

## ГЛАВА 4.1. ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ – ОСНОВА ЗДОРОВЬЯ

### § 4.1.1. В КАКОЙ ВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ФОРМЕ?

На свете нет людей, которым нельзя было бы заниматься спортом. Важно правильно выбрать вид физических занятий и дозировать нагрузку в зависимости от желаемого результата и состояния здоровья. Взрослому человеку необходимо хотя бы в течение часа в день давать организму физические нагрузки. Некоторые эксперты считают, что 20-ти минут тренировок три раза в неделю достаточно, чтобы поддерживать хорошую форму при правильном режиме питания. Как определить, в хорошей ли физической форме вы находитесь или нет?

#### Есть ли у вас лишний вес

Для начала необходимо выяснить, есть ли у вас лишний вес.

По М.Я. Брейтману идеальный вес (ИВ) вычисляется по формуле:

$$ИВ (кг) = 0,35 \text{ роста (см)} + 1,4 \text{ окружности грудной клетки (см)} - 115$$

По формуле Хебса:

$$ИВ (кг) = 55 + 4/5 (\text{рост (см)} - 150)$$

Американские специалисты предлагают вычислять идеальный вес с помощью **индекса массы тела** (ИМТ), который зависит от роста, хотя и игнорирует тип телосложения.

Он вычисляется по формуле:

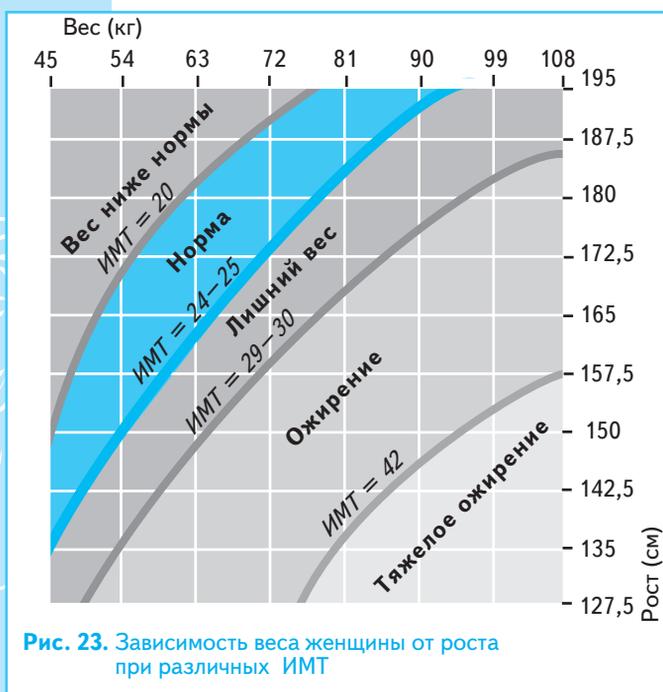
$$ИМТ = (\text{вес (кг)} \times 9722) / \text{квадрат роста (см)}$$

В зависимости от полученного результата ваш вес:

- ниже нормы – индекс меньше 20;
- в пределах нормы – индекс 20–24;
- избыточный – индекс 25–29;
- ожирение – индекс 30 и выше.

Быстро определить, к какой весовой категории вы относитесь, можно по рис. 23.

Можно определить свой идеальный вес, руководствуясь табл 5. Для этого необходимо узнать, к какому **типу телосложения** вы относитесь. Измерьте свое запястье в самом узком месте у сустава. Если его окружность меньше 14 см, вы принадлежите к *этоморфному* типу



и отличается *хрупким телосложением*. Если длина окружности запястья составляет от 14 до 16,5 см – у вас *среднее телосложение*, или *мезоморфный* тип. При объеме более 16,5 см вы относитесь к людям с *плотным телосложением*, или *эндоморфам*. Необходимо заметить, что *возраст женщины* также влияет на величину идеального веса. В табл. 5 найдите цифру, соответствующую вашему телосложению и возрасту.

Нормальный вес равен идеальному  $\pm 2$  кг.

Таблица 5

Идеальный вес в зависимости от возраста и телосложения

Рост (см)	Вид телосложения								
	хрупкий			средний			плотный		
	до 35 лет	от 35 до 45 лет	от 45 лет	до 35 лет	от 35 до 45 лет	от 45 лет	до 35 лет	от 35 до 45 лет	от 45 лет
147	42	45	45	46	50	51	51	56	58
150	43	46	46	48	52	53	53	58	60
152	44	47	47	49	53	54	54	59	61
155	45	48	48	50	54	55	55	60	62
157	47	50	50	52	56	57	57	62	64
160	48	51	51	53	57	58	59	64	66
162	50	53	53	56	60	62	62	67	69
165	51	54	54	57	61	63	63	68	70
167	53	56	56	59	63	64	65	70	72
170	56	59	59	61	65	66	67	72	74
172	57	60	60	63	67	68	69	74	76
175	58	61	61	64	68	69	71	76	78
177	60	63	63	66	70	71	73	78	80
180	62	65	65	68	72	73	74	79	81
182	63	66	66	69	73	74	75	80	82

**ГЛАВА 4.1.****ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ – ОСНОВА ЗДОРОВЬЯ**

Превышение этой величины на 10% называется избыточным весом, а на 20% и более – ожирением.

Говоря о проблеме лишнего веса, многие полагают, что это лишь косметический недостаток. Они заблуждаются. Установлено, что если у женщины окружность талии превышает 88 см, есть все основания задуматься о здоровье. Ожирение влечет за собой риск сердечных заболеваний, повышения давления, образования желчных камней и диабета. Гипертонией и сахарным диабетом люди с избыточным весом страдают примерно в три раза чаще, а атеросклерозом – в два раза чаще, чем худые. Излишнее давление на суставы провоцирует остеохондроз коленной, тазобедренной и поясничной областей.

Принято разделять различные виды полноты. Так, для женщины с избыточным весом более физиологичной является фигура типа «груша», то есть когда лишние жировые отложения группируются в области бедер. У женщин с фигурой типа «яблоко», то есть когда излишки располагаются на линии талии и выше, более склонны к сердечно-сосудистым заболеваниям.

Небольшое отклонение от нормы не ведет ни к каким патологиям, однако ухудшает психологическое состояние женщины. Ведь если мы недовольны собой – мы несчастны, а если мы несчастны – мы нездоровы.

Если вы страдаете от ожирения, вам необходимо всерьез пересмотреть свой рацион и включить в распорядок дня интенсивные физические занятия, а если вы обнаружили всего несколько лишних килограммов, можно просто немного увеличить нагрузку, и они растают, как вешний снег.

Прежде чем приступать к занятиям спортом, необходимо выяснить, в каком режиме вам следует тренироваться.

**Какой у вас пульс**

Проверьте свой пульс в состоянии покоя (утром, не вставая с постели).

**Таблица 6**

Частота пульса в состоянии покоя (уд/мин)

Возраст	Плохая форма	Хорошая форма	Отличная форма
20–29	Больше 96	72–95	Меньше 71
30–39	Больше 98	72–97	Меньше 71
40–49	Больше 99	74–98	Меньше 73
50 и старше	Больше 103	76–102	Меньше 75

Теперь понаблюдайте, как скоро ваш пульс приходит в норму после нагрузки. Для этого в спокойном темпе в течение 3 минут поднимай-

тесь на одну ступеньку лестницы и спускайтесь с нее. Через 30 секунд после того, как вы остановились, снова измерьте свой пульс.

Таблица 7

Частота пульса после нагрузки (уд./мин)

Возраст	Плохая форма	Хорошая форма	Отличная форма
20–29	Больше 112	88–111	Меньше 87
30–39	Больше 114	89–113	Меньше 88
40–49	Больше 116	90–115	Меньше 89
50 и старше	Больше 118	92–98	Меньше 91

Если вы находитесь в плохой форме, начинать физические занятия нужно немедленно, но очень осторожно. Визит к врачу обязателен для женщин старше 40 лет и желателен для женщин старше 30 лет.

Обладательницы хорошей физической формы первые занятия должны посвятить легким упражнениям, постепенно увеличивая нагрузку до умеренной, а затем и до сильной (см. табл. 8).

Отличная физическая форма, – свидетельство того, что, вы уже занимаетесь каким-либо видом спорта, и знаете, что главное – не лениться, но и не перегружаться.

Перетренированность ведет к утомлению, износу организма, повышению нервной возбудимости: пульс учащается и после физических упражнений восстанавливается медленно. При появлении этих симптомов необходимо снизить нагрузки и дать организму восстановиться.

Если на следующее утро после тренировки частота вашего пульса выше, чем обычно, значит, организму требуется дополнительный отдых.

Частота пульса во время тренировки должна находиться в пределах *тренировочной зоны* (см. табл. 8) – сердце должно работать на 60–90% от максимальной нагрузки (МН).

**МН вычисляется по формуле:**

$$МН = 220 - \text{ваш возраст (в годах)}$$

Таблица 8

Тренировочная зона  
(частота пульса (уд./мин) в зависимости от нагрузки и возраста)

Возраст (годы)	Сила нагрузки		
	легкая 60–70% МН	умеренная 70–80% МН	сильная 80–90% МН
20–24	118–140	140–157	157–180
25–30	114–137	137–152	152–171
31–35	111–132	132–148	148–170
36–40	108–129	129–144	144–166

Продолжение табл. 8

Возраст (годы)	Сила нагрузки		
	легкая 60–70% МН	умеренная 70–80% МН	сильная 80–90% МН
41–45	105–125	125–140	140–161
46–50	102–122	122–136	136–157
51–55	99–118	118–132	132–152
56–60	96–115	115–128	128–148
61 и старше	до 111	до 127	до 143

### Определите свой психотип

Американский ученый Питер д'Адамо, разработавший систему питания, основанную на том, что люди с разными группами крови по-разному усваивают одни и те же продукты, советует и упражнения выбирать в зависимости от группы крови.

**О-группа (I) крови – охотники.** Хорошо переносят интенсивные аэробные нагрузки и силовые упражнения.

**А (II) группа крови – земледельцы.** Не стоит доводить себя до изнеможения. Плавание, китайская гимнастика, йога, немного бега в умеренном темпе, неспешная езда на велосипеде – вот наилучшие виды физической активности для этих людей.

**В (III) группа крови – кочевники.** В занятиях спортом необходимо сочетать умеренную активность с успокаивающим расслаблением. Рекомендуются спортивные танцы, игровые виды спорта, туризм, дальние поездки на велосипеде.

**AB (IV) группа крови – горожане.** Умеренная физическая нагрузка обязательно должна балансироваться упражнениями на расслабление, аутогенной тренировкой, медитацией и йогой.

Доктор Джей Купер, американский диетолог, автор многочисленных методик питания, считает, что одна из желез внутренней секреции диктует женщине те или иные пищевые пристрастия и формирует тот или иной тип конституции. Физические упражнения необходимо подбирать исходя из строения своего тела, распределения на нем жировой ткани и психотипа личности. Д-р Купер все многообразие женской половины человечества разделил на четыре психофизиологических типа. К какому из них относитесь вы, подскажут вам железы внутренней секреции: *надпочечная, щитовидная, половые или гипофиз.*

**Железа-диктатор: гипофиз; психотип – мечтательница.** Женщина этого типа набирает вес по всем параметрам равномерно.

Для нее предпочтительнее йога, упражнения на растяжку, бег, езда на велосипеде, желательно в одиночестве.

**Железа-диктатор: надпочечники; психотип – воительница.** Эти женщины прежде всего поправляются в области груди, плеч и в талии. Бедрa полнеют в последнюю очередь.

Возможны интенсивные и длительные кардиотренировки (по 45 минут в день), очень полезны упражнения на гибкость и для поднятия общего тонуса.

**Железа-диктатор: щитовидная; психотип – общительная.** Здесь тот случай, когда талия полнеет в последнюю очередь, раздаются прежде всего бедра и грудь.

Нагрузка необходима умеренная (3–5 раз в неделю по 30–40 минут), возможны упражнения с отягощениями. Желательно избегать однообразных движений.

**Железа-диктатор: яичники; психотип – кормилица.** Сначала полнеют бедра, затем талия. Странно, но грудь у «кормилицы» поправляется в последнюю очередь.

Необходимы кардиотренировки, подойдет гимнастика без отягощений, полезны групповые занятия (танцы, аэробика).

### § 4.1.2. ЗАРЯД БОДРОСТИ

Если вы жалуетесь, что домашние заботы или плотный рабочий график не позволяют выкроить время для занятий спортом, – не верьте самой себе. Скорее всего, это оправдание собственной лени или нежелание подойти к проблеме творчески. Согласно устоявшимся стереотипам заниматься спортом – значит: записаться в группу аэробики, пойти в тренажерный зал, по утрам бегать по парку от прогуливающих собак и собачников, плавать в бассейне несколько раз в неделю по расписанию или еще что-нибудь в этом роде. К тому же дорога в спортзал или бассейн, переодевание перед занятиями, душ, снова переодевание, дорога обратно занимают больше времени, чем сами занятия. Но всего этого можно избежать, если следовать знакомому с детства, но давно забытому призыву: «*Начните день с зарядки!*».

### Не вставая с постели

Пробудившись утром под громкий звон будильника, вскакивая с кровати и мчась стремглав в ванную, на кухню, затем в школу с детьми или

## ГЛАВА 4.1.

## ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ – ОСНОВА ЗДОРОВЬЯ

на работу, вы рискуете со временем превратиться в злое или подавленное нервное создание со всеми признаками хронической усталости, а также загубить свой позвоночник и суставы. Поставьте будильник на 10 минут раньше, чем обычно (хорошо приобрести музыкальный будильник, постепенно наращивающий громкость, что избавит вас от утренней порции стрессовых гормонов). Проснувшись, не спешите открывать глаза.

**Все следующие упражнения выполняются в положении лежа с закрытыми глазами**

- 
- *Уберите подушку и повернитесь на спину. Полусогнутые и расслабленные руки поднимите вверх, но не кладите под голову. В таком положении согните в колене левую ногу и постарайтесь коснуться коленом простыни с правой стороны. Голову, руки и плечи при этом не напрягайте и не отрывайте от кровати. Потянитесь как следует и задержитесь в этом положении 3–5 с. Затем медленно вернитесь в исходное положение и проделайте то же с правой ногой. Повторите все движения 3 раза.*
  - *Лежа на спине, раскиньте руки в стороны. Постарайтесь, не напрягая мышц шеи и рук и не опираясь на голову и плечи, приподнять и выгнуть верхнюю часть спины. Ноги можно слегка согнуть в коленях. Задержитесь в таком положении 3–5 с. Расслабьте спину и вернитесь в исходное положение. Повторите 3 раза.*
  - *Лежа на спине, положите ладони на живот. Постарайтесь максимально втянуть его в себя. Ваши руки должны ощутить движения не только мышц в верхней и нижней части живота, но и боковых мышц. Сконцентрируйтесь и продержитесь так 10 с. Повторите 3 раза.*
  - *Лежа на спине, подтяните согнутые в коленях ноги к подбородку. Таз при этом должен чуть-чуть приподняться. Руки в упражнении не участвуют, не пытайтесь использовать их в качестве опорки. Задержитесь в таком положении 10 с. Если в это время проснется муж, то поймет, как он ошибался, утверждая, что знает вас досконально. Повторите упражнение 3 раза.*
  - *Ну вот, вы почти проснулись. Не открывая глаз, поверните глазные яблоки влево, затем вправо, поворачивайте глазами в одну, затем в другую сторону. Откройте глаза и несколько раз крепко зажмурьтесь. Теперь вы проснулись окончательно.*

### Зарядка в душе

**Эти упражнения можно выполнять в ванной комнате**

- *Стоя под теплыми струями воды, очень удобно делать упражнения на растяжку. Держите спину прямо, не сгибая шею, закиньте одну руку за спину через плечо и постарайтесь потереть себе*

спину между лопатками. Придержите, если необходимо, локоть другой рукой. Задержитесь в таком положении, пока не почувствуете, что мышцу, расположенную в верхней части руки сзади (трицепс), «тянет». Ни в коем случае не делайте рывков и резких движений, не тяните руку, если появляются болевые ощущения. Все упражнения должны доставлять удовольствие. Прделайте то же с другой рукой.

- Согните правую руку и заведите ее за спину.левой рукой тяните локоть правой руки влево. Правую руку при этом не напрягайте. Постепенно старайтесь достать ею до лопаток, а если удастся, то и до основания шеи. Когда появится тянущее ощущение с внешней стороны плеча, начинайте растягивать другую руку.
- Выйдя из душа и вытершись полотенцем, не спешите вешать его на полотенцесушитель. Возьмитесь за концы полотенца. Правая рука находится за затылком, левая чуть выше поясицы.левой рукой тяните полотенце вниз до появления напряжения мышц плеча и верхней части руки. Теперь тяните правой рукой полотенце вверх до появления напряжения в левом плече. Повторите 3 раза, затем поменяйте руки и проделайте то же самое еще 3 раза.

### На цыпочках или на полусогнутых...

Собираясь на работу или готовя завтрак, уделите внимание здоровью и красоте ваших ног.

**В этом вам помогут следующие простые приемы:**

- Передвигайтесь по квартире на цыпочках (разумеется, босиком или в носках, но обязательно без домашних туфель или тапочек). Это тонизирует ваши икроножные мышцы, которые очень устают за день, если вы носите обувь на высоких каблуках.
- Ставя перед мужем его любимую овсянку или тарелку с бутербродами, изобразите на лице улыбку Джоконды и займитесь тренировкой стабилизирующих мышц ног. За день они устают гораздо больше, чем те, что приводят наше тело в движение. Для этого чуть-чуть согните ноги в коленях, таз подайте немного вперед и в таком положении походите 3–5 мин. Стоя на одном месте, колени выпрямляйте, чтобы дать мышцам небольшой отдых. Со временем постепенно увеличьте длительность ходьбы на полусогнутых до 7–10 мин. Вы заметите, как сами собой подтянутся мышцы внутренней и внешней части бедер. К тому же вы получите заряд бодрости и хорошего настроения, видя, как удивленно вытягивается лицо вашего мужа и в какой глубокой задумчивости он поглощает свои бутерброды.

### Производственная гимнастика

Если у вас сидячая работа и вы весь день проводите склонившись над бумагами или уставившись в экран компьютера, вам необходимо время от времени расслаблять, а затем приводить в тонус мышцы.

*Следующие упражнения можно выполнять прямо на рабочем месте или недалеко от него*

- 
- *Закройте глаза, откиньтесь на спинку кресла, положите голову на подголовник. Расслабьте все тело и представьте, что вы – тающее мороженое. Растекайтесь в кресле в течение 1 мин.*
  - *Выпрямите спину и сделайте 5 очень медленных круговых движений головой сначала в одну, затем в другую сторону. Шею не напрягайте.*
  - *Поднимите руки за голову, максимально прогните спину в области лопаток, задержитесь в этом положении 3 с. Расслабьтесь. Повторите так 3 раза.*
  - *Встаньте, руки сложите за спиной в замок. Потянитесь, стараясь соединить лопатки. Задержитесь в этом положении 10 с. Затем расслабьтесь, обнимите себя руками и потянитесь локтями вперед, максимально округлив спину. Повторите все сначала 3 раза.*
  - *Встаньте спиной к столу, упритесь руками в край столешницы, локти слегка согните, пятками упритесь в пол. Не увеличивая гиб локтей, опустите таз вниз на 10–12 см. Плавно верните корпус в исходное положение. Голову и плечи держите прямо, не нагибайтесь вперед и не откидывайтесь назад. Повторите 5 раз.*
  - *Поставьте ноги на ширину плеч, чуть-чуть согните колени. Втяните живот и ягодицы, качните бедрами вправо. Корпус при этом не двигается, вес тела распределите на обе ноги. Качните бедрами влево. Плечи при этом расслаблены, корпус неподвижен, живот и ягодицы втянуты. Сделайте по 8 плавных покачиваний в каждую сторону. Если слева и справа от вас сидят легковозбудимые сослуживцы, количество повторений можно сократить до трех, а если унылые трудоголики – можно увеличить до десяти.*
  - *Встаньте у стены и обопритесь на нее одной рукой. Другой рукой возьмите себя за ногу чуть выше лодыжки. Подтяните согнутую в колене ногу к груди, если, конечно, позволяет одежда и коллеги не против. Опустите ногу, затем поднимите ту же ногу к ягодицам, держа ее рукой за лодыжку или ступню. Прodelайте так 3 раза. Затем таким же образом растяните мышцы и связки другой ноги.*
  - *Закончите упражнения энергичной ходьбой на месте в течение 1 мин или сбегайте за чем-нибудь в кабинет, расположенный этажом выше, и можете снова приступать к работе.*