

Российский рынок садовой техники насчитывает десятки брендов и частных торговых марок. Естественно, они не могут не конкурировать между собой — и мы получаем в итоге калейдоскоп технических характеристик. Мощность, производительность, набор функциональных возможностей — ключевые пункты, на которых продавцы акцентируют внимание покупателей.

Немногие уделяют внимание эргономике, продумав всю конструкцию до мелочей с тем расчётом, чтобы в будущем владелец мотоблока или снегоборщника мог работать максимально комфортно и легко. За многие годы испытаний различных моделей садовой техники мы пришли к выводу: мощность, ширина захвата и другие технические параметры, безусловно, важны, но машина с повышенной эргономичностью имеет еще более высокую ценность.

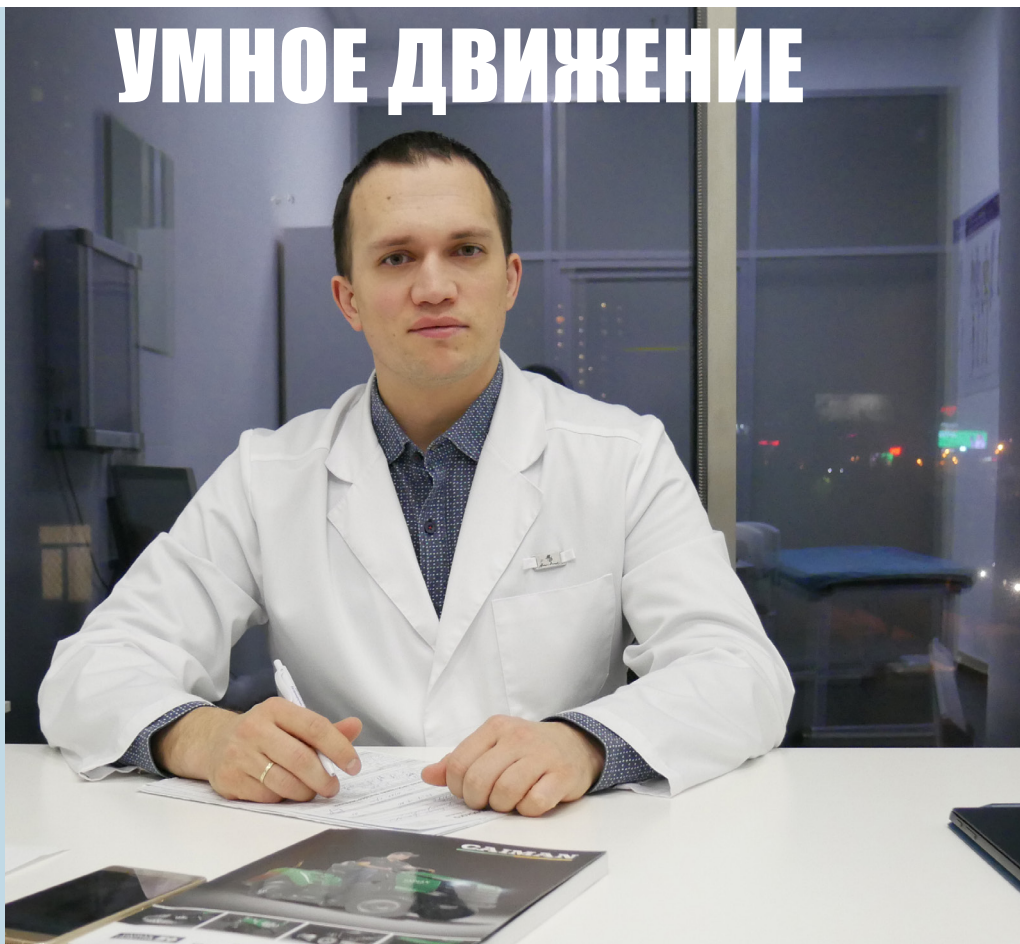
Мы решили более детально разобраться в данном вопросе, которому некоторые производители уделяют ключевое значение. Оказалось, что дело не только в удобстве. Речь ведется о большем — о сохранности здоровья, о повышении качества жизни, о долголетию. Данный фактор — один из основных во внутренней политике многих стран. «Зеленая» направленность — фокус современной жизни. И это не только бережное отношение к окружающей среде. Это бережное отношение к человеку.

Unisaw Group предлагает своим клиентам садовую технику профессионального класса. Специалисты фабрик, с которыми сотрудничает компания, заточены на то, чтобы сделать машины все более эргономичными и легкими в использовании. Самые актуальные инновации, конструкции и материалы помогают создавать оборудование, которое оставляет в прошлом убеждение о тяжелом труде на земле.

Мы нашли подтверждение этому мнению. Предлагаем вашему вниманию интервью доктора Михаила Бубновского, директора «Центра Доктора Бубновского», расположенного в г. Химки, которое он дал Unisaw Group. Материал не является эксклюзивом, созданным для журнала «Потребитель», но статья нам показалась интересной и полезной, открывающей путь к размышлению на тему «техника и здоровье человека». Показательно, что инициатива исходит от компании, которая работает в сегменте премиального оборудования, развивая собственный бренд Saiman. Нам не раз доводилось работать с данными машинами, и мы готовы подтвердить, что они действительно одни из лучших на рынке, в частности, благодаря тому, что производитель держит фокус на эргономичности и безопасности. Все больше загородными участками занимаются женщины и люди старшего поколения, для которых лёгкость работы — актуальнейший вопрос, впрочем, как для любого здорового современного человека. При разработке техники Saiman эргономике предъявляются гораздо более высокие требования. Сегодня в тренде — минимизация вредных воздействий.

Надо сказать, что наш организм хорошо адаптируется к различного рода нагрузкам (вспомним спорт!) — человек достаточно

УМНОЕ ДВИЖЕНИЕ



«технологичен», довольно быстро приспосабливается к разным условиям, гибок в поведении и физически силен. Но при этом, чтобы оставаться здоровым и активным как можно дольше, нужно соблюдать ряд условий.

О том, какие опасности нас подстерегают, что говорят представители медицины об эргономике, как сохранить здоровье опорно-двигательного аппарата, в том числе при активной работе в саду, и что лично каждый из нас может сделать для этого, рассказал доктор Бубновский в своём интервью Unisaw Group, которое мы публикуем с разрешения компании.

Михаил, что собой представляет «Центр Доктора Бубновского» в Химках?

Мы работаем уже более трёх лет, являясь частью сети медицинских центров, первый из которых был создан в Москве в 1989 году моим отцом, Сергеем Михайловичем Бубновским. Шли годы, система росла, методика развивалась, и сейчас уже действуют более ста центров. Мы занимаемся лечением и реабилитацией, и наши усилия в первую очередь направлены на борьбу с заболеваниями позвоночника и суставов. Вторая специализация — работа с сердечно-сосудистыми болезнями.



Ключевая ценность Saiman — максимальное использование передовых технологий. Отличная эргономика, лёгкость в управлении, сбалансированность конструкции, простой запуск, сниженная вибрация, легкий вес создают условия для комфортной работы.

К сожалению, сегодня миллионы людей сталкиваются с болями в спине и суставах — остеохондрозами, протрузиями, смещениями, грыжами, стенозами, нестабильностью, артритами и артрозами... Помимо этого, к нам часто обращаются за посттравматической и постоперационной реабилитацией после травм менисков, крестообразных связок, в случаях компрессионных переломов, и наша задача — помочь в восстановлении. «Наши» болезни сердца — это гипертония, ишемия, аритмия.

В чём заключается ваша методика и что её отличает от традиционного подхода?

Главный вопрос заключается не в том, чем мы занимаемся, а в том, что именно мы делаем. В основе нашего метода лежит выполнение упражнений. Однако это не те упражнения, которыми вы занимаетесь в фитнес-зале или самостоятельно — со скакалкой, штангой, гантелями. Наши упражнения особенные. Они направлены на решение главной задачи — улучшения кровообращения. То есть мы не наращиваем специально мышцы и не формируем мышечный корсет, наша роль состоит в обеспечении питания суставов, позвоночника, органов, в снятии застоев и отёков. Все упражнения основаны на антигравитационном и декомпрессионном эффектах, что делает их безопасными для суставов и позвоночника, предохраняя от сдавливания. Антигравитация позволяет крови не испытывать большого сопротивления на обратном пути к сердцу. Именно поэтому гипертоники, приходящие к нам на занятия, имеют положительную динамику артериального давления.

Но я сразу скажу, что у нас есть одно огромное преимущество перед другими клиниками и одна колоссальная беда.

Первое заключается в том, что мы принципиальные противники медикаментозного лечения позвоночника и суставов. Мы объясняем нашим пациентам, почему при их заболеваниях не работают таблетки, мази и уколы, а также показываем на практике, почему от них не только можно, но и нужно отказываться. Для многих это главное преимущество, так как люди, прежде чем попасть к нам, уже приняли огромное количество лекарств, но при этом хронические заболевания никуда не делись, а чаще всего начинают беспокоить с ещё большей силой.

Беда же заключается в том, что современная медицина приучила человека к зависимости от специалиста и аппарата. Мы слишком привыкли к воздействию фармакологии, различным специальным манипуляциям, оперативным вмешательствам. В наших клиниках иной принцип. Перед нашим персоналом стоит задача — показать людям, что здоровье — в их собственных руках. Хочешь отлично себя чувствовать и хорошо выглядеть — занимайся. Мы направляем человека, обучаем его, поддерживаем и по мере движения корректируем программу. Но самое важное — его личная мотивация.

Например, у нас есть крайне эффективный комплекс против головной боли и мигрени, который требует от одного до трёх месяцев регулярных занятий. Но проще выпить обезболивающее, хотя все понимают, что это симптоматическое, кратковременное облегчение. В пользу своих решений люди приводят аргументы вроде «я все понимаю, но пока не до этого... учеба, работа, семья, дела... Сейчас выпью таблетку, а уж потом займусь собой». И так от понедельника к понедельнику, от месяца к месяцу. Время идёт, и люди не замечают, как стали на пять лет старше и на двадцать пять — больней.

Кто к вам обращается чаще всего?

Я бы разделила этот вопрос на два: кто к нам приходит де-факто, и для кого мы существуем. В нашем центре в Химках мы работаем с очень разными категориями пациентов. У нас занимаются и восьмилетние дети, и люди в восьмидесятилетнем возрасте. Сейчас, например, мы работаем с клиентом восьмидесяти четырех лет, который прошёл комплекс занятий с замечательным эффектом! И это не редкий случай. У нас довольно много клиентов ближе к восьмидесяти, и детей.

Процентов шестьдесят пять — женщины. К сожалению, многие мужчины к своему здоровью относятся более халатно. Пока буквально ноги не начинают отваливаться, они ползут на работу: мужик, мол, должен зарабатывать деньги, зачем обращать внимание на какое-то недомогание, на головную боль?

Также в нашем центре немало спортсменов. Я помогаю отцу в его работе с двенадцати лет, и за все годы через нас прошло довольно много людей, фамилии которых всем хорошо известны. Среди них как многократно титулованные спортсмены, чемпионы, при-

«В свободное от работы время я люблю писать маслом. Второе мое увлечение — столярная работа. Собственные два мольберта я изготовил себе сам. У меня есть небольшая мастерская, в которой я делаю и распиливаю мебель. Многие из этого — скамеечки, стульчики, столы позже с удовольствием дарю своим друзьям. Я немного сочиняю музыку, хотя это, конечно, громко сказано. У моих детей есть электронное пианино, за которым я люблю импровизировать».

ходящие для восстановления, так и те (и это для нас наиболее ценно), которые пришли после запрета тренера или командного врача продолжать профессиональные тренировки по причине здоровья. Мы их брали в работу и уже после восстановления они завоевывали свои медали на олимпийских играх и чемпионатах мира! Со спортсменами мы работаем много. В нашем центре они были, есть и будут.

Но всё же большая часть людей — это офисные работники либо те, которые себя регулярно перегружают, например физическим трудом. Приходят многодетные матери, позвоночник и суставы которых терпят большую нагрузку при уходе за детьми. Также нередко к нам обращаются люди, допустившие типичную ошибку, — решив заняться собой, они начинают активно, но интуитивно нагружать себя в фитнес-зале. Но не надо забывать золотое правило: правильное движение лечит, неправильное — калечит. Люди часто не замечают своих ошибок. Давайте вспомним «Формулу-1». Прежде чем выпустить болид на трассу, в преддверии колоссальных нагрузок его готовят, проверяя и подгоняя каждую деталь. А если вы решите на обычной машине погонять с подобной интенсивностью, она быстро придёт в негодность. Поэтому, прежде чем выходить на пик физической нагрузки, надо обязательно подготовиться и желательно уделить этому достаточное время.

Но совсем уж непозволительно не занимается своим телом вообще. У каждого человека должна быть регулярная программа. Жить надо в движении. Под лежащий камень не только вода не течёт, он даже мхом покрывается. Так и здесь. Чем медленнее крово-

Модель Saitan со сверхнизкой вибрацией позволяет ухаживать за землей людям, заботящимся о своем здоровье. Низкий уровень вибрации во время работы достигается за счет минимального расстояния между осями колес и фрезами.



Хорошо сбалансированная техника — это и расположение узлов, и центр массы, и сопряженность всех элементов. Благодаря эргономике конструкции воздействия на руки и позвоночник оператора во время культивации почвы сводятся к минимуму.



обращение, тем гуще становится кровь. Чем гуще становится кровь, тем выше вероятность тромбообразования, и, соответственно, мы наблюдаем инсульты и инфаркты даже у людей в тридцати-тридцатипятилетнем возрасте. Также в этих случаях плохо снабжаются кровью органы, суставы, позвоночник, что провоцирует раннее развитие остеохондроза и межпозвоночных грыж. Спорт — это не «набег» или «надрыв», за своим телом надо ухаживать постоянно.

Приведём в пример садовую машину. Я уверен, что профессиональное оборудование требует высококачественного ухода. Это смазка, регулировка, проверка натяжения звеньев... Но если после двухлетнего лежания в гараже достать бензопилу и сразу же побежать лес валить, то механизм даст сбой немедленно. И чем совершеннее инструмент, тем внимательнее мы к нему относимся. А человеческое тело, как мы понимаем, сложнее любого инструмента.

В каком возрасте уже «разрешительно» чувствовать недомогание?

Сегодня хорошо известно, что паспортный и биологический возраст — это разные вещи. Мы много видим семидесятипятилетних бодрых людей, имеющих крепкое тело, и сорокалетних развалюх. Почему-то люди считают, что им «пора болеть». И, к сожалению, многие врачи это убеждение подпитывают, говоря: «ну что же вы хотите, вам уже пятьдесят».

Моему отцу, Сергею Михайловичу Бубновскому, основателю методики, доктору медицинских наук в этом году исполняется шестьдесят четыре. В молодости он попал в автокатастрофу и был очень сильно травмирован с тяжёлыми последствиями. Но его сегодняшнее самочувствие великолепно! По своему физическому состоянию он «затянул за пояс» десяток молодых ребят вместе взятых. А ведь у него такая же анатомия, физиология, как и у нас. И все это благодаря занятиям и правильному уходу за собственным телом. Когда человек физически не активен, он приходит в негодность в любом возрасте. К сожалению, мы регулярно видим довольно молодых людей, имеющих серьёзные проблемы со здоровьем. Это не генетика, не предрасположенность, а элементарная запущенность. И смирение с собственной «старостью» и слабостью. К сожалению, человек по своей природе достаточно ленив и труслив. Но кто-то с этим борется, а кто-то себе потворствует.

Например, ты закончил в шесть вечера свой рабочий день. Что ты делаешь до одиннадца-

ти? Многие проводят время за компьютером, смартфоном, игрой, телевизором или ссылаются на постоянные семейные дела. Но если у тебя большая семья и обязанности, значит, есть и большая ответственность. Я за свою практику работал с людьми, занимающими очень высокие должности. И заметил, что чем человек серьёзнее по статусу, тем сильнее он ценит здоровье и собственную физическую молодость. Такие люди понимают, что либо ты здоров и востребован, либо болен и никому не нужен. Всё просто. Так что годы — отговорка. В наше тело заложено некоторое количество лет. Генетика и условия жизни могут повлиять на продолжительность. Но крайне важно, насколько качественно мы проживём её. Надо просто ответить себе на вопрос: «Ты хочешь ходить сам? Или под себя?».

Лето, дачи... как минимум несколько месяцев в году многие из нас работают на земле. Свежий воздух, труд, движение. Насколько эти люди здоровее?

Одно из наиболее распространённых заблуждений заключается в том, что люди думают: раз они много двигаются, значит, у них всё хорошо. Однако это не так. Очень активно эксплуатировать инструмент вовсе не значит, что мы правильно за ним ухаживаем. Более того, чем больше мы им работаем, тем заботливее должны относиться к нему. Так и здесь. Надо не просто таскать тяжести и тягать неудобную технику, а делать всё с умом. Работа на земле очень специфична — это достаточно большое напряжение для поясничного и грудного отдела позвоночника, который, помимо того, носит статический характер. Проще говоря, мышцы спины забиваются. При этом отсутствует их расслабление и растяжение. Мышцы противоположные, брюшные пресса, практически не включаются. Мышцы ног перенапряжены и асимметричны. От всего этого и неправильных резких движений мы часто получаем травмы. Работая в саду, человек, прежде всего, заботится не о своем здоровье и красоте собственного тела, а о красоте дома. Цель нашего центра — дать людям ключ к их здоровому долголетию. Так, у нас есть набор специальных упражнений, которые можно делать практически в любом месте — на даче, в офисе, дома. С помощью их мы помогаем компенсировать определённые нагрузки.

Не менее важно правильно подобрать оборудование для работы. Сейчас уже есть технологии, облегчающие труд на земле. Современные производители уделяют большое внимание комфорту, удобству и эргономике.

К себе надо относиться с уважением и бережно, поэтому по мере возможности обращайтесь внимание на те машины, которые помогают облегчить работу.

Безусловно, важны и вес, и маневренность. Например, если тащить назад тяжёлый культиватор, за счёт собственного веса вытаскивать его, когда он заваливается, поворачивать, — рано или поздно травм не избежать, причём достаточно серьёзных.

При работе обращайтесь внимание не только на вес, но и на вибрацию. В медицине есть такое понятие, как «вибрационная болезнь». Вибрация в зависимости от длительности, амплитуды и силы, приводит к удручающим последствиям. Причём, как на уровне тканей, когда повреждаются суставы, сухожилия и мышцы, так и на уровне клеток. В последнем случае нарушается деятельность цитоплазматической мембраны и внутриклеточных органелл. Если мы говорим про механические воздействия, когда человек регулярно работает с техникой, оснащённой мощным двигателем, то такого характера вибрация может нанести довольно большой ущерб здоровью.

Именно поэтому сегодня разработчики направляют столько усилий на её погашение. Здесь работает правило: чем меньше — тем лучше. Поэтому надо обращать внимание на всё: на мощность, на соединение двигателя с руками, тазом и ногами, на сопряжённость деталей. Воздействие вибрации должно быть обязательно снижено. Это проблема накопительного характера, поэтому вы сразу можете её не почувствовать. Тут важна экспозиция — время, сила и частота. Даже мелкая вибрация, передаваясь на суставы, будет провоцировать артриты и затяжные хронические воспалительные процессы. Если же вам все-таки приходится работать на таком оборудовании, пользуйтесь специальными перчатками, которые хотя бы частично её гасят.

Многие допускают ещё одну ошибку — работают с техникой в постоянно согнутом положении. Я не буду повторяться, какую нагрузку при этом испытывает спина, руки и ноги, наши кости, связки и суставы. Современные модели садовой техники уже предполагают не только возможность регулирования высоты рукояток, установку их в удобное положение, но и правильное распределение центра тяжести. На это стоит обращать самое пристальное внимание. Работать должна машина, а не человек, который эту машину буквально таскает на себе. Получить травму — секунда. Вернуться после неё к активной жизни — месяцы, а порой и годы.