

Как показали научные опыты, для укрепления сердца и легких мы должны привести наш сердечный ритм, по крайней мере, к 60% от максимума, чтобы достичь соответствующего эффекта. Средний показатель — 75 — 85%, но помните, что по мере улучшения нашей физической формы требуется больше усилий для повышения сердечного ритма до «натренированного уровня». Когда мы подберем хороший комплекс физических упражнений, очень важно помнить о том, чтобы не слишком перегружать себя. После нескольких минут интенсивных упражнений остановитесь и измерьте пульс в течение десяти секунд (на запястье или на шее). Умножьте эту цифру на шесть, и вы получите количество ударов

сердца в минуту, — таким образом можно определить, чрезмерная нагрузка у вас или слабая. И когда вы это узнаете, не нужно будет измерять частоту пульса, потому что организм будет «подсказывать» вам, какова оптимальная нагрузка.

НАСЛАЖДАЙТЕСЬ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Прежде всего, физические упражнения должны доставлять удовольствие. Фитнес — это нечто приятное, и если удастся подобрать хороший комплекс упражнений, мы будем с радостью придерживаться этой программы до конца своей жизни. Давайте сегодня же что-то предпримем для улучшения своей физической формы!

Здоровье

Здоровье



Урок 4

УПРАЖНЕНИЯ:
ЕСТЕСТВЕННОЕ
НАСЛАЖДЕНИЕ!

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ВАЖНЫ ДЛЯ ЖИЗНИ

Однажды одна дама спросила, как добраться до здания офиса. Когда ей объяснили, что он находится всего в 400 метрах вниз по улице, она сказала: «Ого, так далеко? Мне нужна машина!» Причина была не в том, что она не могла ходить, просто она стала «мобильным» человеком. Несколько десятилетий тому назад ходьба пешком и физический труд были частью повседневной жизни. Но сегодняшняя зависимость от автомобилей и других транспортных средств, от техники, облегчающей физический труд, сделала нас не приспособленными к физическим нагрузкам. К счастью, люди начинают осознавать потребность в аэробных физических упражнениях для наслаждения качеством жизни. Слово «аэробика» означает использование кислорода или воздуха.

Наше тело является шедевром дизайна и функционирования. Кровь доставляет питательные вещества, необходимые клеткам нашего организма. Аэробные физические упражнения во многом способствуют этому процессу. Регулярные физические упражнения поддерживают наше сердце, легкие и мышцы в хорошем тонусе и сохраняют их здоровыми. Весь организм функционирует более эффективно. Некоторые даже говорят, что хорошая физическая форма человека улучшает его творческие способности.

ЧТО ПРЕДСТАВЛЯЕТ СОБОЙ ХОРОШАЯ ПРОГРАММА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ?

Шесть факторов характеризуют хорошую программу физических упражнений.

1. Мышечный тонус

Если не тренировать мышцы, то они атрофируются и становятся дряблыми. Комплекс физических упражнений должен поддерживать мышечный тонус и укреплять все тело.

Мышцы верхней части туловища важны для дыхания, а также для поддержки спины и шеи. Способность сердца пульсировать осуществляется благодаря работе диафрагмы.

Мышцы средней части туловища важны для живота и поддержки спины. Если они становятся слабыми, то на позвоночник ложится дополнительная нагрузка, что часто вызывает боль в нижней части спины. Боль в спине чаще всего заставляет людей прибегать к больничному листу. Физические упражнения, которые поддерживают мышечный тонус в этой части тела, укрепляют плоский живот и помогают сохранять прямую осанку.

Мышцы ног не только помогают нам передвигаться с места на место, они способствуют также лучшей циркуляции крови и жидкости в организме. Когда мышцы ног сжимают кровеносные сосуды в этой части тела, это помогает работе сердца по перекачиванию крови. Если мы долгое время стоим или сидим, жидкости организма скапливаются

в нижних конечностях, что приводит к отечности стоп и щиколоток. Регулярное выполнение физических упражнений улучшает циркуляцию крови и жидкости в организме.

2. Гибкость

В процессе ежедневной деятельности наши мышцы и суставы задействованы всего на 75%. Когда мышцы растягиваются во время бросания мяча или работы в огороде, например, то после этого они иногда болят в течение нескольких дней. Хороший комплекс физических упражнений позволяет использовать наши суставы и мышцы на полную мощь без их перенапряжения и растяжения. Упражнения на разминку предназначены для разогревания организма и последующего перехода к более энергичным упражнениям.

3. Осанка

Правильная осанка связана с мышечным тонусом и гибкостью, она помогает функционированию органов в идеальных условиях. Сутулость и неправильная осанка затрудняют дыхание и стесняют работу пищеварительных органов.

Осанка — это правильное положение тела стоя, сидя и лежа.

Очень важно научиться в расслабленном положении стоять ровно, с приподнятой головой и плечами, отведенными назад.

Когда вы сидите, не важно, как долго, очень важное значение имеет форма стула. К сожалению, часто стулья разработаны скорее для того, чтобы в них что-то складывать в кучу, а не сидеть на них. В идеале, стулья должны быть подобраны под рост и размеры человека. Правильная осанка при сидении — это когда обе ступни человека находятся на полу и он не испытывает излишнего напряжения в области бедер. Спинка стула должна быть как можно более прямой, чтобы поддерживать поясницу.

Положение лежа. Многие по утрам поднимаются с кровати одеревенелыми и испытывают боль в теле, и это чаще всего вследствие неправильного положения тела во время сна. Матрацы должны быть твердыми, чтобы в положении тела лежа позвоночник не изгибался и не искривлялся. Размер подушки должен быть таким, чтобы ширина ее соответствовала расстоянию от плеч до головы.



4. Форма и вес

Большинство проблем у людей с избыточным весом обусловлено слишком обильным поступлением энергии и слишком низким ее расходом. Но наш вес не всегда отображает полную картину, поэтому, возможно, фигура является более наглядным показателем здоровья. Из-за неподвижного образа жизни мышечный тонус снижается и уступает место жировым клеткам. Поскольку плотность жира меньше плотности мышц, то можно сменить размер одежды на один-два размера ниже, но вес останется тем же. Здравый смысл подсказывает нам взглянуть на себя в зеркало. Если вы заметили некоторые округлости там, где их раньше не было, можете быть уверены, что это не мышцы. Запомните: наилучший способ поддержания отличной физической формы — это сочетание правильного питания и физических упражнений.



5. Питание и физическая форма

Питание и физическое состояние идут рука об руку. Для развития мышц, роста и восстановления тканей организма очень важно употреблять пищу, обеспечивающую организм энергией и питательными веществами, избегая излишнего употребления жира. Наше питание должно включать широкое разнообразие продуктов с высоким содержанием сложных углеводов (включая клетчатку) и с низким содержанием жира, а также без дополнительного сахара и соли. Подобное питание обеспечит организм достаточным количеством белков, необходимых для роста и восстановления клеток. Но помните, что и в этом случае существует опасность перебора! Общее количество принимаемой пищи также необходимо контролировать.

6. Состояние сердца и легких

Возможно, наиважнейшим критерием хорошего комплекса физических

упражнений является состояние сердца и легких.

Согласитесь, ведь только некоторые из нас вообще задумываются о своем сердце, до тех пор пока что-то не случится. Сердце — это мышца, которая выполняет свою исключительную функцию изо дня в день, сокращается и изменяет свой ритм соответственно жизненной активности и настроению человека.

Как и многие другие мышцы, сердце может стать дряблым. Это означает, что оно начинает перекачивать кровь менее эффективно и потому должно работать более усердно, чтобы поддерживать нормальное кровообращение. У человека, находящегося в плохой физической форме, пульс в состоянии покоя составляет от 75 до 80 ударов в минуту, тогда как у человека, находящегося в хорошей физической форме, пульс в состоянии покоя составляет от 50 до 60 ударов в минуту.

Сердце нуждается в продолжительных, медленных, аэробных физических упражнениях, регулирующих сердечный ритм, способствуя ритмичному биению сердца и таким образом укрепляя его мышечную ткань. Не аэробные физические упражнения, такие, как подъем тяжестей или короткие занятия физическими упражнениями, не окажут должного влияния на состояние сердца. Аэробные физические упражнения способствуют лучшему дыханию, а легкие, отвечающие за поставку кислорода в клетки нашего организма, функционируют более эффективно.

КАКИЕ УПРАЖНЕНИЯ САМЫЕ ЛУЧШИЕ?

Как мы можем добиться крепких мышц, гибкости, хорошей осанки, правильных форм и хорошего физического состояния сердца и легких? Прежде всего, необходимо разнообразить программу физических упражнений, если мы намерены достичь всех вышеперечисленных целей. Идеальными физическими упражнениями являются те, в процессе выполнения которых участвует большая группа мышц за определенный период времени. Например, ходьба, езда на велосипеде, бег трусцой, плавание, игра в теннис, катание на лыжах и т. п. Физические упражнения с нагрузкой для ног также важны, когда дело касается метаболизма определенных питательных веществ, таких, как кальций. Прочность и выносливость костей и проблема остеопороза напрямую связаны с физическими упражнениями, правильным питанием и гормональным балансом.

Возможно, самым лучшим аэробным физическим упражнением является ходьба. Это активность, которой может наслаждаться большинство людей на протяжении всей своей жизни и которая не требует специального снаряжения, кроме удобной одежды и хорошей обуви. Наряду с садоводством, работой по дому или спортивной активностью регулярная ходьба придаст вам хорошую физическую форму и принесет новое качество в вашу жизнь.



МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Очень важно, независимо от возраста, пройти тщательный медицинский осмотр, прежде чем активно заняться выполнением физических упражнений, особенно если мы до этого вели пассивный образ жизни. После прохождения медосмотра мы можем переходить к освоению программ, постепенно увеличивая физическую нагрузку. В большинстве случаев люди теряют физическую форму на протяжении определенного периода времени, поэтому, чтобы достичь идеального физического состояния, о котором мы говорим, необходимо длительное время.

РАЗРАБОТКА ХОРОШЕГО КОМПЛЕКСА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Как часто следует выполнять физические упражнения? Хороший комплекс предполагает как минимум четыре или пять занятий в неделю.

Любая другая физическая активность сверх этого послужит огромным плюсом.

Какова должна быть продолжительность занятий? Необходимо начинать с 5- или 10-минутной разминки и растяжки мышц, а затем уже переходить к энергичным физическим упражнениям. Поначалу физически не подготовленные люди будут способны выполнять только упражнения для разминки, а затем постепенно они смогут перейти к более интенсивным физическим занятиям. Когда человек становится физически более подготовленным, он должен перейти к выполнению интенсивных физических упражнений продолжительностью 20—30 минут.

По окончании интенсивных физических упражнений необходимо выполнить упражнения на расслабление и восстановление дыхания. Резкая остановка после энергичных физических упражнений может быть очень опасной, поэтому можно перейти на медленную ходьбу на месте до прекращения обильного

потоотделения и возвращения пульса и кровяного давления в норму. И только после этого следует принять душ и расслабиться. Хороший комплекс физических упражнений, состоящий из разминки, основных упражнений и расслабления, должен длиться около часа, хотя многие занятия спортом предполагают более длительные занятия. Советуем не ограничиваться выполнением интенсивных упражнений один раз в неделю, так как это ложится дополнительной нагрузкой на организм.

Какой должна быть физическая нагрузка? Говорят, что мы должны выполнять физические упражнения до тех пор, пока не начнем потеть, или что мы всегда должны поддерживать разговор во время выполнения физических упражнений. Но это не самые лучшие критерии, поскольку некоторые люди потеют даже спокойно сидя, а разговаривать, плавая в бассейне, и вовсе сложно! Наиболее научный подход — это следить за сердечным ритмом. Для большинства людей максимальный сердечный ритм можно рассчитать по формуле: 220 минус возраст. У 40-летних людей максимальный сердечный ритм составляет примерно 180 ударов в минуту, а у 20-летних — 200 ударов в минуту. Во время выполнения физических упражнений сердечный ритм не должен быть превышен. Таким образом, выполняя физические упражнения, необходимо стремиться достичь поставленной цели и привести сердечный ритм в норму.

