

Андрей и Ольга Бауер:

«За своё здоровье ты отвечаешь только сам! Так делай что-нибудь уже сегодня, не жди, когда станешь пациентом»



Сегодня в гостях у нашей редакции Андрей и Ольга Бауер, семья профессиональных работников в сфере спорта и физкультуры с 35-летним стажем, авторов пяти книг о системе физических упражнений для профилактики и восстановления здоровья.

– Андрей, расскажите о себе, где учились, работали до переезда в Германию?

– После окончания Ленинградского техникума и Челябинского института физической культуры и спорта, получив два диплома с отличием, отслужив в армии 1,5 года на Дальнем Востоке, в 1986 году я вернулся в свой родной Новосибирск, где родился и вырос. Устроился на работу в техникум физической культуры и спорта и в педагогический институт. Познакомился со своей будущей женой, работающей учителем физической культуры в школе после окончания техникума. Через год сыграли свадьбу, у нас родились две дочки.

Работа очень нравилась. Была цель – творчески подойти к учебному процессу в работе со студентами – спортсменами, будущими коллегами. А начало было положено ещё в студенческие годы. Два красных диплома говорят сами за себя. Очень активно занимался научной работой. Участвовал во Всесоюзных научных конференциях студентов институтов физической культуры и спорта во Фрунзе, Баку, Тбилиси, Ереване, Каунасе. Стал победителем Всероссийской науч-

ной Олимпиады по анатомии студентов институтов физической культуры и спорта.

– Ольга, как сложилась ваша жизнь после переезда?

– В 1994 году мы переехали на постоянное место жительства в Германию и поселились в городе Pforzheim. В 1996 мы снова переступили порог такого заветного и родного спортивного зала. Стали вести занятия по гимнастике в группах при споривных обществах и клубах. И как будто открылось второе дыхание, как это в спорте бывает.

Я закончила Ausbildung Sporttherapie с дополнительной квалификацией Therapeutische Rückenschule, в качестве Rückentherapeutin долгое время отработала в Praxis Krankengymnastik und Massage, специализируясь на работе с пациентами, имеющими проблемы с позвоночником, со всеми отсюда вытекающими болезнями. Dorntherapie – так называется это направление. Возможность и желание помочь людям так заинтересовали меня, что, не откладывая дело в долгий ящик, я сделала сначала Ausbildung Dorntherapeutin, а затем и Fortbildung.

Dorntherapie – это будущее, ведь это процесс исцеления без лекарств и медикаментов, если это возможно. Особенно если речь идёт о головных болях или заблокировало седалищный нерв, так что ни повернуться, ни нагнуться без болей невозможно. Ведь это смещённый позвонок давит на нерв. Задача заключается в том, что нужно его снова поставить на своё место. Задача не из простых. Лечение начинается с тестирования длины ног и постановки таза в правильное положение. Это основа, и этот Grund сложно понять, если болит совершенно не там, а другом месте. Breuss Massage – неотъемлемая вступительная часть sanfte Behandlung der Wirbelsäule

nach Dorn, ведь мышцы и связки надо сначала разогреть. Для этого надо знать не только методику и технику, самое главное для этого нужны так называемые „Heilende Hände“. У меня это хорошо получалось. Это мнение моих пациентов. Я не только регистрировала позвоночник, не только объясняла почему это произошло – неправильное движение, слабые мышцы и т. д., самое главное я давала рекомендации и конкретные упражнения. Большой практический опыт в спорте, физкультуре и с пациентами позволял мне это сделать без особого труда.

– Андрей, как быстро Вы смогли интегрироваться в новой среде?

– Я тем временем долгое время работал в Фитнесс-центре тренером и в качестве Rückenschullehrer, собрал большой практический материал, что помогло мне в дальнейшем это систематизировать и опубликовать в спортивном журнале „Turnen und Sport“.

С 2000 года мы – доценты в Volkshochschule (VHS) Pforzheim и доценты в Forum gesünder Rücken. Основу занятий составляет Funktionelle Wirbelsäulengymnastik und Rückentraining. В это время очень активно и успешно стало развиваться направление «Школа здоровой спины». Каждый человек должен знать – как правильно сидеть, стоять, менять положение, применять целенаправленные упражнения и т. д. Красная нить прослеживается очень чётко: «За своё здоровье ты отвечаешь только сам! Так делай что-нибудь уже сегодня, не жди, когда ты станешь пациентом».

– Ольга, когда и как Вы решили начать своё дело?

– В 2011 я открыла свой праксис. Долгий и трудный был путь к достижению этой цели. Сначала три года продолжался Ausbildung Physiotherapie, далее работала в Praxis für Krankengymnastik und Massage in Pforzheim. Освоила специализацию „Bobath-Therapeutin“ и получила сертификат для

работы с пациентами mit neurologischen Erkrankungen (z. B. Schlaganfall – Lähmung), а также сертификат „Fußreflexzonnrherapie“.

После того, как комиссия из физиотерапевтического объединения земли Baden – Württemberg, осмотрев помещение и совершенно новое, современное оборудование, дала добро на открытие праксиса, началась моя самостоятельная трудовая деятельность. Разрешение было получено для всех государственных и частных медицинских страховых компаний.

Праксис находится в центре города Pforzheim и не случайно называется „Praxis für Physiotherapie und Prävention“ (www.physiotherapie-olga-bauer.de). Помимо стандартных физиотерапевтических услуг, таких как Krankengymnastik, Manuelle Lymphdrainage, Schlingentisch, Klassische Massage, Bindegewebe Massage, Wärme/

Продолжение
стр. 4

КУРОРТЫ

ЭФФЕКТИВНОЕ ЛЕЧЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ ЖИВЫМИ ТОРФЯНЫМИ И ИЛОВЫМИ ГРЯЗЯМИ, ТЕРМАЛЬНОЙ МИНЕРАЛЬНОЙ ВОДОЙ, РАДОНОМ

269€ «St. Lukas» ^{***} Бад Флинсберг/Польша
6 ночей, DZ, HP, 35 процедур, бассейн

355€ «Kurhaus 15» ¹⁵ Севиз/Венгрия
6 ночей, DZ, HP, 10 проц., термальный бассейн

299€ Санаторий 4* ^{4*} в Чехии
6 ночей, DZ, полупансион, 18 процедур

305€ Санаторий 3* ^{3*} в Литве
6 ночей, DZ, полупансион, 15 процедур
* цены за человека в декабре



сохраните здоровье себе и своим близким!

04102 - 66 87 888

Gänseberg 5
22926 Ahrensburg



***Только в ноябре!**

ikrinka.de ☎ **06673-208-36-09**

ИКРА ФОРЕЛИ

высший сорт

300гр. - 13⁷⁷ (22%)

БЕСПЛАТНАЯ ДОСТАВКА по Германии (от 150€)

Все способы оплаты + оплата при получении



ПОДАРОК к каждому заказу!

Продолжение стр. 3

Kälte-Therapie, Elektrotherapie, я предлагаю и другие способы лечения заболеваний, которые Вы не найдёте в каждом праксисе. Для пациентов с неврологическими заболеваниями (например, инсульт), которые должны заново учиться стоять и ходить были куплены параллельные брусья. В праксисе Вам будет предложено также лечение Schröpfen-Therapie и Kinesiologisches Taping. В спорте эти направления уже давно получили своё высокое признание. У спортсменов высокой квалификации это можно наблюдать, смотря соревнования по телевизору или live. Светлые просторные кабины вместо привычной нумерации различаются по цветам. И если пациенту будет предложено пройти в жёлтую (а

есть ещё красная и зелёная) кабинку, он увидит, что и цвет массажного стола и весь вспомогательный материал соответствует названию. В целом сочетание этих красок, тихо звучащая Entspannung- und Wellnessmusik, подобранные и расставленные цветы согласно Feng Shui, создают гармонию и желание прийти сюда ещё и лечь на совершенно новый массажный стол и получить грамотное, целенаправленное лечение высококвалифицированного специалиста.

В гимнастическом зале предлагается Präventionsprogramm. По желанию Вам будет составлена индивидуальная тренировочная программа, в которую войдут целенаправленные, эффективные, дающие позитивный результат упражнения. Ци-

тирую Польшу Брегг: «Купить здоровье нельзя, его можно только заработать своими собственными постоянными усилиями». И далее: «Для позвоночника не так опасны большие нагрузки и резкие движения, как длительная неподвижность».

И не беда, что сегодня Вы обратились в мой праксис как пациент, всё ещё можно исправить! При бездействии же всё может случиться наоборот. Над этим стоит вовремя задуматься.

– Андрей и Ольга, вы издали 5 книг. Расскажите о них?

Более чем 25-летний практический опыт работы в Германии нашёл и своё практическое отражение. В 2007 году вышла наша первая книга „Praxisbuch funktionel-

le Wirbelsäulengymnastik und Rückentraining Teil 1 – Mobilisation, Streckung und Stabilisation der Wirbelsäule“. В 2011 вышел том 2 „Praxisbuch funktionelle Wirbelsäulengymnastik und Rückentraining Teil 2 – Übungen zur Kräftigung und Dehnung“.

Упражнения, представленные в книгах, описаны краткой спортивной терминологией и идеалом показаны на фотографиях. Как написала газета „Pforzheimer Zeitung“ летом 2007: „Olga war als Sportlehrerin und Physiotherapeutin für die fotografischen Übungsanleitung das perfekte Modell“. После выхода второй книги об авторах с уважением написали две городские газеты „Pforzheimer Kurier“ и „Pforzheimer Zeitung“. В „Pforzheimer Zeitung“ под фотографией авторов дословно написано: „Profis in Sachen Rückengesundheit: Olga und Andrej Bauer“.

Ведь, например, для того, чтобы эффективней тренировать косые мышцы живота надо выбрать правильный угол наклона, что в свою очередь требует знаний в анатомии. А как лучше тренировать, например, те же мышцы statisch oder dynamisch уже надо знать физиологии. Плюс ещё биомеханика – это и есть funktionelle Wirbelsäulengymnastik.

„Nur wer weiß, was er tut, kann tun, was er will“ (Moshe Feldenkrais). Er entwickelte seine Methode „Bewusstheit durch Bewegung“. Другими словами, можно сказать так – нужно осмысливать движения и их воздействие на организм. Нужно не забывать – Übungen richtig auführen – effektiv trainieren.

Не откладывайте дело в долгий ящик. Коротко сказано: сегодня начнёте завтра спи- на вам скажет спасибо.

КНИГА - ЛУЧШИЙ ПОДАРОК СЕБЕ И БЛИЗКИМ!

Andrej und Olga Bauer • Neuer Sportverlag
www.neuersportverlag.de • Preis – je Buch 14,90 EUR

Упражнения, представленные в книгах, описаны краткой спортивной терминологией и идеально показаны на фотографиях. Авторы предлагают конкретные практические упражнения для людей, которые хотят улучшить своё самочувствие и здоровье с помощью гимнастики.



Praxisbuch funktionelle Wirbelsäulengymnastik und Rückentraining Teil 1 – Mobilisation, Streckung und Stabilisation der Wirbelsäule, 2007, ISBN 978-3-938023-28-0
В основу книги легли упражнения для шейного, грудного и поясничного отделов позвоночника, основываясь на его анатомических и физиологических особенностях. Из 183 упражнений представленный в книге, каждый без труда найдёт для себя подходящее, что ему поможет, будь он спортсмен, физкультурник или пациент.



Praxisbuch funktionelle Wirbelsäulengymnastik und Rückentraining Teil 2 – Übungen zur Kräftigung und Dehnung, 2011, ISBN 978-3-938023-29-7
Здесь представлены упражнения на развитие силы спины и живота, а также упражнения на растягивания. Том 1 и 2 вместе полностью составляют комплексы упражнений для позвоночника и спины без гимнастических снарядов.



Praxisbuch funktionelle Wirbelsäulengymnastik und Rückentraining Teil 3 – Übungen mit Handgeräten (Stab, Ball, Thera-Band, Hantel), 2012, ISBN 978-3-938023-64-8
Упражнения с гимнастическими снарядами.



Praxisbuch funktionelle Wirbelsäulengymnastik und Rückentraining Teil 4 – Übungen mit Fit-Ball, Flexi-Bar und am Dynair Ballkissen XXL, 2014, ISBN 978-3-938023-75-4
Упражнения с гимнастическими снарядами.



Praxisbuch funktionelle Wirbelsäulengymnastik und Rückentraining Teil 5 – Turnen in der Sporthalle: Partnergymnastik, Übungsprogramme für muskuläre Dysbalancen, Körperstatik und aktives Rückentraining, 2022, ISBN 978-3-944526-18-8
Здесь вы найдёте программы, в которые вошли целенаправленные и эффективные упражнения, ориентированные на Betroffene mit Rückenbeschwerden. Также упражнения в парах, которые как правило вызывают положительные эмоции.

Ждём Ваши отзывы на Е-мэйл: ab-diesportschule@t-online.de

Затем последовали издания „Praxisbuch funktionelle Wirbelsäulengymnastik und Rückentraining Teil 3 – Übungen mit Handgeräten (Stab, Ball, Thera-Band, Hantel); „Praxisbuch funktionelle Wirbelsäulengymnastik und Rückentraining Teil 4 – Übungen mit Fit-Ball, Flexi-Bar und am Dynair Ballkissen XXL. В сентябре этого года вышла пятая книга „Praxisbuch funktionelle Wirbelsäulengymnastik und Rückentraining Teil 5 – Turnen in der Sporthalle: Partnergymnastik, Übungsprogramme für muskuläre Dysbalancen, Körperstatik und aktives Rückentraining“.

Книги построены на педагогических (дидактических) принципах «от лёгкого к трудному», «от простого к сложному» и т. д. Одно и тоже упражнение может оказать несравненную пользу, а может и навредить. Всё зависит от правильного исходного положения и корректного его выполнения.

Андрей, как вы проводите своё свободное время?

– Несмотря на то, что и так недельная физическая нагрузка довольно велика, мы оба занимаемся спортом ещё дополнительно, не только для тела, но и для души.

Я с большим желанием бегаю и отвлекаюсь от каждодневной суеты, упражняюсь в китайской гимнастике Тай Чи и Цигун (Tai Chi und Qi Gong), ведь я закончил Ausbildung als Qi Walking Kursleiter и получил Zertifikat.

Ольга же полюбила Nordic Walking и охотно занимается в лесу, на природе, где и получает заряд бодрости и новые идеи.

– Благодарим за интересный рассказ и желаем вашей семье дальнейших творческих успехов!

Беседовала
Марина Барышева