

12 ПРИЧИН ВСТАТЬ СО СТУЛА

ДЕРЖАТЬ ГОЛОВУ ПРЯМО И НАЧАТЬ ПОЛНОЦЕННО ЖИТЬ

1 **Дышите легче**

Поднимитесь держа спину прямо и эффективность дыхания возрастёт на треть. Мозг станет лучше потреблять кислород.

2 **Двигайтесь легче**

Главный источник болей в спине и сколиозов – ежедневное пролонгированное сидение, деформирующее ваше тело.

3 **Станьте счастливым**

Попробуйте встать и выпрямиться: у вас повысится уверенность, отступит депрессия, нормализуется обмен веществ и давление.

4 **Будьте внимательны**

Уже после 20 минут умеренной активности на порядок возрастает активность мозга, улучшается память и внимание.

5 **Ешьте на здоровье**

Сутулость и длительное сидение деформирует органы, значительно ухудшает процесс обмена веществ и проход пищи.

6 **Наберитесь сил**

При вертикальной позе значительно увеличиваются функции митохондрий и улучшаются другие механизмы клеточной регуляции.

7 **Живите дольше**

Сокращение сидения в этом плане гораздо эффективнее любых упражнений и поможет увеличить ваши теломеры.



8 **Меньше болейте**

Улучшатся функции иммунитета, возрастёт количество и активность лимфоцитов. Только мышечная активность качает лимфу.

9 **Сбросьте лишнее**

Уменьшите вес и избавитесь от рисков диабета второго типа, укрепите кости. Вертикальная поза и движение также ощелачивают организм.

10 **Рожайте здоровых**

Девушки сохраняют детородные органы / юноши способность, фертильность и уровень гормонов. Засиженность девочек в детстве – причина родовых травм.

11 **Сохраните зрение**

Держите голову прямо и чаще меняйте позы. Не допускайте детей к гаджетам, чтению и письму в сидячем положении до 7 лет.

12 **Скажи нет сотням болезней**

Это профилактика рака, инсульта и нарушений сердечно-сосудистой системы. Прямая вертикальная поза с чередованием отдыха в течение дня нормализует все процессы организма и придаст вам естественную энергию для жизни. Главное – ежедневная умеренная ритмическая активность.



Исследования и данные:

В.Ф. Базарный Джоан Верникос
И.А. Аршавский Чак Хилман
Джеймс Левин Якоб Шор и др.

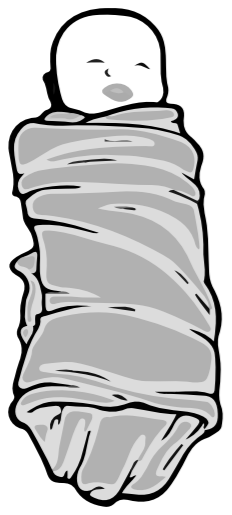
@zstcenter
zst-center.ru

Прямая вертикальная поза с поднятой головой – единственная физиологическая поза для работы и полноценной жизни.

КАК ФОРМИРУЕТСЯ ИНДИВИДУАЛЬНАЯ КУЛЬТУРА ОБЕЗДВИЖЕННОСТИ С ДЕТСТВА

1

Детство
и юность



Тугое пеленание

Ещё в СССР доказано, что останавливает развитие мозга ребёнка.

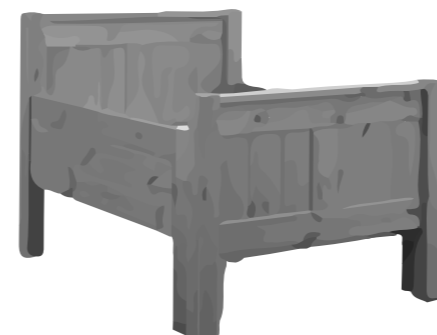


Лишняя и ограничивающая движения одежда, тугая обувь



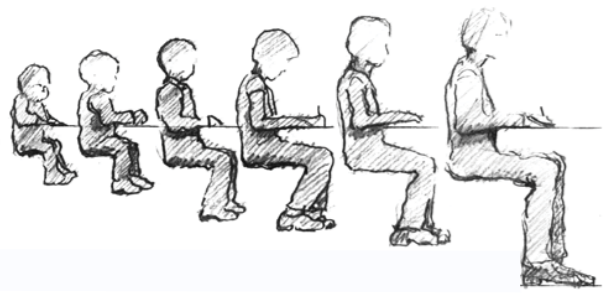
Манежи

Похожие на клетки устройства подавляют волю ребёнка и врождённую страсть к движению.



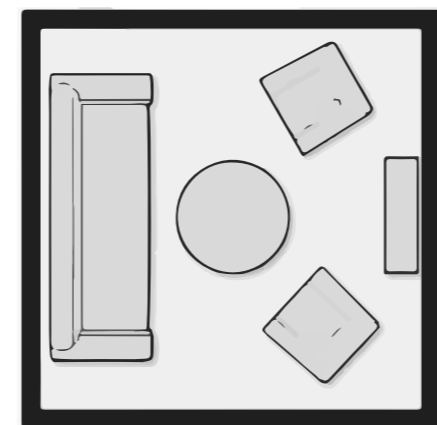
Обычные кровати

Ещё 150 лет назад даже «необразованные» крестьяне использовали подвесные люльки.



Импринтинг

Запечатление с детства модели поведения взрослых.



«Сидячая» среда

Внешние стимулы культурной среды не способствуют двигательной активности.



Гаджеты и компьютеры

Использование смартфонов и планшетов с раннего детства тормозит развитие мозга. Искажает осанку. Закрепляет сидячий стереотип поведения.



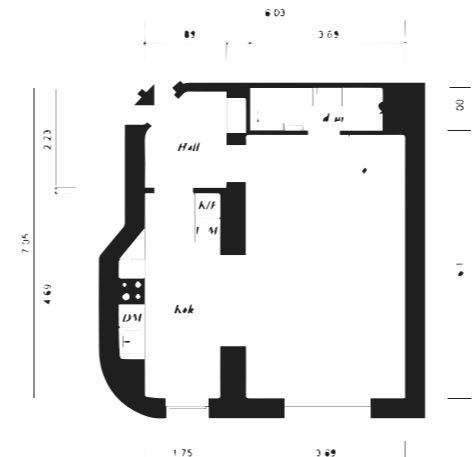
Использование колясок

Воспитание сидяче-обездвиженного стереотипа поведения с раннего детства. Тормозит развитие мозга, также искажает развитие внутренних органов.



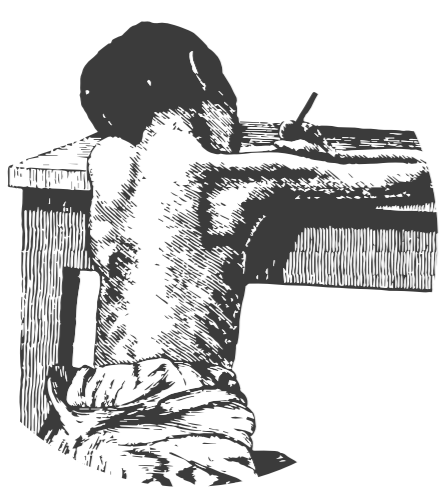
Детский сад? Нет, ДОУ

Сады, преобразованные в дошкольно образовательные учреждения не воспитывают, а «готовят» детей к школе на маленьких стульчиках.



Проживание в 1/2/3/п комнатных бетонных коробках

Помимо прочего подавляют волю ребёнка, врождённую страсть к движению, нарушают зрительно-моторные функции.



Полдня неподвижного сидения в школе 11 лет подряд

И 2 часа «физры» в неделю. Отсутствие эргономичной мебели в школах. Несоблюдение ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» и Указа Президента №761 от 1.06.2012 и многое другое.



Классно-урочная система обучения в условиях ограниченного пространства

Как минимум 400 лет без принципиальных изменений. Никакие «инновационные» проекты в сфере образования ничего не стоят без учёта психофизиологии развития человека.

Всё это останавливает развитие ребёнка и лишает его возможности своевременного освоения генетического потенциала.

Исследования и данные:

В.Ф. Базарный
М.В. Сеченов
П.Ф. Лесгафт
Н.П. Дубинин
J. Levine

и многие другие.

На сегодняшний день уже более 10 000 научных публикаций.



@zstcenter
zst-center.ru

КАК ФОРМИРУЕТСЯ ИНДИВИДУАЛЬНАЯ КУЛЬТУРА ОБЕЗДВИЖЕННОСТИ С ДЕТСТВА

2

Зрелость
и старость



Автоматизация быта

Повсеместная автоматизация в быту сократила необходимость двигательной активности до ничтожно малой величины.



Устойчивые заблуждения

№1 про варикоз. Всем «специалистам»: у вас уже извращён венозный ток с детства(см ч1) и любая статическая поза может вызвать варикозное расширение вен, в том числе и сидение. И мы не предлагаем стоять неподвижно без перерывов как солдаты на посту.



Спорт и фитнес по часу в день

В школе была «физра», теперь это называется так. Но суть та же: уделяя время своему телу по часу в день, человек обычно совершенно не задумывается о нём в течение остального дня



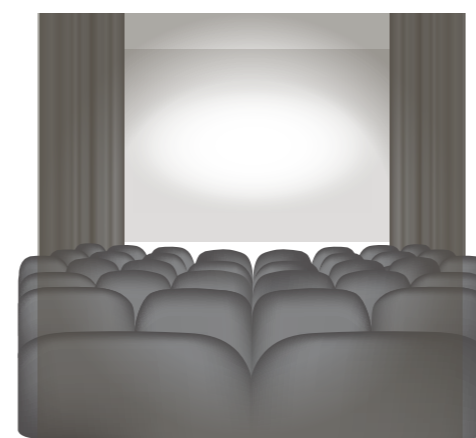
Сидячая работа и зрительно-напряжённый труд

Объём мышечных усилий в работе человека, составляющий 100 лет назад 96%, сократился в наши дни до 1%.



Культ «кофортной» жизни

Меньше «лишних» движений и глубже кресло. Хотя у нашего тела понятие о кофморте несколько другое.



Сидячий отдых

Телевизор, компьютер, виртуальные игры, гаджеты и многочасовые банкеты. Всё это держит нас в бездвигательности и в противоестественных пролонгированных статических позах.



Однообразие впечатлений в условиях города

Однообразие или отсутствие внешних впечатлений рождает тупость психики. Однообразие шаблонных мышечных усилий или их отсутствие приводит к тому же.



Некомпетентность врачей

Тщательно выбирайте специалистов. Большинство врачей об этой проблеме даже и не слышало. И уж тем более они не будут связывать ваши болезни с бездвигательностью.



Неэргономичная эргономика

В России пока стараются не замечать слона в гостиной. Использование неэргономичного оборудования и рабочих процессов наносит увечья пользователю. В отдельных странах эта проблема признана на государственном уровне, например в США, Канаде, Австралии и отдельно отметим Швецию, где работодателям, которые ставят своим сотрудникам столы для работы стоя, государство компенсирует расходы по страховке.



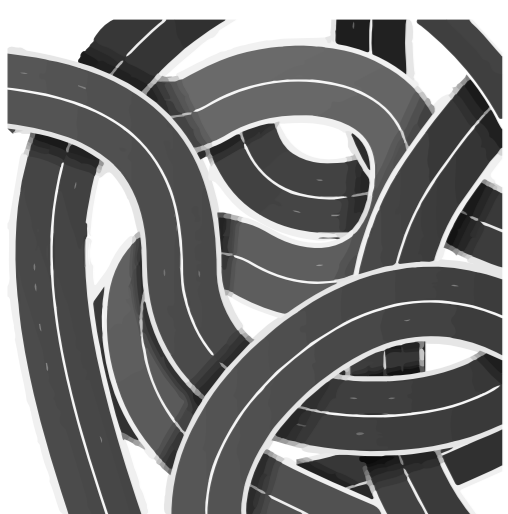
Пробки и транспорт

Ежедневная трудовая миграция на личном и общественном транспорте. Водители получают как минимум двойной стресс: и от продолжительного сидения и от самой пробки. В больших городах средний житель может проводить больше месяца в году только находясь в транспорте.



Стремление окружающих поскорее «обездвижить» старшее поколение

В то время, когда им жизненно необходима двигательная активность.



Необходимость передвижения по городу на транспорте

Отсутствуют сети вело и пешеходных дорожек и постоянно растущие размеры. Только в Москве этот вопрос серьёзно пытаются решить, преобразовав культуру передвижения по городу.



Пенсия и бездеятельная старость

Привязанность человека к одной профессии выпускает отработанный материал. А что делать дальше?

Физическая культура не в том, что мы посещаем фитнес клубы, делаем по утрам зарядку или занимаемся по часу в день спортом. Физическая культура — это всё, что мы делаем в остальное время.

Исследования и данные:

В.Ф. Базарный
М.В. Сеченов
П.Ф. Лесгафт
Н.П. Дубинин
J. Levine
и многие другие.
На сегодняшний день уже
более 10 000 научных публикаций.



@zstcenter
zst-center.ru

КАК ПРЕОБРАЗОВАТЬ КУЛЬТУРУ ДВИЖЕНИЯ С ДЕТСТВА



Свободная одежда и пеленание

Новорождённый через хаотичные движения развивается и учится управлять своим телом, так развивается мозг. Свободное нижнее бельё и отсутствие памперсов.



Активная среда

Создание максимально доступных стимулов для движения ребёнка. Спорткомплексы, турники, батуты и пр. прямо в детских комнатах, классах и группах детского сада.



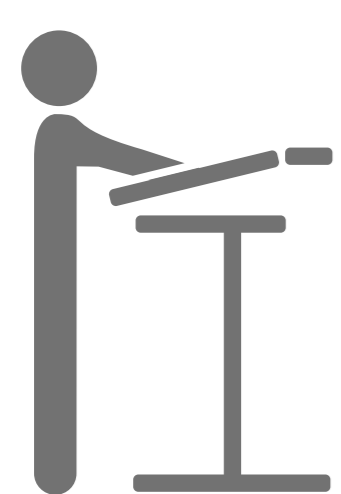
Я сам

Давайте ребёнку возможность доделывать всё до конца. Старайтесь не прерывать его действий, особенно в первые годы. Воспитывайте в нём волю.



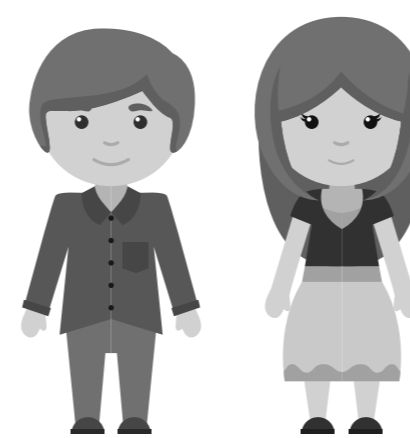
Максимум занятий на открытом воздухе

В детских садах, школах, дома. Классные «комнаты» на открытом воздухе.



Канторки и эргономика в школах, садах и вузах

Учёт базовой гигиены рабочего места и пространства. Канторки для чтения, письма и рукотворчества. Перьевое письмо. Детские сады без стульев.



Ритмизация и разнообразие образовательного процесса предметами, развивающими ребёнка со всех сторон. Ежедневное физическое воспитание.



Жизнь в частных домах

Максимально доступная природа со стимулами для нормальной двигательной и зрительной активности. Естественная среда для раскрытия генетических программ.



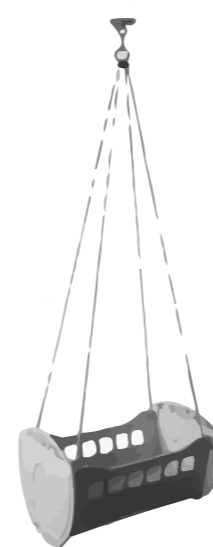
Гаджеты и компьютеры с 12 лет

Постоянное использование компьютерных устройств останавливает развитие ребёнка во всех отношениях.



Подвесная люлька

Адаптация к гравитационным ритмам планеты после утробы матери. Внутриутробный этап проходит в жидкой среде, которая поддерживает процесс развития ребёнка фактически в невесомости.



Развитие культуры активных игр

Воспитание с детства культуры физически активных игр с учётом различий в развитии психофизиологии полов. Развитие массового спорта.



Создание условий для естественного развития ребёнка

Управляемые опасности при воспитании. Ребёнок должен, например, уметь падать. Закаливание солнцем, воздухом и водой.

Обязательный пример взрослых

Родители и близкие показывают образец поведения. Учителя работают за конторками и т.д. Научно установлено: дети могут усваивать даже сложные навыки путём простого наблюдения за родителями и не нуждаются в активном наставничестве с их стороны.

Параллельное обучение девочек и мальчиков

Генетическая потребность мальчиков в движении до 6 раз превосходит таковую у девочек. Двигательная активность значительно влияет на гормональный фон формирующегося организма. Омужествление мальчиков напрямую зависит от учёта этого фактора при воспитании. В свою очередь, чрезмерные занятия у девочек и смешанное обучение способствуют появлению у них мускулильных признаков.

Программа «Моя страна»

Непродолжительный обмен школьниками с 12 лет в пределах страны без прерывания процесса обучения. Каникулярные программы с выездами в другие регионы. Помимо прочего воспитывает подлинный патриотизм в детях.

Разностороннее образование

Методологическое образование. Обучение навыкам осознанного владения своим телом А также рукотворчество, музыка, народные танцы, трудовое воспитание, культурное воспитание, хоровое пение и т.п.

Всё это способствует развитию мозга ребёнка, его психическому и физическому здоровью, полноценному интеллектуальному развитию и освоению генетического потенциала. Гены не управляют развитием человека. Эту роль выполняет окружающая среда (природа и культура), под которую непрерывно подстраивается генетическая программа развития человека в течение всей его жизни. Развитие или деградация человека — результат реакции организма на изменения в окружающей его среде.

Исследования и данные:
Авторский коллектив проекта
В.Ф. Базарный
М.В. Сеченов
П.Ф. Лесгафт
Н.П. Дубинин
J. Levine
и многие другие.
На сегодняшний день уже
более 10 000 научных публикаций.



@zstcenter
zst-center.ru

КАК ПРЕОБРАЗОВАТЬ КУЛЬТУРУ ДВИЖЕНИЯ С ДЕТСТВА



Ходите больше, сидите меньше, начните прямо сейчас

Максимально сократите время, которое вы проводите сидя. Почувствуйте жизнь в вашем теле!



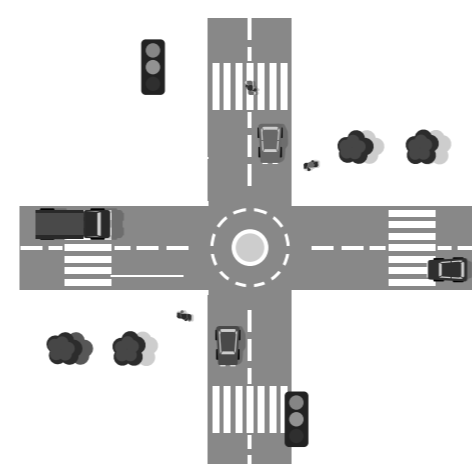
Использование столов для работы стоя

Телесная вертикаль и прямохождение – видовой особенностью человека, обеспечивающая оптимальное функционирование организма. Используйте специальные конторки, столы, подставки, ящики. Импровизируйте!



Государственные программы и информирование населения

Распространение информации о вреде сидячего образа жизни через СМИ, Интернет и пр. Изменение законодательства и соответствующих норм.



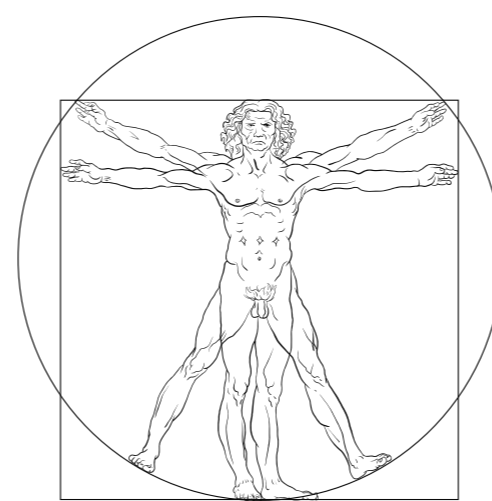
Минимальное расстояние до места работы

Меньше времени проведённого сидя, больше времени для жизни в год. При 1,5 часах потраченных в один конец на дорогу – месяц жизни каждого года проводится в транспорте.



Фитнес прямо в офисе

При «сидячей» деятельности используйте мини-степперы, велотренажёры и велосипедные дорожки прямо на работе. Проводите деловые встречи за прогулкой. Играйте!



Учёт эргономики при проектировании помещений

Все вещи и помещения при проектировании должны учитывать видовые особенности организма человека. Максимальная инсоляция. Рабочие места напротив окон.



Культура передвижения в городе

Максимально возможное развитие сети велосипедных и пешеходных дорожек, удобных к использованию.



Смена деятельности и путешествия

Разнообразие впечатлений и мышечных усилий способствует развитию человека. Мысль есть движение. А движение есть мысль.



Сокращение размеров городов и гармонизация с природой

Законодательный запрет на рост городов и обновление требований к планировочной структуре новых. Малоэтажная застройка. Учёт эргономики. В частности максимальное время пересечения города пешком.



Ритмизация деятельности в течение дня

Физическая культура и здоровый образ жизни не в том, что мы посещаем фитнес клубы, делаем по утрам зарядку или занимаемся по часу в день спортом. Физическая культура - это всё, что мы делаем в остальное время.



Переобучение специалистов и медработников

Повышение квалификации врачей всех специальностей, физкультурников, тренеров и пр. Подавляющее большинство болезней имеет связь с вашей двигательной активностью.



Активный отдых

Создание максимально доступной инфраструктуры для физического активного отдыха в городах и за городом. Развитие массового спорта.



Разнообразие профессиональной деятельности

Кто сказал, что человек должен быть привязан к одной профессии всю жизнь? Развивайтесь!



Вовлечение пожилого населения в активную социальную деятельность

В местном управлении и СМИ. В садах и школах. Старая концепция устарела. Займём все места в общественном транспорте, заставим старшее поколение двигаться активнее ;)

Все эти изменения среды и культуры двигательной активности благотворно отражаются на генетике человека и передаются последующим поколениям, способствуя появлению более здорового потомства, а также его полноценному развитию.

Исследования и данные:
Авторский коллектив проекта
В.Ф. Базарный
М.В. Сеченов
П.Ф. Лесгафт
Н.П. Дубинин
J. Levine
и многие другие.
На сегодняшний день уже
более 10 000 научных публикаций.



@zstcenter
zst-center.ru