в Санкт-Петербурге. Профессия сидячая, очень нервная. Наши профессиональные заболевания — нервы, радикулит, геморрой. До армии занимался греблей на байдарках. Завоевал звание чемпиона СССР в марфонской гонке, стал мастером спорта. Служил в Группе советских войск в

Германии, где не расставался с греблей. А когда женился, сел за баранку автобуса, обзавелся детьми, спорт отошел на дальний план: надо было кормить семью и зарабатывать себе квартиру. Нервное напряжение после кадра сменялось очень сильным, я снимал его регулярно водкой. Когда

вышел на пенсию, но продолжал работать слесарем на другом предприятии, уговорили меня заняться ветеранской греблей. Втянулся и даже успешно выступил на чемпионате страны. А несколько месяцев спустя слег в больницу, вроде как из-за сильного приступа геморроя. Думал, подлечусь, хуже не будет. А на деле оказалось все не так — рак прямой кишки. Раздумывать, делать операцию или лечить, не оставалось времени. Когда лежал в реанимации, в палате рядом всегда находилась жена. В одну из ночей мне стало очень плохо. Рядом все спит, не спала только жена. Она увидела, что я вроде как отохожу в мир иной, стала бить тревогу, звать врачей. Меня вновь на операционный стол. После второй операции пошел, похоже, на поправку. И получается: что от смерти меня спасли жена, врачи и Господь Бог, который решил по-своему и дал мне возможность еще пожить на этом свете. После такого в Бога поверил по-настоящему?

— И процесс восстановления был непростым?

— Очень сложным. Когда выписали, долго ходил с медицинскими шпательками, которые помогали мне осуществлять разные физиологические потребности. Сильно поухудел. Все тело погрязло в слабости. Жить в таких условиях стало невозможно, уговорил себя: ты же гребец, мастер спорта. Не падай духом. Надо сделать все возможное, чтобы как можно быстрее вновь сесть в байдарку! Вот так, вооружившись такими установками, приступил к посильным гимнастическим упражнениям, стал больше ходить. Вскоре врачи «отстегнули» от меня все трубочки, скляночки. И в один прекрасный день решил на небольшую — пару сотен метров — пробежку трусцой. И ничего страшного со мной не произошло. В другой раз расстояние увеличил. Да и гимнастику стал делать значительно активнее. Словом, в начале лета 2007 года я своего добился — решил сесть в байдарку. Прогресс осторожно несколько сот метров — и ничего. Стал потихоньку подконтрольно повышать нагрузку. И сразу заметно пошел на поправку. Видимо, солнце, воздух, вода и гребля, природа сделали свое целительное дело.

— А не боялся, что сделаешь себе хуже?

— Были сомнения. Да и многие знакомые старались меня предостеречь. Я прислушивался ко всем, со всеми соглашался, но продолжал делать свое оздоравливающее, как я считал, дело и потихоньку полз к мечтанной цели. А осенью узнал, что наши ветераны

собираются на чемпионат Европы. И я решил с ними ехать. Удивил своим решением многих. А когда сказал об этом жене, та она со ступа от такой новости чуть не упала: «Какая гребля, какой чемпионат? Ты недавно перенес сложнейшую операцию. Думай, что говоришь». Она не знала, что я стал бегать, грести, все держал от нее в секрете. Словом, меня уже было не остановить, на чемпионат Европы поехал. И выступил там неплохо, завоевал медаль. Но меня не наградили, поскольку я вернулся к полноценной жизни. С того момента все пошло как у обычных людей, я радовался жизни... А еще я люблю лыжный спорт.

К своему очередному, прошлогоднему, чемпионату Европы Михаил уже готовился на всю катушку, но ограничивая себя в нагрузках. В Польшу, где проходил чемпионат, жили в палатках, чтобы сэкономить на дорогостоящих гостиницах. И уже в первое утро на польской земле меня в половине шестого утра стал будить господин Катюченко: «Вставай, Алексечя, на пробежку. Самое время здоровья поднабраться!» Поначалу, спросонья, хотел отправить друга куда подальше. Но все же согласился. И так каждое утро, пока жили на гребном канале. Кстати, когда начали пробежку, подумал, что в такую рань будут бегать только два чокнутых россиянина. И сильно ошибся: беговая дорожка вокруг канала была заполнена десятками любителей утренней ходьбы, бега, езды на велосипеде и роликах. Поляки тоже прекрасно знают, когда надо набираться здоровья. На сей раз из Польши Михаил вернулся с золотыми наградами и уже по дороге домой строил планы, в каких соревнованиях примет участие в этом году. Душа у него еще не насытилась победами и над соперниками, и над хворями.

— Михаил, в подобных ситуациях у нас в стране оказывается много людей. Что бы ты им посоветовал как человек, прошедший огонь, воду и медные трубы?

— Когда я сам оказался между жизнью и смертью, меня охватило огромное желание стать победителем. К этому стремился и сегодня. Совет: не следует падать духом. Боритесь. У людей после сложных болезней и операции остается достаточно сил и духа, чтобы заставить их работать на победу. А физкультурга, спорт, народные лечебные средства станут вам большой подмогой в борьбе за желание счастливо жить.

ЮРИЙ АЛЕКСЕЕВ.

## Вперед с паркурром

ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ

**ЧТО УТРЕННЯЯ гимнастика — хорошо, а гиподинамия — плохо, знает каждый. Но как найти время на гимнастику?**

И тренажерные залы не всегда по карману. Оказывается, если подружиться с паркурром, можно без проблем тренировать свое тело по дороге на работу, в транспорте, на работе и, конечно, дома. Вы обретете хорошую фигуру и повысите свою жизненную активность. Не верите? На деле все очень просто.

Паркурр — полоса препятствий. Появился во Франции в конце 1990 годов. Его основателем считается французский спортсмен Давид Белль. Паркурр сочетает элементы легкой атлетики, гимнастики, боевых искусств и билддинга — лазания по стенам. В паркурре нет понятия «тренинг» и «школы». Суть его в том, чтобы, оказавшись перед каким-либо препятствием, не отступать, а преодолевать его. Паркурр не спорт, не акробатика и, тем более, не экстрим. Здесь нет конкуренции, стандартов — есть только глубоко осознанное желание совершенствовать свое тело и дух сообразно возможностям.

Начинающий трейсер — человек серьезно занимающийся паркурром, тем более, если ему за 35–40 лет, волен выбирать себе препятствие, которое способен преодолеть без проблем. Например, тренировать мышцы. Скажем, сидя за компьютером, можно незаметно, но сильно напрягать мышцы бедер и ягодиц и втягивать живот. Главное — методичность и регулярность. Или, допустим, нарочью забыть с завтрашнего дня про лифт и шагать через две ступени — постепенно, не напрягаясь, через силу. Если подобный подъем будете делать регулярно, эффект неизбежен: мышцы станут крепче, а жировые объемы уменьшатся.

Войдя в любой вид транспорта, не спешите похлопать на свободное сиденье. Лучше стойте и методично напрягайте и расслабляйте разные группы мышц. А попали в метро, будучи в командировке в Москве, не стойте истуканом на эскалаторе. Представьте себя шустрым зверьком, и — шагом через две ступеньки к вершине эскалатора. Вот вам и преодоление, вот вам и паркурр. На удивленные взгляды пассажиров и прохожих реагировать не следует — вы же поставили себе цель! Что вам люди, которых вы больше никогда не увидите? Главное: вы станете крепче. Философия паркура: «Нет границ, есть только препятствия! И любое препятствие можно преодолеть!»

Каждый, кто подружился с паркурром в любом возрасте, может придумать себе десятки различных упражнений, которые помогут не скучать в том же транспорте, а заниматься полезным делом. Ваши мышцы будут в постоянном тонусе, кровообращение усилится, эндорфины — гормоны счастья — забегают по организму, а значит, и самочувствие улучшится.

## Свет идет с Востока...

ПРИМЕР ИМПЕРАТОРА

**ЕЩЕ ДРЕВНИЕ заметили, что «свет идет с Востока». Подтверждение — отношение поданных императора Поднебесной и его самого к здоровью.**

По убеждению древних китайских лекарей, бороться нужно не с болезнью, врач должен попытаться вернуть способность жить и получать удовольствие. Может, поэтому в древнем Китае при дворе императора лекарь получал жалование только тогда, когда глава Поднебесной был здоров. А когда хворал, врач оставался без денег: Коль пациент нездоров, значит, врач не справляется со своими обязанностями.

Китайская медицина придавала большое значение «слабительным для... головы». Так врачи называли вещества, вызывающие чихание. По мнению медиков Востока, чихание способствует вентиляции мозга.

Одним из главных достижений китайской медицины многие считают акупунктуру. Легенда гласит, что появился этот метод более 4000 лет назад. Якобы один человек, изнемогающий от головной боли, в злобе стал бить себя камнем по голове. И о чудо! Боль ушла. Слух о неожиданном исцелении облетел всю страну. И многие китайцы стали так лечить свою головную боль. А император придумал заменить камень иглой.

## МРК сыграет с «Металлургом»?

МЕТАМОРФОЗЫ НА ЛЬДУ

**НА МАГНИТОГОРСКОМ металлургическом комбинате под патронажем профсоюзного комитета восьмой раз прошел розыгрыш Кубка Стали. В нем, как и в прежние годы, принимали участие хоккейные команды производственных коллективов. За главный приз боролись восемь коллективов.**

В финальном матче хоккеисты Механоремонтного комплекса выиграли у команды ЦТГО.

Эта победа позволит команде МРК претендовать на участие в Континентальной хоккейной лиге, которая начнет свою «биографию» в следующем сезоне. Пока организаторы КХЛ определили 22 клуба (двадцать из них — россияне), что стартуют в лиге в сентябре нынешнего года. До «кворума» не хватает еще двух команд. Претенденты из Швеции, Финляндии, Австрии и Германии, намеревшиеся подать заявку на вхождение в КХЛ, взяли тайм-аут на один год. Одну из двух вакансий и может занять команда МРК.

### СТРАНА СОВЕТОВ

#### По пути

#### Александра Невского

**ИЗВЕСТНЫЙ** российский актер Александр Невский, которого называют «русским Терминатором», в свои 15 лет при росте 190 сантиметров весил всего 60 килограммов и не отличался атлетическим телосложением.

Но он смог достичь удивительных результатов с помощью физических упражнений, не прибегая к стероидам. Главным на пути к красоте, силе и здоровью Александр называет умение победить свою лень и заставить себя ежедневно регулярно заниматься. Час в сутки может найти каждый при любой загруженности на работе и учебе.

Он смог, значит, получится и у вас. Попробуйте!

#### Попрыгаем со скакалкой

**СКАКАЛКА** — один из самых простых, но самых мощных по воздействию физкультурных снарядов.

Через нее можно прыгать в любом месте и в любом возрасте. Прыжки через скакалку снижают артериальное давление, уровень холестерина, помогают работе почек, укрепляют сердечную мышцу, не говоря уже о мышцах рук и ног. Прыгать надо не до утомления, а с удовольствием, начиная с 1–2 минут, по утрам или в любое удобное время дня. Нагрузку обязательно надо постепенно увеличивать.

#### Обходитесь без снотворного

**ВО СНЕ** мы проводим почти треть жизни. Нарушение этой важной функции организма — одно из самых распространенных заболеваний нервной системы, и потому многие нередко прибегают к снотворным. Но прежде попробуйте воспользоваться советами американских ученых.

Перестаньте беспокоиться о том, что мало спите. Помните: с возрастом люди вообще спят меньше.

Лучше всего спать при температуре 20 градусов тепла и ниже, поэтому, если позволяет погода, открывайте на ночь окно или проветривайте комнату перед сном.

Откажитесь от привычки до глубокой ночи смотреть телевизор.

Пищеварительные процессы перед сном должны быть сведены к минимуму, чтобы ночью не было ощущения тяжести под ложечкой.

### Лучше легкой физкультуры ничего не может быть.

ГЕОРГИЙ АЛЕКСАНДРОВ

## Гимнастика «от балета» для женщин

НОВИНКА

**ИЗВЕСТНАЯ** балерина и актриса Илзе Лиепа разработала специальную гимнастику для тела и организовала свою школу.

Гимнастика Лиепы — силовая, проходит в режиме балетного экзерсиса. Женщины занимаются под фортепианную музыку. Гимнастика очень сложна, но нагрузка может регулироваться в зависимости от уровня подготовки.

В разработке метода Илзе Лиепы

принимали участие профессионалы: физиологи, тренеры по кинезису, изотону, стретчингу и, конечно, пилатесу. Главным из них — знаменитый специалист по пилатесу Майкл Кинг. Никто раньше не задумывался, полезны ли занятия на тренажерах для женского здоровья. У Лиепы родилась идея разработать метод, который бы идеально подходил именно женщинам. «Современная жизнь отнимает у нас женственность, — считает она, — мы много времени проводим в машинах, где нагрузка распределяется неравномерно — страдают шея и позвоночник.

А ведь здоровый позвоночник — основа здоровья и красоты, чтобы поддерживать себя в хорошей физической форме, достаточно заниматься 2–3 раза в неделю. Это поможет женщинам хорошо себя чувствовать и сделать шаг к истинной грациозности».

... Сообщение о новом методе оздоровления для женщин появилось буквально на днях. А поскольку Магнитка славится широким внедрением новшеств, то, думаем, скоро методика оздоровления для женщин от Лиепы появится и в оздоровительных центрах ОАО «ММК» и города.

ДЕРЖИТЕ ГИРИ

**АКАДЕМИК** Святослав Федоров с молодости и до конца жизни — он погиб в авиакатастрофе — не расставался с физкультурой и спортом: обожал плавание, верховую езду и плавание под парусами.

Но когда его спросили, в каком виде спорта он получает самую большую и эффективную физическую нагрузку, академик ответил: «Во время занятий гиревым спортом. За 20–30 минут тренировки с гирями даешь организму такую нагрузку, какую в других видах спорта получишь за полтора–два часа занятий». И он прав. Представители многих видов спорта сегодня с успехом включают в свою тренировочную программу для совершенствования силовой подготовки упражнения с гирями. Но это — профессиональные спортсмены. А как быть людям

## ТРЕНИНГ ПО-РУССКИ

различного возраста, которые хотят поправить свое здоровье, укрепить мышцы, а временные и финансовые возможности не позволяют им посещать тренажерные залы? Кто-то просто не желает тренироваться в многолюдном коллективе. Выход есть. Его предлагает большой поклонник гиревого спорта Павел Цацулин.

— Гиря — это, если сказать проще, пушечное ядро с рукояткой, — утверждает Павел. — По сути — это спортзал в ладони! Тренировки с гирями достаточно агрессивны в смысле физической нагрузки. Истинные поклонники гиревого спорта дадут гирю имена, так же, как древние воины давали имена своему оружию.

— Какова польза тренировок с этим снарядом?

— Они прекрасно строят общую физическую форму в любом возрасте, многофункциональную силу, мощност, гибкость и эффективность сжигают жир без всякой аэробики. Всего этого можно достичь за

пару часов тренировок в неделю с этим компактным и практически неразрушимым снарядом, используемым везде: дома, на работе в обеденный перерыв, в спортзале, при выездах на природу. А если вы проводите занятие дома, то пара гирь не займет много места в квартире — это не тренажер. Упражнение с гирями — исконно русское, придуманное в России. Это народный вид спорта. Особенно он любим в наших армейских частях всех родов войск. Гиревый спорт сегодня с огромным успехом стал внедряться в вооруженных силах Европы, в том числе и в США. В наше время уже проводят чемпионаты мира по гиревому спорту, и постоянные фавориты в этих соревнованиях — россияне. Те гиревики, кто активно и постоянно проводит тренировки, добиваются заметных успехов в тяжелой атлетике и пауэрлифтинге. Подготовленный гиревик без всяких беговых специальных тренировок в состоянии пробежать марафон.

— Но это во что подготовленными людьми. А с чего начинать новичкам любого возраста?

— Купить гири 8-, 16-, 24- и 32-килограммовые сегодня не проблема: они есть в любом спортивном магазине. А кто работает с металлом, может сделать сам. Лучшие гири («для здоровья») — 8-, 16- и 24-килограммовые. Но для начала, достаточно иметь 8- и 16-килограммовые. Большой вес гирь зависит от того, как будете прогрессировать. Упражнения с гирями достаточно просты. При занятиях гирями практически отсутствует травматизм, не требуется подстраховки, нет элементов риска. И самое ценное качество гиревого спорта как народного вида — широкий возрастной диапазон занимающихся, от 10–12 лет до 70 и старше. Для начала предлагаем заниматься три раза в неделю минут по сорок. Перед тренировкой обязательно физические разогревающие упражнения в течение 10 минут. Все гири выбирайте такой, чтобы вы ее

смогли поднять 5–8 раз. Пере-

ходить к более тяжелым гирям следует только после того, как сможете, например, восьмиклограммовую гирю поднять не меньше 10–15 раз. Упражнения с гирями очень сильно укрепляют верхнюю часть туловища, ноги, спину, дыхание. Проблемы с радикулитом и прочими его «родственными» вскоре уйдут. Только не следует «перегибать палку». Упражнения самые разнообразные: жимы гирь каждой рукой, подъемы на грудь, приседания с гирей, махи гирь со сменной руж. Каждое упражнение нужно выполнять от 8 до 12 раз по три подхода. Это минимум. А дальше все зависит от вас.

— А можно, занимаясь гирями, увеличить мышечную массу?

— Конечно. И таких примеров множество. При занятиях с гирями, кроме мышечной массы, заметно укрепится и сердечно-сосудистая система. Например, при выполнении махов и рывков пульс достигает

200 ударов в минуту. Гиревики тренируются очень тяжело. Соревнования по гирям четко определяются — вспомните армию — мужик ты или нет. А победитель всегда похвалялся уважением. Кстати, одна очень уважаемая фирма разработала для своих сотрудников, большую часть которых составляла сильная половина человечества, специальный тест. Требовалось за десять минут сделать как можно больше гирь каждой рукой, подъемы на грудь, приседания с гирей, махи гирь со сменной руж. Каждое упражнение нужно выполнять от 8 до 12 раз по три подхода. Это минимум. А дальше все зависит от вас.