# **Комплексное руководство по улучшению физического и психологического здоровья для геев: Домашние тренировки и коррекция образа жизни на основе доказательной медицины**

## **Раздел I: Введение — Здоровье, идентичность и устойчивость в контексте стресса меньшинств**

### **1.1. Контекст здоровья геев: Модель стресса меньшинств**

Состояние здоровья любой группы населения не является случайным набором индивидуальных случаев, а отражает сложное взаимодействие биологических, поведенческих и, что особенно важно, социальных факторов. Для понимания специфических проблем со здоровьем, с которыми сталкиваются мужчины-геи, ключевой является **Модель стресса меньшинств (Minority Stress Model)**. Эта теоретическая концепция утверждает, что представители сексуальных меньшинств подвергаются уникальным, хроническим стрессорам, связанным с их стигматизированным статусом в обществе.1 Эти стрессоры — не просто отдельные неприятные события, а постоянный фон жизни, включающий в себя предрассудки, дискриминацию, гомофобию и социальное отторжение.

Данные доказательной медицины последовательно подтверждают пагубное влияние этого хронического стресса. Систематические обзоры и метаанализы показывают, что у мужчин-геев распространенность депрессии в три раза выше, чем в общей мужской популяции.3 Они также подвержены значительно более высокому риску развития тревожных расстройств, посттравматического стрессового расстройства (ПТСР) и суицидальности.4 Например, метаанализ, охвативший 67 исследований с участием более 37 000 китайских мужчин, практикующих секс с мужчинами (МСМ), выявил, что 43.2% из них сообщали о симптомах депрессии, 32.2% — о симптомах тревоги, а 21.2% — о суицидальных мыслях.6 Эти показатели значительно превышают средние по популяции.

Источники этого стресса многообразны. Они варьируются от явных актов насилия и дискриминации до более тонких, но всепроникающих форм, таких как микроагрессии — повседневные уничижительные комментарии и действия, которые, накапливаясь, подрывают психологическое благополучие.7 Этот стресс часто начинается в подростковом возрасте, в период формирования идентичности, и продолжается во взрослой жизни, оказывая долгосрочное влияние на траекторию здоровья.1 Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) и Панамериканская организация здравоохранения (ПАОЗ) признают, что стигма и дискриминация оказывают реальное, измеримое и пагубное воздействие на здоровье ЛГБТ-людей, создавая барьеры для получения качественной медицинской помощи и усугубляя существующие проблемы.8 Часто система здравоохранения оказывается не готова к работе с ЛГБТ-пациентами, проявляя недостаточную культурную компетентность и даже враждебность, что еще больше усугубляет стресс и заставляет людей избегать обращения за помощью.10

Важно понимать, что последствия стресса меньшинств не ограничиваются только психическим здоровьем. Существует четкая психосоматическая связь, по которой хронический психологический дистресс преобразуется в физические недуги. Исследования показывают, что высокий уровень психологического стресса напрямую связан с увеличением числа жалоб на физическое здоровье, в частности на хроническую боль.14 Систематический обзор 2023 года показал, что взрослые геи и лесбиянки страдают от хронической боли значительно чаще, чем их гетеросексуальные сверстники.15 Таким образом, формируется причинно-следственная цепочка:

**социальная стигма → хронический психологический стресс (тревога, депрессия) → физиологические проявления (хроническая боль, усталость, системное воспаление)**. Этот каскад означает, что такие симптомы, как боль в пояснице или постоянная усталость, у геев нельзя рассматривать изолированно. Они часто тесно переплетены с психологическим состоянием, которое, в свою очередь, является отражением социального окружения. Следовательно, эффективное лечение физического симптома требует стратегий, которые также направлены на снижение базового психологического дистресса.

### **1.2. Сила проактивной заботы о себе: Упражнения как инструмент устойчивости**

В контексте стресса меньшинств проактивная забота о себе перестает быть просто элементом здорового образа жизни и становится мощным инструментом для повышения устойчивости (резильентности) — способности противостоять неблагоприятным факторам и восстанавливаться после стресса. Этот отчет фокусируется на двух наиболее доступных и научно обоснованных методах самопомощи: домашних физических упражнениях и коррекции образа жизни. Цель данного руководства — не заменить профессиональную медицинскую помощь, а предоставить научно обоснованную, практическую и действенную информацию, которая позволит взять под контроль значительную часть своего физического и психологического благополучия.

Физические упражнения являются уникальным вмешательством, доказавшим свою эффективность в лечении как психических, так и физических расстройств. Многочисленные метаанализы подтверждают, что регулярная физическая активность является эффективным средством для лечения депрессии и тревожных расстройств, сопоставимым по силе с психотерапией и фармакотерапией.16 Одновременно упражнения являются первой линией терапии при хронической неспецифической боли в спине 18, улучшают сердечно-сосудистое здоровье 19 и положительно влияют на самооценку и образ тела.20 Таким образом, физическая активность напрямую противодействует негативным последствиям стресса меньшинств, улучшая настроение, снижая боль и укрепляя тело.

Данный отчет основан на строгом анализе доказательной медицины. Методология включала систематический поиск и анализ рецензируемых научных статей, метаанализов, систематических обзоров и клинических рекомендаций, опубликованных преимущественно в период с 2020 по 2025 год. Поиск проводился в ведущих научных базах данных, таких как PubMed, Cochrane Library и Google Scholar, с использованием запросов, включающих ключевые слова: ("gay men" OR "MSM") AND ("mental health" OR "anxiety" OR "physical health"), ("low back pain") AND ("home exercise" OR "strength training"), ("thoracic kyphosis") AND "exercise", ("exercise") AND ("anxiety" OR "depression") meta-analysis и другие. Для получения реальных отзывов и понимания барьеров, с которыми сталкиваются люди, были также проанализированы тематические форумы и блоги.22 Каждое утверждение в этом отчете подкреплено ссылкой на первоисточник, что обеспечивает его достоверность и надежность.

## **Раздел II: Научно-обоснованные вмешательства при распространенных проблемах**

### **2.1. Управление хронической болью и осанкой**

#### **2.1.1. Неспецифическая боль в пояснице**

**Проблема:** Неспецифическая боль в пояснице (НБП), то есть боль, не связанная с конкретной известной патологией (например, опухолью, инфекцией или переломом), является одной из ведущих причин нетрудоспособности во всем мире.25 Как было показано ранее, психологический дистресс, включая тревогу и депрессию, является значимым фактором риска как для возникновения, так и для хронификации болевых синдромов.14 Хроническое низкоуровневое воспаление, которое может быть следствием стресса, также играет роль в персистенции боли.27 Это делает популяцию геев, подверженную хроническому стрессу, особенно уязвимой к этой проблеме.

**Решение:** Согласно всем современным клиническим рекомендациям, физические упражнения являются первой линией терапии при НБП.18 Это безопасный, доступный и эффективный метод, который можно успешно применять в домашних условиях.

**Эффективные типы упражнений:**

* **Комбинированный подход:** Наибольшую эффективность демонстрирует сочетание различных видов нагрузки. Метаанализ, обобщивший данные 14 исследований, показал, что комбинация силовых упражнений (особенно для мышц кора) и упражнений на растяжку снижает риск возникновения боли в пояснице на 27%.29
* **Силовые упражнения:** Укрепление мышц кора (живота, спины, таза) создает мышечный корсет, который стабилизирует позвоночник и снижает нагрузку на него. Большинство успешных программ лечения НБП включают силовые компоненты.28
* **Растяжка:** Упражнения на растяжку мышц туловища, таза и ног эффективно снижают интенсивность боли.28
* **Аэробные упражнения:** Такие виды активности, как быстрая ходьба, плавание или езда на велосипеде, улучшают кровоснабжение и питание мягких тканей спины, что способствует их заживлению и уменьшает скованность.30
* **Специализированные методики:** Метаанализ Кокрейновской библиотеки показал, что такие подходы, как йога, пилатес, упражнения по методу Маккензи и программы функционального восстановления, являются одними из самых эффективных для снижения боли и улучшения функции при хронической НБП.18 Йога, в частности, доказала свою эффективность в улучшении функциональных ограничений, вероятно, за счет сочетания элементов силы и гибкости.28

**Протокол и сроки:**

* **Частота и продолжительность:** Хотя данные об оптимальной "дозе" упражнений ограничены, метаанализы показывают, что эффективные программы обычно включают **2-3 занятия в неделю**.29 Средняя продолжительность программ, показавших результат, составляла около  
  **12 недель**.28
* **Сроки улучшения:** Значительное снижение боли и улучшение функции можно ожидать в течение **2-3 месяцев** регулярных занятий. Один метаанализ показал снижение интенсивности боли на 52.5% в группе, занимавшейся упражнениями, по сравнению с контрольной группой.30 Другой крупный обзор отметил, что большинство оценок проводилось через 3 месяца после начала программы, и к этому моменту наблюдались значительные улучшения.28

**Ограничения и важные соображения:**

* **Важность техники:** Наилучшие результаты показывают программы, разработанные индивидуально и проводимые под наблюдением специалиста (например, физиотерапевта).31 Это подчеркивает критическую важность правильной техники выполнения упражнений. При домашних тренировках необходимо тщательно изучать видео-инструкции от квалифицированных тренеров, чтобы избежать травм — совет, часто встречающийся на пользовательских форумах.33
* **Неэффективные подходы:** Важно отметить, что некоторые популярные методы оказались неэффективными при изолированном применении. Метаанализ показал, что упражнения на расслабление и общие постуральные упражнения (без силовой и растягивающей компонент) *сами по себе* не снижали интенсивность боли при НБП.28

#### **2.1.2. Коррекция осанки и грудного кифоза**

**Проблема:** Увеличение грудного кифоза (сутулость, "текстовая шея") — распространенная проблема в современном мире, связанная с длительным сидением за компьютером и использованием смартфонов.34 Плохая осанка не только является эстетическим недостатком, но и может приводить к хронической боли в шее и спине, головным болям и нарушению функции дыхания.35

**Решение:** Наиболее эффективным методом коррекции грудного кифоза является структурированная, многокомпонентная программа упражнений. Пассивные методы, такие как ношение корсета, могут дать временный эффект у пожилых людей, но активный подход является предпочтительным.35

Эффективные типы упражнений:

Систематические обзоры и метаанализы показывают, что наиболее эффективные программы для коррекции осанки являются комплексными и включают в себя 35:

* **Укрепление мышц-разгибателей спины:** Упражнения, направленные на укрепление мышц, поддерживающих позвоночник в прямом положении (например, "супермен", подъемы корпуса лежа на животе).
* **Растяжка мышц груди и плечевого пояса:** Растяжка укороченных и напряженных мышц, таких как грудные мышцы и широчайшие мышцы спины, которые "тянут" плечи вперед.
* **Упражнения на мобилизацию грудного отдела позвоночника:** Движения, направленные на увеличение подвижности в грудном отделе (например, скручивания и разгибания с использованием валика).
* **Постуральное перевоспитание и дыхательные упражнения:** Интеграция специализированных методов, таких как метод Шрот, которые учат правильному положению тела и дыханию для коррекции деформаций.

Высококачественное рандомизированное контролируемое исследование 2021 года предлагает конкретный и эффективный протокол, который можно адаптировать для домашних условий 36:

* **Частота:** 3 раза в неделю.
* **Продолжительность:** 12 недель.
* **Структура сессии (60 минут):**
  + *Разминка (5 мин):* Легкая растяжка всего тела.
  + *Основная часть (50 мин):* Включает блоки упражнений на коррекцию шеи (например, цервикальная ретракция), грудного отдела (например, грудное разгибание, сведение лопаток), укрепление разгибателей спины, растяжку грудных мышц (с помощью валика или фитбола) и элементы метода Шрот.
  + *Заминка (5 мин):* Легкая растяжка.
* **Интенсивность:** Умеренная до высокой, с отдыхом 30-60 секунд между подходами.

**Протокол и сроки:**

* **Частота и продолжительность:** Программы продолжительностью **3 месяца** с занятиями **3 раза в неделю** являются хорошо изученным и эффективным стандартом.35
* **Сроки улучшения:** Заметные улучшения в угле кифоза и осанке могут быть достигнуты уже через **8-12 недель** регулярных и правильных тренировок.35

**Ограничения:** Мануальная терапия может быть полезным дополнением для улучшения подвижности позвоночника, но это не домашний метод.37 Эффективность тейпирования и методов биологической обратной связи для коррекции кифоза ограничена и не имеет достаточной доказательной базы.35

### **2.2. Управление психологическим благополучием**

#### **2.2.1. Снижение тревожности и симптомов депрессии**

**Проблема:** Как было установлено в первом разделе, мужчины-геи сталкиваются с непропорционально высоким уровнем тревоги и депрессии, что является прямым следствием стресса меньшинств.2 Это не просто плохое настроение, а клинически значимые состояния, которые требуют эффективных стратегий управления.

**Решение:** Физические упражнения признаны одним из самых мощных немедикаментозных методов лечения депрессии и тревоги. Крупный сетевой метаанализ 2024 года, опубликованный в *The BMJ*, пришел к выводу, что упражнения являются эффективным лечением депрессии, и их следует активно рекомендовать в клинической практике.16

**Эффективные типы упражнений:**

* **Разнообразие — ключ к успеху:** Хорошая новость заключается в том, что разные виды упражнений показывают высокую эффективность. Это дает возможность выбрать то, что приносит удовольствие, что значительно повышает приверженность к тренировкам — ключевой фактор успеха, о котором часто говорят на форумах.24 Наиболее эффективными для снижения симптомов депрессии оказались 16:
  + **Ходьба или бег трусцой**
  + **Йога**
  + **Силовые тренировки**
* **Аэробные упражнения при тревоге:** Аэробные нагрузки особенно эффективны для снижения уровня тревожности. Метаанализы показывают, что регулярные аэробные тренировки (более 21 минуты за сессию) приводят к значительному снижению как ситуативной, так и личностной тревожности уже после 10 недель занятий.39 Кроме того, они создают "буфер" против психологического стресса, повышая устойчивость к нему.39

**Протокол и сроки:**

* **Интенсивность (эффект "доза-реакция"):** Существует четкая зависимость между интенсивностью нагрузки и выраженностью антидепрессивного эффекта. **Энергичные упражнения** (например, бег, интервальные тренировки) показывают более сильный эффект. Однако даже **физическая активность низкой и умеренной интенсивности** (например, ходьба, хатха-йога) дает клинически значимые результаты.16 ВОЗ рекомендует минимум 150 минут аэробной нагрузки умеренной интенсивности в неделю для поддержания здоровья, что является хорошим ориентиром.39
* **Сроки улучшения:** Психологические преимущества упражнений проявляются как в краткосрочной, так и в долгосрочной перспективе. Улучшение настроения можно почувствовать сразу после тренировки (так называемый "эндорфиновый кайф", о котором говорят пользователи 40). Долгосрочные эффекты также впечатляют: метаанализ показал, что улучшения в симптомах депрессии  
  **сохранялись как минимум в течение 6 месяцев** после окончания программы вмешательства, что свидетельствует об устойчивости эффекта.16

#### **2.2.2. Борьба с хронической усталостью**

**Проблема:** Хроническая усталость — это изнуряющее состояние, которое может быть симптомом депрессии или тревоги 41, следствием плохого сна или самостоятельной проблемой. Здесь крайне важно провести различие между общей усталостью, которую можно скорректировать образом жизни, и миалгическим энцефаломиелитом/синдромом хронической усталости (МЭ/СХУ) — серьезным мультисистемным заболеванием.

**Решение и спорные моменты:**

* **При общей усталости:** Для борьбы с усталостью, не связанной с МЭ/СХУ, первоочередными мерами являются **улучшение гигиены сна** и **регулярная физическая активность**. Упражнения, улучшая качество сна и настроение, напрямую борются с ощущением вялости и нехватки энергии.42
* **Нюанс МЭ/СХУ: Принцип "Не навреди"**: Этот раздел должен с особой осторожностью осветить серьезные споры вокруг применения упражнений при МЭ/СХУ. Кокрейновский обзор 2019 года, который пришел к выводу о вероятной пользе лечебной физкультуры (ЛФК) при СХУ, подвергся резкой критике со стороны пациентских организаций и многих экспертов.44 Причина в том, что ключевым симптомом МЭ/СХУ является  
  **постнагрузочное недомогание (ПНМ)** — резкое и длительное ухудшение состояния даже после минимальной физической или умственной нагрузки.48 Новые клинические рекомендации от авторитетных организаций, таких как NICE (Великобритания) и CDC (США),  
  **прямо предостерегают от использования градуированной лечебной физкультуры (GET)**, поскольку она может привести к серьезным рецидивам и необратимому ухудшению здоровья пациентов.44

**Рекомендация:**

* **Если усталость носит общий характер** и не сопровождается ПНМ, то **постепенное введение низкоинтенсивной активности** (например, короткие прогулки, очень мягкая йога, растяжка) является безопасным и полезным. Главный принцип — "слушать свое тело", а не "преодолевать себя".
* **Если же усталость носит экстремальный характер** и любая, даже незначительная, нагрузка приводит к резкому ухудшению самочувствия на следующий день или дольше (ПНМ), **физические упражнения противопоказаны**. В этом случае необходимо немедленно обратиться к врачу для диагностики и исключения МЭ/СХУ.

Существует синергетическая связь между различными аспектами здорового образа жизни. Например, данные показывают, что физические упражнения улучшают качество сна.42 В свою очередь, улучшение сна приводит к значительному снижению симптомов тревоги и депрессии.49 Снижение тревожности и улучшение настроения повышают мотивацию и энергию для занятий спортом. Это создает

**положительную обратную связь: Упражнения → Улучшение сна → Снижение тревоги → Больше энергии и мотивации для упражнений**. Понимание этого цикла может помочь начать действовать. Не нужно пытаться изменить все и сразу. Начав с одного простого шага, например, с ежедневной 15-минутной прогулки, можно запустить каскад положительных изменений, затрагивающих сон, настроение и уровень энергии. Это делает задачу менее пугающей — важный аспект, учитывая, что именно сложность начала и отсутствие мотивации являются главными барьерами, по отзывам пользователей на форумах.38

### **2.3. Оптимизация физического здоровья и жизненного тонуса**

#### **2.3.1. Композиция тела и образ тела**

**Проблема (Парадокс):** Данные систематических обзоров выявляют интересный парадокс. С одной стороны, мужчины-геи в среднем имеют **более низкие показатели ожирения и избыточного веса** по сравнению с гетеросексуальными мужчинами.19 С другой стороны, в этой группе наблюдаются

**более высокие уровни неудовлетворенности своим телом, расстройств пищевого поведения и дисморфических расстройств**.50 Это говорит о мощном социальном давлении и интернализации специфического идеала мужской красоты — как правило, сухого, мускулистого и атлетичного. Стремление соответствовать этому идеалу может приводить к нездоровым практикам, таким как чрезмерные тренировки и зависимость от упражнений.52

**Решение:** Ключевым моментом является смещение фокуса с "похудения" или "набора массы" на улучшение здоровья, функциональности и, что не менее важно, на формирование позитивного и принимающего образа тела.

**Эффективные вмешательства:**

* **Упражнения для улучшения образа тела:** Метаанализы показывают, что регулярные физические упражнения приводят к небольшому, но статистически значимому улучшению образа тела у самых разных групп населения.21 Когда фокус смещается с того, как тело  
  *выглядит*, на то, что оно *может делать* (становиться сильнее, выносливее, гибче), это способствует развитию более здоровых отношений с собственным телом.
* **Силовые тренировки:** Этот вид нагрузки особенно полезен. Увеличение мышечной массы и силы не только улучшает композицию тела (соотношение мышц и жира), но и способствует формированию чувства компетентности, уверенности в себе и контроля над своим телом, что напрямую влияет на самооценку и образ тела.20 Пользователи на форумах часто упоминают повышение уверенности как один из главных мотивирующих факторов для занятий в зале.54

**Сроки:** Улучшение образа тела происходит параллельно с физическими изменениями. При последовательных тренировках первые видимые результаты и сопутствующий рост уверенности можно заметить уже через 2-4 месяца.54

**Ограничения:** Важно помнить о риске. Когнитивный компонент образа тела (то, как человек *думает* о своем теле) является ключевым фактором риска развития зависимости от упражнений.52 Если тренировки становятся навязчивой идеей, вызывают тревогу при пропуске или служат единственным источником самоуважения, это тревожный знак, который может потребовать обращения за профессиональной психологической помощью.

#### **2.3.2. Повышение либидо и сексуальной функции**

**Проблема:** Снижение либидо (сексуального влечения) является многофакторной проблемой. Оно может быть связано с психологическими факторами, такими как стресс, тревога и депрессия (которые, как мы знаем, распространены в данной группе), а также с физиологическими причинами, включая низкий уровень тестостерона, плохое состояние сердечно-сосудистой системы или хроническую тазовую боль.

**Решение:** Эффективный подход к повышению либидо должен быть комплексным, затрагивающим как физиологию, так и психологию. Домашние упражнения и коррекция образа жизни могут сыграть здесь важную роль.

**Эффективные вмешательства:**

* **Силовые тренировки:** Исследования показывают, что острые приступы интенсивных силовых тренировок (например, работа с большими весами) могут приводить к кратковременному, но значимому повышению уровня тестостерона.55 Хотя заместительная терапия тестостероном является медицинским вмешательством, регулярные силовые тренировки являются естественным и безопасным способом поддержания здорового гормонального фона.
* **Упражнения для мышц тазового дна (упражнения Кегеля):** Это целенаправленные упражнения на сокращение и расслабление мышц, поддерживающих органы малого таза. Укрепление этих мышц улучшает кровоток в тазовой области, что может способствовать более сильной и стабильной эрекции, а также улучшить контроль над эякуляцией. Все это напрямую ведет к повышению сексуальной функции и удовлетворенности.56 Большим преимуществом этих упражнений является то, что их можно выполнять незаметно, в любое время и в любом месте — сидя за столом, за рулем или смотря телевизор.
* **Улучшение настроения и образа тела:** Поскольку упражнения эффективно снижают симптомы тревоги и депрессии 16 и улучшают образ тела 21, они устраняют ключевые психологические барьеры на пути к здоровому либидо. Когда человек чувствует себя лучше психологически и более уверенно в своем теле, его сексуальное влечение естественным образом возрастает.57

**Сроки:** Улучшения носят постепенный характер. Заметные изменения в контроле и ощущениях от упражнений для мышц тазового дна могут появиться в течение **нескольких недель или месяцев** регулярной практики.56 Остальные эффекты (от улучшения настроения и гормонального фона) являются косвенными и проявляются по мере улучшения общего состояния здоровья.

**Пробел в данных:** Следует честно признать, что на данный момент отсутствуют высококачественные рандомизированные контролируемые исследования, которые бы напрямую связывали конкретную программу домашних упражнений с повышением либидо именно у мужчин-геев. Выводы о пользе упражнений делаются на основе их доказанного влияния на отдельные компоненты сексуального здоровья: уровень тестостерона, настроение, кровообращение и функцию специфических мышечных групп.

### **2.4. Фундаментальные изменения образа жизни**

#### **2.4.1. Критическая роль гигиены сна**

**Проблема:** Недостаточный или некачественный сон является серьезной проблемой общественного здравоохранения.43 Исследования установили прямую причинно-следственную связь между плохим сном и ухудшением психического здоровья.49 Стресс и тревога, являющиеся центральными элементами модели стресса меньшинств, являются основными причинами так называемой "небезопасности сна" (sleep insecurity) — состояния, при котором внешние и внутренние факторы мешают человеку получить полноценный отдых.58

**Решение:** Соблюдение правил гигиены сна — это набор поведенческих и средовых рекомендаций, который является мощным, доступным и эффективным немедикаментозным инструментом для улучшения сна. В некоторых случаях обучение гигиене сна является наиболее эффективным вмешательством при нарушениях сна.59

Практические рекомендации (на основе 41):

* **Режим:** Ложитесь спать и просыпайтесь **в одно и то же время каждый день**, включая выходные. Это помогает стабилизировать внутренние циркадные ритмы.
* **Среда:** Спальня должна быть **темной, тихой и прохладной**. Используйте плотные шторы, беруши или маску для сна при необходимости.
* **Ритуалы перед сном:**
  + Избегайте **кофеина, никотина и алкоголя** как минимум за 4-6 часов до сна. Алкоголь может помочь заснуть, но он нарушает структуру сна во второй половине ночи, делая его поверхностным и прерывистым.
  + Избегайте **интенсивных физических нагрузок** за 1-2 часа до сна. Легкая растяжка или йога допустимы.
  + Избегайте **стимулирующей активности**: просмотра новостей, рабочих переписок, компьютерных игр, которые возбуждают нервную систему.
  + Создайте расслабляющий ритуал: теплая ванна, чтение книги (не с экрана), прослушивание спокойной музыки.
* **Поведение в постели:**
  + Используйте кровать **только для сна и секса**. Не работайте, не ешьте и не смотрите телевизор в постели.
  + Если вы не можете заснуть в течение 20-30 минут, **встаньте с кровати**. Перейдите в другую комнату и займитесь чем-то спокойным при тусклом свете, пока не почувствуете сонливость. Возвращайтесь в постель только тогда, когда захотите спать. Это помогает разорвать ассоциацию "постель = бессонница".
* **Дневной сон:** Избегайте длительных (более 20-30 минут) дневных снов, особенно во второй половине дня.

**Сроки:** Поведенческие вмешательства, направленные на улучшение сна, могут увеличить общую продолжительность сна в среднем на 35 минут за ночь.61 Важно, что существует дозозависимый эффект: чем больше улучшается качество сна, тем значительнее снижаются симптомы депрессии, тревоги и стресса.49

## **Раздел III: Синтез, практические рекомендации и будущие направления**

### **3.1. Создание персонализированной домашней программы**

Синтезируя представленные выше данные, можно составить персонализированную программу, которая будет одновременно воздействовать на несколько проблем. Ключевые принципы — регулярность, последовательность и выбор тех видов активности, которые приносят удовольствие. Ниже приведены два примера недельных планов, которые можно адаптировать под свои цели и возможности.

**Пример 1: Программа для борьбы с болью в пояснице и тревогой**

* **Понедельник:** Силовая тренировка (45 мин). Фокус на мышцы кора и спины. Упражнения: планка (3 подхода до отказа), "птица-собака" (3x15 на каждую сторону), ягодичный мостик (3x20), гиперэкстензия на полу ("супермен") (3x15).
* **Вторник:** Аэробная нагрузка (30-40 мин). Быстрая ходьба на свежем воздухе или бег трусцой в умеренном темпе.
* **Среда:** Йога или комплексная растяжка (40 мин). Фокус на растяжку мышц спины, задней поверхности бедра и сгибателей бедра.
* **Четверг:** Отдых или активное восстановление (легкая прогулка).
* **Пятница:** Силовая тренировка (45 мин). Повторение программы понедельника с возможным увеличением нагрузки или добавлением новых упражнений (например, боковая планка).
* **Суббота:** Аэробная нагрузка (40-60 мин). Длительная прогулка, езда на велосипеде или плавание.
* **Воскресенье:** Йога или комплексная растяжка (40 мин).

**Пример 2: Программа для коррекции осанки, улучшения настроения и образа тела**

* **Понедельник:** Коррекционная программа для осанки (60 мин). На основе протокола из исследования 36: разминка, упражнения на мобилизацию и укрепление шеи и грудного отдела, растяжка грудных мышц, заминка.
* **Вторник:** Интенсивная силовая тренировка (45 мин). Фокус на крупные мышечные группы (ноги, грудь). Упражнения: приседания, выпады, отжимания, тяга гантелей в наклоне.
* **Среда:** Коррекционная программа для осанки (60 мин).
* **Четверг:** Отдых или активное восстановление (йога, растяжка).
* **Пятница:** Коррекционная программа для осанки (60 мин).
* **Суббота:** Интенсивная силовая тренировка (45 мин). Фокус на другие мышечные группы (спина, плечи, руки). Упражнения: подтягивания (или тяга верхнего блока), жим гантелей стоя, сгибания на бицепс.
* **Воскресенье:** Отдых.

**Ежедневно:** Соблюдение правил гигиены сна является фундаментом для обеих программ.

Для удобства ключевые выводы сведены в таблицу.

**Таблица 1: Сводка научно-обоснованных домашних вмешательств при распространенных проблемах со здоровьем**

| **Проблема** | **Рекомендуемое вмешательство** | **Ожидаемые сроки улучшения** | **Ключевые соображения и ограничения** |
| --- | --- | --- | --- |
| **Боль в пояснице** | Комбинация силовых упражнений (кор), растяжки и аэробной нагрузки.29 Йога, Пилатес.18 | 2-3 месяца для значительного снижения боли и улучшения функции.28 | Важна правильная техника; программы под руководством специалиста наиболее эффективны.31 |
| **Плохая осанка** | Структурированная программа коррекционных упражнений (укрепление, мобилизация, растяжка).36 | 8-12 недель для заметного улучшения угла кифоза.35 | Требуется последовательность и комплексный подход; просто "держать спину прямо" недостаточно. |
| **Тревожность/Депрессия** | Ходьба/бег, йога, силовые тренировки. Интенсивность имеет значение.16 | Улучшения могут начаться в течение нескольких недель и сохраняются до 6 месяцев после вмешательства.16 | Выбор приятного вида активности повышает приверженность. |
| **Хроническая усталость** | Гигиена сна.60 Очень легкая, дозированная активность (ходьба), избегая переутомления. | Зависит от причины. Улучшение сна может дать быстрый эффект. | **Критически важно!** Исключить СХУ/МЭ. При постнагрузочном недомогании (ПНМ) упражнения противопоказаны.44 |
| **Избыточный жир/Образ тела** | Силовые тренировки для улучшения композиции тела. Любые регулярные упражнения для улучшения образа тела.21 | Физические изменения за 2-4 месяца. Улучшение образа тела происходит параллельно. | Риск развития зависимости от упражнений.52 Фокус на здоровье и функции, а не на эстетике. |
| **Снижение либидо** | Силовые тренировки.55 Упражнения для мышц тазового дна.56 Улучшение сна и настроения. | Несколько недель/месяцев для улучшения функции тазового дна.56 Остальные эффекты косвенные и постепенные. | Связь с упражнениями в основном косвенная, через улучшение общего здоровья и настроения. |

### **3.2. Преодоление барьеров и поддержание мотивации**

Научные данные предоставляют информацию о том, *что* делать, но анализ пользовательских форумов, таких как Reddit, дает бесценное представление о том, *как* это делать в реальной жизни, с какими барьерами сталкиваются люди и как они их преодолевают.23

**Тревога перед спортзалом и поиск безопасного пространства:** Многие люди, особенно новички, испытывают тревогу перед посещением тренажерного зала. Домашние тренировки полностью снимают эту проблему. Однако, если есть желание заниматься в зале, пользователи советуют простые стратегии: использовать большие наушники, чтобы отгородиться от окружающих, и концентрироваться на своей программе.62 Некоторые отмечают, что определенные места, например, YMCA, исторически были более дружелюбны к ЛГБТ-сообществу.38

**Мотивация и формирование привычки:** Это, пожалуй, самая обсуждаемая тема.24 Борьба с отсутствием мотивации — универсальный опыт. Ключевые стратегии, которые помогают пользователям:

* **Найти то, что нравится:** Самый частый совет. Если ненавидишь бег, но любишь танцевать или поднимать тяжести, нужно делать именно это. Упражнения не должны быть пыткой.24
* **Связать с вознаграждением:** Слушать любимый подкаст, аудиокнигу или музыку только во время тренировки. Это создает положительную ассоциацию.24
* **Последовательность важнее совершенства:** "Плохая тренировка лучше, чем ее отсутствие". В дни, когда нет сил и мотивации, лучше сделать хотя бы короткую и легкую тренировку, чем не делать ничего. Это помогает сохранить привычку.24
* **Сделать это не-опцией:** Относиться к тренировке как к обязательной части расписания, как к чистке зубов или походу на работу, а не как к чему-то, что можно сделать, "если будет настроение".64
* **Фокус на "Почему":** Постоянно напоминать себе о цели: улучшение психического здоровья, снижение тревоги, повышение уверенности, улучшение самочувствия.40

### **3.3. Когда обращаться за профессиональной помощью**

Самопомощь имеет свои пределы. Важно распознать "красные флаги", которые указывают на необходимость обращения к специалисту.

* **Боль:** Постоянная, сильная боль, которая не уменьшается или усиливается от умеренных упражнений; боль, сопровождающаяся онемением, слабостью в конечностях, потерей контроля над мочевым пузырем или кишечником. В этих случаях необходима консультация врача-невролога или ортопеда.
* **Психическое здоровье:** Симптомы тяжелой депрессии (неспособность встать с постели, полная потеря интереса ко всему), суицидальные мысли. Требуется немедленная помощь психотерапевта или психиатра.
* **Усталость:** Подозрение на МЭ/СХУ (наличие постнагрузочного недомогания). Необходима консультация терапевта для дифференциальной диагностики.
* **Образ тела и питание:** Признаки расстройства пищевого поведения (ограничение калорий, вызывание рвоты) или зависимости от упражнений (паника при пропуске тренировки, тренировки в ущерб работе и отношениям). Необходима помощь психотерапевта, специализирующегося на РПП.

### **3.4. Заключение и будущие направления**

Данные доказательной медицины однозначно свидетельствуют о том, что домашние физические упражнения и коррекция образа жизни являются мощными, доступными и эффективными инструментами для решения целого ряда физических и психологических проблем, с которыми часто сталкиваются мужчины-геи. От снижения хронической боли в спине и улучшения осанки до борьбы с тревогой, депрессией и повышением жизненного тонуса — научно обоснованные стратегии самопомощи могут значительно улучшить качество жизни.

Эти вмешательства особенно важны в контексте модели стресса меньшинств. Они не просто лечат симптомы, а дают инструменты для повышения физиологической и психологической устойчивости к хроническому социальному стрессу, позволяя взять на себя активную роль в управлении собственным здоровьем.

В то же время, при всей силе имеющихся доказательств, необходимо признать существующий пробел в исследованиях. Большинство проанализированных интервенционных исследований проводилось на общей популяции. Существует острая необходимость в проведении высококачественных рандомизированных контролируемых испытаний *специально* в сообществе мужчин-геев. Такие исследования позволили бы не только подтвердить эффективность тех или иных упражнений, но и оценить, как психосоциальные факторы, такие как интернализованная гомофобия, уровень социальной поддержки или опыт дискриминации, влияют на приверженность к программам и их конечные результаты. Заполнение этого пробела позволит разработать еще более целенаправленные и эффективные рекомендации для улучшения здоровья и благополучия в этой группе населения.

## **Раздел IV: Список литературы**

1. 3 Oliffe, J. L., et al. (2017). Depression and Suicidality in Gay Men: A Thematic Analysis of Qualitative Research.  
   *American Journal of Men's Health*.
2. 4 Batchelder, A. W., et al. (2018). Mental health and substance use-related syndemic conditions among men who have sex with men: implications for HIV prevention in a pre-exposure prophylaxis era.  
   *AIDS and Behavior*.
3. 65 Wang, D., et al. (2023). The Prevalence of Anxiety among Men Who Have Sex with Men: A Protocol for A Systematic Review and Meta-Analysis.  
   *International Journal of Environmental Research and Public Health*.
4. 66 Wang, D., et al. (2023). The Prevalence of Anxiety among Men Who Have Sex with Men: A Protocol for A Systematic Review and Meta-Analysis.  
   *International Journal of Environmental Research and Public Health*.
5. 6 Wang, D., et al. (2020). Depressive symptoms, anxiety symptoms and suicide among Chinese men who have sex with men: a systematic review and meta-analysis.  
   *Epidemiology and Psychiatric Sciences*.
6. 5 Khan, T., et al. (2023). Mental health disparities in sexual minorities: A systematic review.  
   *Cureus*.
7. 50 Bell, J., et al. (2019). Overweight and Obesity by Sexual Minority Subgroup in the United States.  
   *American Journal of Preventive Medicine*.
8. 14 Cochran, S. D., et al. (2007). Minority sexual orientation and physical health complaints: results from the California Quality of Life Survey.  
   *American Journal of Public Health*.
9. 19 Gonzalez, C., et al. (2022). Prevalence and likelihood of overweight and obesity among sexual minority men: A systematic review and meta-analysis.  
   *Obesity Reviews*.
10. 15 Fredriksen-Goldsen, K. I., et al. (2023). Chronic Pain Among Sexual Minority U.S. Adults: An Examination of Within-Group Differences.  
    *The Journals of Gerontology: Series B*.
11. 51 Willmott, T., et al. (2023). Public health nutrition considerations for the LGBTQ+ community: a scoping review.  
    *Nutrition Reviews*.
12. 67 Quidde, J., et al. (2023). Higher Risk of Many Physical Health Conditions in Sexual Minority Men: Comprehensive Systematic Review and Meta-Analysis in Gay- and Bisexual-Identified Compared with Heterosexual-Identified Men.  
    *LGBT Health*.
13. 68 Bauer, G. R., et al. (2015). Gender Identity as a Social Determinant of Health: The Case of the World Health Organization's Commission on Social Determinants of Health.  
    *American Journal of Public Health*.
14. 8 Pan American Health Organization. (2015). LGBT health sees progress and challenges 15 years after homosexuality ceased being considered a disease.  
    *PAHO/WHO News*.
15. 9 Georgetown University. (2015). The World Health Organization's Ambivalence Toward Global LGBT Health.  
    *Georgetown Global Health*.
16. 10 Center for American Progress. (2022). Discrimination and Barriers to Well-Being: The State of the LGBTQI+ Community in 2022.
17. 69 U.S. Department of Health and Human Services. (2016). HHS Accomplishments on Lesbian, Gay, Bisexual, and Transgender Health and Well-being.
18. 11 Lambda Legal. (2010). When Health Care Isn't Caring: Lambda Legal's Survey of Discrimination Against LGBT People and People with HIV.
19. 12 de Souza, E. M., et al. (2015). Access to health services by lesbian, gay, bisexual, and transgender persons: systematic literature review.  
    *Revista de Saúde Pública*.
20. 70 Cochrane Colloquium. (2018). Design and validation of a search filter for LGBTQ+ populations.  
    *Abstracts*.
21. 1 Kneale, D., et al. (2020). An Evidence-Based Approach for Improving Data on the Health and Care of Older Lesbian, Gay, and Bisexual People: A Systematic Review and Individual Participant Data Meta-Analysis.  
    *The Journals of Gerontology: Series B*.
22. 71 Siegfried, N., et al. (2011). Male circumcision for preventing heterosexual acquisition of HIV in men.  
    *Cochrane Database of Systematic Reviews*.
23. 72 Young, S. D., et al. (2014). Social marketing interventions to increase HIV/STI testing uptake among men who have sex with men and male-to-female transgender women.  
    *Cochrane Database of Systematic Reviews*.
24. 13 Pennant, M. E., et al. (2009). Improving lesbian, gay and bisexual healthcare: a systematic review of qualitative literature from the UK.  
    *Diversity in Health and Care*.
25. 7 Brewster, M. E., et al. (2025). “It's Not Just About Sex”: A Critical Constructivist Grounded Theory of Sexual Orientation Microaggressions and Sexual Health Among LGB People.  
    *Frontiers in Public Health*.
26. 2 Gato, J., et al. (2023). Discrimination, Shame, and Social Support on Mental Health Outcomes in LGBTQI+ Individuals: An Intersectional Approach.  
    *Social Sciences*.
27. 73 Nguse, S., et al. (2024). The impact of traditional masculinity norms on men’s mental health help-seeking behaviors: A systematic review.  
    *PLOS ONE*.
28. 74 Gunn, A. J., et al. (2024). A qualitative study of stigma as a barrier to PrEP uptake among Latino men who have sex with men (LMSM) in a new PrEP-adopting setting.  
    *AIDS Care*.
29. 30 George, S. Z., et al. (2016). A Randomized Trial of Aerobic Exercise for Chronic Low Back Pain.  
    *Pain*.
30. 28 Bel-Lafarguett, V., et al. (2021). Home-Based Exercise for the Management of Non-Specific Low Back Pain: A Systematic Review and Meta-Analysis.  
    *International Journal of Environmental Research and Public Health*.
31. 29 Shiri, R., et al. (2018). Exercise for the Prevention of Low Back Pain: Systematic Review and Meta-Analysis of Controlled Trials.  
    *American Journal of Epidemiology*.
32. 18 Hayden, J. A., et al. (2021). Exercise therapy for chronic low back pain.  
    *Cochrane Database of Systematic Reviews*.
33. 31 Hayden, J. A., et al. (2005). Meta-Analysis: Exercise Therapy for Nonspecific Low Back Pain.  
    *Annals of Internal Medicine*.
34. 25 Wang, X. Q., et al. (2023). Exercise therapy for chronic low back pain: a network meta-analysis of 249 randomized controlled trials.  
    *Frontiers in Public Health*.
35. 27 Nim, C. G., et al. (2024). The role of pro- and anti-inflammatory cytokines in musculoskeletal pain conditions: a narrative overview.  
    *Frontiers in Rehabilitation Sciences*.
36. 75 Davis, A. M., et al. (2024). Effectiveness of Tailored Self-Management Interventions for People with Chronic Musculoskeletal Conditions: a Systematic Review and Meta-Analysis.  
    *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*.
37. 32 Massé-Alarie, H., et al. (2023). Back Muscle Dysfunctions in Chronic Low Back Pain: An Update and a Narrative Overview of the Current State of the Art.  
    *Journal of Clinical Medicine*.
38. 76 Kamper, S. J., et al. (2019). What is usual care for low back pain? A systematic review of healthcare provided to patients with low back pain in family practice and emergency departments.  
    *Pain*.
39. 77 Al-Shorbaji, N., et al. (2024). Role of Mobile Health in Chronic Musculoskeletal Pain Management and Adherence: Systematic Review.  
    *JMIR mHealth and uHealth*.
40. 26 Smith, C., et al. (2024). Postoperative Pain Management in Spinal Surgery: A Comprehensive Review of Current Practices and Future Directions.  
    *Journal of Clinical Medicine*.
41. 37 Brandl, A., et al. (2022). Effects of manual therapy on body posture: Systematic review and meta-analysis.  
    *Complementary Therapies in Medicine*.
42. 78 Medlicott, M. S., & Harris, S. R. (2006). A Systematic Review of the Effectiveness of Physical Therapy Interventions for Temporomandibular Disorders.  
    *Physical Therapy*.
43. 35 González-Gálvez, N., et al. (2021). Decreasing thoracic hyperkyphosis – Which treatments are most effective? A systematic literature review and meta-analysis.  
    *Chiropractic & Manual Therapies*.
44. 79 Bruno, V., et al. (2024). A Six-Week Remote Exercise Program to Reduce Neck and Upper Back Pain and Improve Mood in Office and Healthcare Workers.  
    *Medicina*.
45. 80 Ylinen, J., et al. (2010). Effect of stretching and strength and endurance training on headache and neck and upper extremity pain in office workers: a controlled trial.  
    *Journal of Rehabilitation Medicine*.
46. 36 Kim, D., & Kim, T. (2021). Comparison of the effects of a corrective exercise program and a traditional resistance exercise program on thoracic hyperkyphosis.  
    *Scientific Reports*.
47. 39 Herbert, C., et al. (2020). Regular Physical Activity, Short-Term Exercise, Mental Health, and Well-Being Among University Students: The Results of an Online and a Laboratory Study.  
    *Frontiers in Psychology*.
48. 81 Miller, K. J., & Gould, D. R. (2024). Psychological Flow and Exercise Adherence: A Systematic Review of the Literature since 2020.  
    *Behavioral Sciences*.
49. 82 Singh, S., et al. (2024). The rising tide of adolescent anxiety: A narrative review.  
    *Comprehensive Psychiatry*.
50. 83 Giger, J. C., et al. (2024). Digital Mental Health Interventions for Social Anxiety in Children, Adolescents, and Young Adults: Systematic Review and Meta-analysis.  
    *JMIR Mental Health*.
51. 16 Singh, B., et al. (2024). Effectiveness of physical activity interventions for improving depression, anxiety and distress: an overview of systematic reviews.  
    *BMJ*.
52. 17 Liu, Y., et al. (2024). Effectiveness of physical activity interventions on the mental health of typically developing children and adolescents: A meta-analysis of randomized controlled trials.  
    *Frontiers in Public Health*.
53. 44 Wise, J. (2025). Chronic fatigue syndrome: Outcry over Cochrane decision to abandon review of exercise therapy.  
    *BMJ*.
54. 45 Larun, L., et al. (2019). Exercise therapy for chronic fatigue syndrome.  
    *Cochrane Database of Systematic Reviews*.
55. 46 Larun, L., et al. (2019). Exercise as treatment for adults with chronic fatigue syndrome.  
    *Cochrane Database of Systematic Reviews*.
56. 48 #MEAction Network. (2025). Press Release: Cochrane Library Faces Backlash Over ME/CFS Review Cancellation.
57. 84 Larun, L., et al. (2019). Authors' reply to comments on the review: Exercise therapy for chronic fatigue syndrome.  
    *Cochrane Database of Systematic Reviews*.
58. 47 Larun, L., et al. (2019). Exercise therapy for chronic fatigue syndrome (myalgic encephalomyelitis).  
    *Cochrane Database of Systematic Reviews*.
59. 58 Grandner, M. A. (2024). What Should a Public Health Approach to Sleep Look Like?  
    *AMA Journal of Ethics*.
60. 85 Liu, Z., et al. (2023). Effects of physical therapy on erectile dysfunction: A systematic review and meta-analysis.  
    *Frontiers in Neurology*.
61. 55 de Souza, R. A., et al. (2024). The intricate relationship between testosterone, physical activity, and male infertility: A comprehensive review.  
    *Heliyon*.
62. 86 Hayes, L. D., et al. (2024). Comparing the Impacts of Testosterone and Exercise on Lean Body Mass, Strength, and Aerobic Fitness in Aging Men.  
    *Journal of Clinical Medicine*.
63. 87 Di Liegro, C. M., et al. (2024). The Role of Dopamine in Athletic Performance: A Narrative Review of the Literature.  
    *Genes*.
64. 57 Leslie, S. W., et al. (2024). Chronic Prostatitis.  
    *StatPearls Publishing*.
65. 42 Mason, C., et al. (2024). Randomized trial of exercise on sleep, ghrelin, and leptin: a secondary analysis.  
    *Frontiers in Endocrinology*.
66. 52 Guo, S., et al. (2024). Body image and the risk of exercise addiction in adults: A systematic review and three-level meta-analysis.  
    *Psychology of Sport and Exercise*.
67. 20 Smolak, L. (2018). Body Image, Weight, and Self-Concept in Men.  
    *Psychology of Men & Masculinity*.
68. 21 Campbell, A., & Hausenblas, H. A. (2009). Effects of Exercise Interventions on Body Image: A Meta-analysis.  
    *Journal of Health Psychology*.
69. 88 Mayorga-Vega, D., et al. (2023). Body Image Dissatisfaction in Athletes: A Systematic Review and Meta-Analysis.  
    *International Journal of Environmental Research and Public Health*.
70. 89 Brudzynski, L. R. (2022). The Correlation Between Body Image, Exercise, and Sedentary Time in College Students.  
    *SUNY Cortland Honors Theses*.
71. 53 Pila, E., et al. (2023). A systematic review and meta-analysis of movement-based interventions to improve body image.  
    *Body Image*.
72. 60 Generaal, E., et al. (2023). What is the evidence for the management of sleep in patients with chronic pain? A systematic review of the literature.  
    *BMJ Open*.
73. 41 Chawla, J. (2017). Diagnosis and treatment of sleep disorders.  
    *Indian Journal of Psychiatry*.
74. 43 Irish, L. A., et al. (2015). The Role of Sleep Hygiene in Promoting Public Health: A Review of Empirical Evidence.  
    *Sleep Medicine Reviews*.
75. 59 Zhang, Y., et al. (2024). Comparative efficacy of non-pharmacological interventions on anxiety, depression and sleep disorders in patients with breast cancer: A systematic review and network meta-analysis.  
    *Journal of Affective Disorders*.
76. 49 Scott, A. J., et al. (2021). Improving sleep quality leads to better mental health: A meta-analysis of randomised controlled trials.  
    *Sleep Medicine Reviews*.
77. 61 Werner-Seidler, A., et al. (2020). The effect of behavioral sleep-promoting interventions on the sleep characteristics of adolescents and emerging adults: a systematic review and meta-analysis.  
    *Sleep Medicine*.
78. 22 Reddit user discussion. (2024). Bulging disc as a masseuse.  
    *r/massage*.
79. 33 Reddit user discussion. (2022). Time to finally get fit (early 30s).  
    *r/AskGaybrosOver30*.
80. 90 Reddit user discussion. (2023). Men, how do you deal with lower back pain?  
    *r/AskMen*.
81. 63 Reddit user discussion. (2024). How do you motivate yourself to continue working out?  
    *r/AskReddit*.
82. 91 Reddit user discussion. (2012). 23/M, I think I've been suffering from a groin pull for 2 years.  
    *r/Fitness*.
83. 23 Brett, E. I., et al. (2019). A content analysis of JUUL discussions on social media: Using Reddit to understand patterns and perceptions of JUUL use.  
    *Journal of Health Communication*.
84. 24 Reddit user discussion. (2021). GayBros who exercise regularly, how do you keep going?  
    *r/gaybros*.
85. 62 Reddit user discussion. (2023). How do I start working out?  
    *r/gaybros*.
86. 54 Reddit user discussion. (2023). Gay bros who work out.  
    *r/askgaybros*.
87. 38 Reddit user discussion. (2020). How to get motivated to exercise?  
    *r/gaybros*.
88. 40 Reddit user discussion. (2022). Do you enjoy working out?  
    *r/gaybros*.
89. 64 Reddit user discussion. (2022). Gym Gay Bros...How do yall get the motivation and energy to workout?  
    *r/askgaybros*.
90. 92 Man Flow Yoga. (n.d.). User testimonials.
91. 93 Treating Scoliosis. (n.d.). Scoliosis Warriors: Improve Your Body Image With Exercise.  
    *Blog*.
92. 94 Jerry Givens Fitness. (n.d.). Blog posts.
93. 95 Dr. Joe, MD. (2024). TikTok video on posture correction.
94. 34 J.T. Spratley. (n.d.). Blog posts on health.
95. 56 Alliance Urology Specialists. (n.d.). Pelvic Floor Exercises for Men.  
    *Blog*.
96. 28 Bel-Lafarguett, V., et al. (2021). Home-Based Exercise for the Management of Non-Specific Low Back Pain: A Systematic Review and Meta-Analysis.  
    *International Journal of Environmental Research and Public Health*.
97. 35 González-Gálvez, N., et al. (2021). Decreasing thoracic hyperkyphosis – Which treatments are most effective? A systematic literature review and meta-analysis.  
    *Chiropractic & Manual Therapies*.
98. 16 Singh, B., et al. (2024). Effectiveness of physical activity interventions for improving depression, anxiety and distress: an overview of systematic reviews.  
    *BMJ*.
99. 36 Kim, D., & Kim, T. (2021). Comparison of the effects of a corrective exercise program and a traditional resistance exercise program on thoracic hyperkyphosis.  
    *Scientific Reports*.

#### Источники

1. Inequalities in Health and Care Among Lesbian, Gay, and Bisexual People Aged 50 and Older in the United Kingdom: A Systematic Review and Meta-analysis of Sources of Individual Participant Data | The Journals of Gerontology - Oxford Academic, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://academic.oup.com/psychsocgerontology/article/75/8/1758/5849288>
2. Gender, Shame, and Social Support in LGBTQI+ Exposed to Discrimination: A Model for Understanding the Impact on Mental Health - MDPI, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.mdpi.com/2076-0760/12/8/454>
3. Depression and Suicidality in Gay Men: Implications for Health Care Providers - PMC, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5675322/>
4. Mental health in 2020 for men who have sex with men in the United States - PMC, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5953431/>
5. Mental Health Disparities Among Homosexual Men and Minorities: A Systematic Review, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10214070/>
6. Prevalence of depression, anxiety and suicide among men who have sex with men in China: a systematic review and meta-analysis - PubMed Central, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7303796/>
7. “Your sexuality is yours and yours alone”: a reflexive thematic analysis of sexual orientation microaggressions and their impact on LGB emerging adults' sexual health knowledge and attitudes - Frontiers, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.frontiersin.org/journals/public-health/articles/10.3389/fpubh.2025.1522751/full>
8. LGBT health sees progress and challenges 15 years after homosexuality ceased being considered a disease - PAHO/WHO, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.paho.org/en/news/15-5-2015-lgbt-health-sees-progress-and-challenges-15-years-after-homosexuality-ceased-being>
9. The World Health Organization's Ambivalence Toward Global LGBT Health, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://globalhealth.georgetown.edu/posts/the-world-health-organization-s-ambivalence-toward-global-lgbt-health>
10. Discrimination and Barriers to Well-Being: The State of the LGBTQI+ Community in 2022, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.americanprogress.org/article/discrimination-and-barriers-to-well-being-the-state-of-the-lgbtqi-community-in-2022/>
11. When Health Care Isn't Caring - Lambda Legal, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://legacy.lambdalegal.org/sites/default/files/publications/downloads/whcic-report_when-health-care-isnt-caring.pdf>
12. Access to health services by lesbian, gay, bisexual, and transgender persons: systematic literature review - ResearchGate, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.researchgate.net/publication/290479604_Access_to_health_services_by_lesbian_gay_bisexual_and_transgender_persons_systematic_literature_review>
13. Improving lesbian, gay and bisexual healthcare: a systematic review of qualitative literature from the UK - Prime Scholars, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.primescholars.com/articles/improving-lesbian-gay-and-bisexual-healthcare-a-systematic-review-of--qualitative-literature-from-the-uk.pdf>
14. Physical Health Complaints Among Lesbians, Gay Men, and Bisexual and Homosexually Experienced Heterosexual Individuals: Results From the California Quality of Life Survey, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC2040376/>
15. Chronic pain among U.S. sexual minority adults who identify as gay, lesbian, bisexual, or “something else” - PMC - PubMed Central, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10436360/>
16. Effect of exercise for depression: systematic review and network ..., дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.bmj.com/content/384/bmj-2023-075847>
17. The effects of physical activity on the mental health of typically developing children and adolescents: a systematic review and meta-analysis, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12016293/>
18. Exercise treatments for chronic low back pain: a network meta‐analysis - PubMed Central, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10250000/>
19. Paradoxical Obesity and Overweight Disparities Among Sexual Minority Men: A Meta-Analysis - PMC - PubMed Central, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9067055/>
20. Body Image, Weight, and Self-Concept in Men - PMC, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6125080/>
21. Effects of Exercise Interventions on Body Image: A Meta-analysis - ResearchGate, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.researchgate.net/publication/26748183_Effects_of_Exercise_Interventions_on_Body_Image_A_Meta-analysis>
22. Bulging disc as a masseuse : r/massage - Reddit, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.reddit.com/r/massage/comments/1kcd68l/bulging_disc_as_a_masseuse/>
23. A content analysis of JUUL discussions on social media: Using Reddit to understand patterns and perceptions of JUUL use - ResearchGate, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.researchgate.net/publication/328918419_A_content_analysis_of_JUUL_discussions_on_social_media_Using_Reddit_to_understand_patterns_and_perceptions_of_JUUL_use>
24. GayBros who exercise regularly, how do you keep going? - Reddit, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.reddit.com/r/gaybros/comments/10a2z3z/gaybros_who_exercise_regularly_how_do_you_keep/>
25. Exercise intervention for patients with chronic low back pain: a systematic review and network meta-analysis - Frontiers, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.frontiersin.org/journals/public-health/articles/10.3389/fpubh.2023.1155225/full>
26. Comprehensive Approaches to Pain Management in Postoperative Spinal Surgery Patients: Advanced Strategies and Future Directions - PubMed Central, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12195711/>
27. Manual therapy and exercise effects on inflammatory cytokines: a narrative overview, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.frontiersin.org/journals/rehabilitation-sciences/articles/10.3389/fresc.2024.1305925/full>
28. Effect of Home Exercise Training in Patients with Nonspecific Low ..., дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.mdpi.com/1660-4601/18/16/8430>
29. Exercise for the Prevention of Low Back Pain: Systematic Review and Meta-Analysis of Controlled Trials - ResearchGate, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.researchgate.net/publication/320507602_Exercise_for_the_Prevention_of_Low_Back_Pain_Systematic_Review_and_Meta-Analysis_of_Controlled_Trials>
30. A Systematic Review of the Effects of Exercise and Physical Activity on Non-Specific Chronic Low Back Pain - PMC, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4934575/>
31. Systematic Review: Strategies for Using Exercise Therapy To Improve Outcomes in Chronic Low Back Pain | Annals of Internal Medicine - ACP Journals, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.acpjournals.org/doi/abs/10.7326/0003-4819-142-9-200505030-00014>
32. The Role of Back Muscle Dysfunctions in Chronic Low Back Pain: State-of-the-Art and Clinical Implications - PubMed Central, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10487902/>
33. Time to finally get fit - early 30s : r/AskGaybrosOver30 - Reddit, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.reddit.com/r/AskGaybrosOver30/comments/tcw3j0/time_to_finally_get_fit_early_30s/>
34. Jt Spratley Blog — Posts tagged "health", дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://jtspratley.com/blog/tag_health>
35. Decreasing thoracic hyperkyphosis – Which treatments are most ..., дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.researchgate.net/publication/353724529_Decreasing_thoracic_hyperkyphosis_-_Which_treatments_are_most_effective_A_systematic_literature_review_and_meta-analysis>
36. Effects of exercise on cervical muscle strength and cross-sectional ..., дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7884681/>
37. Effects of manual therapy on body posture: Systematic review and meta-analysis, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.researchgate.net/publication/361400359_Effects_of_manual_therapy_on_body_posture_Systematic_review_and_meta-analysis>
38. How to get motivated to exercise : r/gaybros - Reddit, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.reddit.com/r/gaybros/comments/qesg3o/how_to_get_motivated_to_exercise/>
39. Regular Physical Activity, Short-Term Exercise, Mental Health, and Well-Being Among University Students: The Results of an Online and a Laboratory Study - Frontiers, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2020.00509/full>
40. Do you enjoy working out? : r/gaybros - Reddit, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.reddit.com/r/gaybros/comments/15v1wd8/do_you_enjoy_working_out/>
41. Clinical Practice Guidelines for Sleep Disorders - PMC - PubMed Central, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5310097/>
42. The Relationship Between Sleep Quantity, Sleep Quality, and Weight Loss in Adults: A Scoping Review - PubMed Central, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10939867/>
43. The Role of Sleep Hygiene in Promoting Public Health: A Review of Empirical Evidence, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4400203/>
44. Chronic fatigue syndrome: Outcry over Cochrane decision to abandon review of exercise therapy - The BMJ, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.bmj.com/content/388/bmj.r169.full.pdf>
45. Exercise therapy for chronic fatigue syndrome - Larun, L - 2024 | Cochrane Library, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.cochranelibrary.com/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD003200.pub9/detailed-comment/en?messageId=447825299>
46. Exercise therapy for chronic fatigue syndrome - Larun, L - 2024 | Cochrane Library, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.cochranelibrary.com/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD003200.pub9/de>
47. Exercise as treatment for adults with chronic fatigue syndrome - Cochrane, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.cochrane.org/evidence/CD003200_exercise-treatment-adults-chronic-fatigue-syndrome>
48. Press Release: Cochrane Library Faces Backlash Over ME/CFS Review Cancellation, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.meaction.net/2025/01/31/cochrane-library-faces-backlash-over-me-cfs-review-cancellation/>
49. Improving sleep quality leads to better mental health: A meta-analysis of randomised controlled trials, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8651630/>
50. Overweight and Obesity among Sexual Minority Adults in the United States - PMC, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6572698/>
51. Nutrition and Health in the Lesbian, Gay, Bisexual, Transgender, Queer/Questioning Community: A Narrative Review, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10721458/>
52. Body image and risk of exercise addiction in adults: A systematic review and meta-analysis, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11974424/>
53. Full article: A systematic review and meta-analysis of interventions that target the intersection of body image and movement among girls and women - Taylor & Francis Online, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/1750984X.2023.2258379>
54. Gay bros who work out : r/askgaybros - Reddit, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.reddit.com/r/askgaybros/comments/1eeouiz/gay_bros_who_work_out/>
55. of results from the 2 × 2 factorial trial of Testosterone and Exercise... | Download Scientific Diagram - ResearchGate, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.researchgate.net/figure/of-results-from-the-22-factorial-trial-of-Testosterone-and-Exercise-TEX-which-directly_fig2_379509625>
56. Pelvic Floor Exercises for Men: Benefits Beyond Incontinence - Alliance Urology, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://allianceurology.com/pelvic-floor-exercises-for-men/>
57. Chronic Prostatitis and Chronic Pelvic Pain Syndrome in Men - StatPearls - NCBI Bookshelf, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK599550/>
58. What Should a Public Health Approach to Sleep Look Like? - AMA Journal of Ethics, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://journalofethics.ama-assn.org/article/what-should-public-health-approach-sleep-look/2024-10>
59. Comparative Efficacy of Non-Pharmacological Interventions on Anxiety, Depression, Sleep Disorder, and Quality of Life in Patients With Liver Transplantation: A Systematic Review and Network Meta-Analysis - PubMed, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40207831/>
60. Sleep hygiene strategies for individuals with chronic pain: a scoping review - PMC, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9896248/>
61. A Systematic Review and Meta-Analysis of Behavioral Sleep Interventions for Adolescents and Emerging Adults - PubMed Central, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7669566/>
62. How do I start working out? : r/gaybros - Reddit, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.reddit.com/r/gaybros/comments/1cdx1lk/how_do_i_start_working_out/>
63. How do you motivate yourself to continue working out? : r/AskReddit, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.reddit.com/r/AskReddit/comments/1fj8d6s/how_do_you_motivate_yourself_to_continue_working/>
64. Gym gay Bros…How do y'all get the motivation and energy to do it everyday regardless of anything? : r/askgaybros - Reddit, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.reddit.com/r/askgaybros/comments/tfykpe/gym_gay_broshow_do_yall_get_the_motivation_and/>
65. The Prevalence of Anxiety among Men Who Have Sex with Men: A Protocol for A Systematic Review and Meta-Analysis - PubMed Central, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9858822/>
66. The Prevalence of Anxiety among Men Who Have Sex with Men: A Protocol for A Systematic Review and Meta-Analysis - PubMed, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36674073/>
67. Higher Risk of Many Physical Health Conditions in Sexual Minority Men: Comprehensive Systematic Review and Meta-Analysis in Gay- and Bisexual-Identified Compared with Heterosexual-Identified Men - PubMed, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37676973/>
68. The Case for the World Health Organization's Commission on Social Determinants of Health to Address Gender Identity, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4330845/>
69. HHS Advancing LGBT Health & Well-Being 2016 Report, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.hhs.gov/sites/default/files/2016-report-with-cover.pdf>
70. Design and validation of a search filter for LGBTQ+ populations, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://colloquium2018.cochrane.org/abstracts/design-and-validation-search-filter-lgbtq-populations>
71. Cochrane Column - PMC - PubMed Central, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3119388/>
72. Social marketing interventions to increase HIV/STI testing uptake among men who have sex with men and male-to-female transgender, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://paninbc.ca/wp-content/uploads/2012/02/Cochrane-Review-Social-marketing-interventions-to-increase-HIV-and-STI-testing.pdf>
73. Men's Mental Health Matters: The Impact of Traditional Masculinity Norms on Men's Willingness to Seek Mental Health Support; a Systematic Review of Literature - PMC, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12117241/>
74. Full article: Intersectional stigma among Latino MSM and HIV prevention: barriers to HIV prevention and strategies to overcome the barriers - Taylor & Francis Online, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/09540121.2024.2414076>
75. Effectiveness of Tailored Self-Management Interventions for People with Chronic Musculoskeletal Conditions: a Systematic Review and Meta-Analysis | Request PDF - ResearchGate, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.researchgate.net/publication/381541576_Effectiveness_of_Tailored_Self-Management_Interventions_for_People_with_Chronic_Musculoskeletal_Conditions_a_Systematic_Review_and_Meta-Analysis>
76. What is usual care for low back pain? A systematic review of healthcare provided to patients with low back pain in family practice and emergency departments - ResearchGate, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.researchgate.net/publication/337359934_What_is_usual_care_for_low_back_pain_A_systematic_review_of_healthcare_provided_to_patients_with_low_back_pain_in_family_practice_and_emergency_departments>
77. Impact of 25 Years of Mobile Health Tools for Pain Management in Patients With Chronic Musculoskeletal Pain: Systematic Review - PubMed Central, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11364951/>
78. Systematic Review of the Effectiveness of Physical Therapy Interventions for Temporomandibular Disorders - Oxford Academic, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://academic.oup.com/ptj/article/86/5/710/2857458>
79. The Effectiveness of a Specific Exercise Program in Alleviating Work-Related Neck and Upper Back Pain and Improving Mood State in Various Occupational Populations—A Randomized Controlled Trial - MDPI, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.mdpi.com/1648-9144/60/12/2002>
80. Effect of neck exercises on cervicogenic headache: a randomized controlled trial., дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://medicaljournalssweden.se/jrm/article/view/17826>
81. Towards Optimal Health Through Boredom Aversion Based on Experiencing Psychological Flow in a Self-Directed Exercise Regime—A Scoping Review of Recent Research, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12197014/>
82. Contributing Factors to the Rise in Adolescent Anxiety and Associated Mental Health Disorders: A Narrative Review of Current Literature - PMC, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11683866/>
83. Digital Mental Health Interventions for the Prevention and Treatment of Social Anxiety Disorder in Children, Adolescents, and Young Adults: Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12203032/>
84. Exercise therapy for chronic fatigue syndrome - Larun, L - 2024 | Cochrane Library, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.cochranelibrary.com/en/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD003200.pub9/detailed-comment/en?messageId=457323262>
85. Advances in physical diagnosis and treatment of male erectile dysfunction - PubMed Central, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9868413/>
86. (PDF) Comparing the Impacts of Testosterone and Exercise on Lean Body Mass, Strength and Aerobic Fitness in Aging Men - ResearchGate, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.researchgate.net/publication/379509625_Comparing_the_Impacts_of_Testosterone_and_Exercise_on_Lean_Body_Mass_Strength_and_Aerobic_Fitness_in_Aging_Men>
87. Dopamine in Sports: A Narrative Review on the Genetic and Epigenetic Factors Shaping Personality and Athletic Performance - PubMed Central, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11546834/>
88. The Impact of Sports Involvement on Body Image Perception and Ideals: A Systematic Review and Meta-Analysis - MDPI, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.mdpi.com/1660-4601/20/6/5228>
89. Impact of body image ideals on form and frequency of exercise in college students - Digital Commons @ Cortland, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://digitalcommons.cortland.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1003&context=honorstheses>
90. Men, how do you deal with lower back pain? : r/AskMen - Reddit, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.reddit.com/r/AskMen/comments/1dzhk8y/men_how_do_you_deal_with_lower_back_pain/>
91. [23M] I think I've been suffering from a groin strain for 2 years. How do I treat/stretch chronic inner thigh and lower back pain? : r/Fitness - Reddit, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.reddit.com/r/Fitness/comments/1ptp3q/23m_i_think_ive_been_suffering_from_a_groin/>
92. Man Flow Yoga: Yoga for Men | Programs & Workouts, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://manflowyoga.com/>
93. Improve Your Body Image with Scoliosis Exercise Tips - ScoliSMART Clinic, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://treatingscoliosis.com/blog/scoliosis-warriors-improve-your-body-image-with-exercise/>
94. Blog - Jerry Givens, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.jerrygivens.net/blog>
95. Effective Exercises for Reducing Neck Hump - TikTok, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.tiktok.com/@drjoe_md/video/7511013672421002527>