

Знакомая всем усталость

МЕТОД

ЧЕТЫРЕ ГОДА назад на очередном чемпионате России по гребле на байдарках и каноэ среди ветеранов ко мне подошел старый знакомый, ветеран спортивной журналистики, корреспондент журнала «Спортивная жизнь России», мастер спорта, кандидат педагогических наук Юрий Плеханов.

Он спросил: «Как там у вас металлурги поживают? Небось, усталость их достала? Я недавно по поводу усталости интервью взял у главного врача московского врачбно-физкультурного диспансера Льва Маркова. Может, пригодится».

Взял, прочитал. Действительно интересно. Положил в свой архив, чтобы использовать в дальнейшем... И забыл про него. Готовя очередную полосу «Здоровый образ жизни», «забурился» в архив и наткнулся на плехановский материал. Прочитав его заново, понял, что он своей актуальности не потерял.

«Говорят же, — начал беседу Марков, — дай работу телу — отдохнет голова. Я, например, сейчас совсем другой человек: и думается хорошо, и настроение хорошее. Дело в том, что перед нашей с вами встречей я решил немного поразмяться в парке».

— Значит, искали отдых в том, что дает усталость?
— Один из классических приемов восстановления: устала голова — дай дело мускулам. Засиделся — пройди. Находился — присядь. Надо учиться быть диспетчером по распределению нагрузок.

— В романе «В августе сорок четвертого...» розыскник из СМЕРШа Таманцев избавляется от усталости благодаря феноминальным таблеткам...

— Думаю, он не столько избавился от усталости, сколько забыл о ней. Такой эффект был нужен в чрезвычайных ситуациях. Но долго на таблетках не протянешь. А вообще-то утомление — естественное состояние. Поэтому и восстанавливаться надо естественным образом. При физической нагрузке, например, расходуется глюкоза. Значит, запасы ее надо пополнять. И тут речь не только о большом спорте. Это касается и сталевара, и шахтера. Устанут и служащие. Я бы посоветовал после тяжелого физического труда выпивать стакан сладкого чая. Силы и энергию дают нам углеводы — их много в гречневой и овсяной кашах. Хорошо для восстановления теплое молоко с медом, его пьют на ночь. Не забывайте о рыбе — в ней много фосфора. Он необходим для восполнения креатинфосфата, который расходуется в организме при резкой, скоростной работе. Ешьте больше фруктов и овощей. Хорошим восстановительным средством обладает смесь меда с грецкими орехами и изюмом — 1–2 ложки после тренировки или рабочей смены.

— За какой срок происходит восстановление?
— Для молодого человека достаточно ночи крепкого сна, а для кого-то и трех суток мало.

— Все мы слышали про чудеса восстановления благодаря женьшеню. Но достать его сложно. Есть ли заменители?

— Женьшень — хорошо, но не надо забывать и о таких отличных восстановительных средствах, как русская баня, массаж, прогулки в лесу, физические упражнения, спортивные игры на природе, плавание, грелба, лыжные прогулки. Что касается женьшеня, то ничуть не меньшим восстановительным средством обладает левзея, золотой корень, китайский лимонник, элеутерококк. Специалисты отмечают важное преимущество элеутерокока: его можно принимать круглый год, а женьшень весной и летом противопоказан не только больным, но и здоровым. Конечно, в современной фармакологии появились новейшие восстановительные препараты, но для простых смертных лучше использовать народные средства».

Штрих-бег

ПРОСТО!

ПРОГРАММА штрих-бега довольно проста, и кто хочет заметно поправить здоровье и даже добраться до марафонского пробга, с успехом ее применяет. Штрих-бег популярен во многих европейских странах. Это сочетание ходьбы и бега трусцой — и подобное совмещение дает потрясающий эффект.

Программа занятий штрих-бегом для всех желающих:

1-я неделя: 3–4 тренировки через день по двадцать минут. Первые 4 минуты — медленный бег, затем чередование по 2 минуты ходьбы и бега.

2-я неделя: 3–4 тренировки по 26 минут. Первые 6 минут — бег, затем чередование по 2 минуты ходьбы и по 3 минуты бега.

3-я неделя: 3–4 тренировки по 28 минут. Первые 10 минут — бег, затем чередования по 2 минуты ходьбы и по 4 минуты бега.

4-я неделя: 3–5 тренировок в неделю по 30 минут. Первые 14 минут — бег, затем чередование по 2 минуты ходьбы и по 6 минут бега.

5-я неделя: 3–5 тренировок по 30 минут. Первые 15 минут — бег, затем 5 минут — ходьба и еще 10 минут — бег.

6-я неделя: 3–5 тренировок по 35 минут. Первые 15 минут — бег, затем 5 минут ходьба и еще 15 минут — бег.

Если вы это выдержите — можно пометать о марафоне. Но перед тем как начать тренировку, не следует забывать о разминке и разогревающих упражнениях минут на 5–8. Бегать можно утром, днем и вечером, кому как удобно. Главное — начать! Определите маршрут бега подальше от перегруженных автодорог, на школьном стадионе, в сквере, парке. Поначалу вы будете стесняться прохожих. Но будете продолжать тренировки — это пройдет быстро, и вы приобретете уверенность в своих силах.

УНИВЕРСАЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ХОДЬБА

ИНТЕРЕС к ходьбе как оздоровительному средству можно охарактеризовать следующими цифрами и фактами: 25 миллионов американцев предпочитают ходьбу. 40 процентов канадцев ходят и лишь только 15 процентов предпочитают бег. Очень популярна оздоровительная ходьба в странах Скандинавии, Австралии, Новой Зеландии.

Нельзя сказать, что оздоровительная ходьба не пользуется популярностью у нас в России, но, скажем честно, по своей массовости мы значительно уступаем американцам. Статистика сообщает, что из 25 миллионов занимающихся оздоровительной ходьбой в США 4,5 миллиона используют ходьбу в очень серьезных дозах. Издается даже специальный бюллетень «Аэробик-Ньюс», в котором ведется классификация всех видов оздоровительной ходьбы, в том числе и спортивной. Ходьба обычная и регулярная, сказано там, — отличное оздоровительное упражнение почти

для каждого. Ходить можно где угодно, это упражнение безопасно и не требует специальной экипировки.

Популярна среди американцев и второй вид ходьбы — силовая. Это уже энергичная ходьба с гантелями в руках, которая способствует гармоничному развитию различных групп мышц. Гантели должны быть небольшого веса — килограмм-полтора. В последнее время в моду вошла ходьба с лыжными палками.

Ходьба — самый естественный способ передвижения человека, а потому и наиболее доступное упражнение, оказывающее положительное воздействие на все функции организма. Объясняется это тем, что ходьба — единственное из всех существующих физических упражнений, структура которого полностью на все сто процентов совпадает со структурой врожденного (безусловного) рефлекса — шагательного. Этот рефлекс формировался на протяжении тысячелетней эволюции человека. Ходьба — физическое упражнение, при выполнении которого в той или иной степени работают практически все мышцы, причем с весьма значительной нагрузкой. Все другие виды физических упражнений, в основе которых

ЗАНЯТИЕ ДЛЯ ЛЕДИ

Аквааэробика — идеальная оздоровительная система



В КОНЦЕ прошлого года в Москве прошел фестиваль здорового досуга. Это был настоящий парад различных оздоровительных систем. Для людей среднего и пожилого возраста идеальным видом физических упражнений были признаны плавание и аквааэробика.

Наш корреспондент побывал в аквапарке и побеседовал с руководителем акваклуба «Леди» Юлией ЛИХАЧЕВОЙ.

— Как обстоят дела с аквааэробикой в Магнитке?

— Когда открылся наш клуб, мы во всех СМИ разьясняли магнитогор-

цам, что такое аквааэробика и какой мощный оздоровительный эффект она дает. А теперь всенародных объяснений от инструкторов практически не требуется. Люди к нам идут сами. В неделю от 150 до 200 человек приходят на двухчасовые занятия. Все — довольны. Наши тренеры проходят в условиях, близких к невесомости, ведь вес тела в воде составляет лишь десятую часть

веса на суше. Поэтому в воде мы тренируем все мышцы, придавая им желаемую форму, разгружая при этом суставы, связки и позвоночник. Отдыхает нервная система, снимаются стрессы и напряжение, поднимается настроение. При занятиях аквааэробикой мы используем различные



— Юлия, вы можете уверенно сказать, что аквааэробика, плавание в Магнитогорске, как и в России, являются лидерами оздоровительных систем?

— Однозначно. Но в последнее время все больше наших земляков увлекаются и новым видом оздоровления — пилатесом. Это современная гимнастика, появившаяся из йоги. Основатель методики — немецкий врач Джозеф Пилатес — в детстве страдал рахитом, астмой и другими заболеваниями. Но благодаря собственной системе упражнений вылепил столь совершенное атлетическое тело, что даже в 70-летнем возрасте позировал художникам обнаженным. Изначально эта уникальная гимнастика была предназначена для реабилитации солдат. Смысл ее заключался в том, что больному не надо было вставать с постели — все упражнения выполнялись лежа с помощью специальных приспособлений в виде резинок, пружин, прикрепленных к кровати. Методику Пилатеса сегодня с успехом используют во всем мире. Дошла она и до Магнитки.

— Кстати, пилатес на всероссийском фестивале тоже вошел в группу лидеров оздоровительных программ.

— Значит, мы, магнитогорцы, шагаем в ногу с современными методиками. Это радует!

— Где вы черпаете новинки современных оздоровительных систем?

— Мы очень часто выезжаем, порой по два-три раза в год, на различные мастер-классы, семинары, курсы, на которых и получаем новые знания. На месте не стоим. Когда приезжаем с очередного семинара, наши подопечные тут же спрашивают: что нового и интересного привезли?

— В свое время фитнес тоже являлся чисто оздоровительной системой. Сегодня он вырос до соревновательного уровня — чемпионаты страны, Европы и мира. Аквааэробике это не грозит?

— В народе говорят: если во время занятий физкультурой включил секундомер — с этого момента начинается спорт. А большой спорт, как известно, отменного здоровья не приносит. В аквааэробике нет нужды включать секундомер. Значит, наша система четко работает только на здоровье.

ЮРИЙ АЛЕКСЕЕВ.

Нужно, чтобы к физическим упражнениям приобщился каждый человек. Без этого немислимы никакие разговоры о здоровом образе жизни.

НИКОЛАЙ АМОСОВ

На черный день без излишеств

ВОПРОС-ОТВЕТ

КАКАЯ ЭНЕРГИЯ используется организмом в первую очередь?

Та, что запасена им в виде гликогена (углеводов), для организма она более доступна. Использование же в качестве энергии жиров представляет для организма достаточно сложную задачу. В ряде случаев он не может переключиться на использование этого «альтернативного топлива» сам, его надо «подтолкнуть» к этому. Сделать это можно, к примеру, с помощью аэробной нагрузки.

Как и для чего организм создает жировые запасы?

Подкожно-жировые отложения — это, так сказать, «долговременная» энергия, которую организм запасает на черный день. В доисторические времена жировые запасы помогали переживать голодные периоды, служили «грелкой» при холодах. Сегодня

многое изменилось, но привычка запасать жир не исчезла. У женщин, помимо всего, жировые отложения важны для обеспечения репродуктивной функции. Так что представительницам прекрасного пола зачастую избавляться от них бывает куда сложнее.

Помимо подкожного жира, существует висцеральный — жировое отложение вокруг внутренних органов. Он составляет всего десять процентов от общих жировых запасов, но его избыток может быть куда опаснее избытка подкожного жира и привести к развитию различных заболеваний. Интересно, что доминирует висцеральный жир у тех людей, которые худеют исключительно с помощью диеты, пренебрегая физическими упражнениями.

Алкоголь безвреден?

Многие считают: нет ничего страшного в том, чтобы выпивать в день пол-литра пива. Если вас не беспокоит необходимость избавления от жировых отложений, возможно, это и так. Беда в том, что алкогольные напитки

— источник «пустых» калорий в довольно значительном количестве. Алкогольные напитки могут существенно повышать общую калорийность рациона, что на диете нам с вами совершенно ни к чему.

Какая диета лучше?

Любое сокращение калорийности рациона даст эффект. На ограниченное время эффективной можно считать любую диету. Правда, по истечении времени большинство диет перестают давать заметные результаты. Что касается сравнительной эффективности этих диет, то нужно помнить, что все мы разные, кому-то больше подойдет один тип диеты, кому-то — другой. Например, в спортивном бодибилдинге, представители которого вынуждены обращаться к диетам весьма часто, наибольшее распространение получила низкоуглеводная диета. Очевидно, именно этот тип диеты можно считать наиболее эффективным, хотя не для всех.

Сегодня оздоровительная ходьба с успехом применяется и как средство реабилитации после травм и различных заболеваний. Ходьба ценна необычайно широким диапазоном нагрузочного воздействия, что позволяет очень легко дозировать нагрузки в зависимости от возраста и степени физической подготовленности. Все это свидетельствует о том, что с помощью систематических занятий ходьбой, варьируя и постепенно увеличивая нагрузки, можно значительно повысить степень физической подготовки любого человека.

Сегодня оздоровительная ходьба с успехом применяется и как средство реабилитации после травм и различных заболеваний. Ходьба ценна необычайно широким диапазоном нагрузочного воздействия, что позволяет очень легко дозировать нагрузки в зависимости от возраста и степени физической подготовленности. Все это свидетельствует о том, что с помощью систематических занятий ходьбой, варьируя и постепенно увеличивая нагрузки, можно значительно повысить степень физической подготовки любого человека.

Отсюда вывод: хотите стать здоровыми? — ходите как можно больше пешком, поменьше пользуйтесь городским и личным транспортом. Диван и телевизор — не попутчики в борьбе за настроение и здоровье.

ИССЛЕДОВАНИЕ

По примеру эскимосов и туземцев

НЕСПЕЦИАЛИСТЫ даже не могут себе представить, какая это непостоянная, изменчивая величина — кровяное давление. Оно зависит даже от положения тела: сидит, стоит или лежит человек. Оно меняется в зависимости от того, какую работу, умственную или физическую, мы выполняем, от настроения, воспоминаний, времени суток, времени года — зимой давление несколько выше. На него влияют температура воздуха и температура тела, атмосферное давление.

Свои особенности имеет давление у мужчин и женщин, особенно в переходные периоды. В настоящее время известны 35 факторов, влияющих на кровяное давление, при этом без учета химических веществ — лекарств. Поэтому на протяжении всей жизни кровяное давление не может оставаться одинаковым, каждую секунду давление меняется, и это хорошо.

У людей с низким кровяным давлением налицо быстрая утомляемость, головные боли, головокружение, вялость, но они, как считают специалисты, живут очень долго. Высокое кровяное давление имеет много причин — наследственность, поражение почек, нарушение гормонального равновесия, неэластичные сосуды, но чаще всего неизвестную причину. Принять решение о том, лечить ли данное заболевание, должны только специалисты, так как неосторожное лечение может навредить.

Предполагается, что в настоящее время в Европе приблизительно 15 процентов населения страдают повышенным кровяным давлением. Над этим стоит задуматься, так как высокое давление представляет серьезную опасность для мозга и сердца. На мысли о том, что на кровяное давление европейцев, в том числе и россиян, влияет какое-то нездоровое питание, наводит следующие факты. Были исследованы три одинаковые группы туземцев. Первая группа жила примитивным образом жизни на своем острове, и никто не страдал повышенным давлением. Другая группа жила наполовину европейский образ жизни на островах Кука. Повышенное давление было обнаружено у 40 процентов обследованных. Третья группа жила в Новой Зеландии полностью как европейцы, и там заболевание стало встречаться часто уже через год.

Ученые считают, что существует взаимосвязь между повышенным давлением и количеством употребляемой в пищу поваренной соли. Представители кочевых племен Южной Гвинеи, Кении, Танзании, жители пустыни Калахари, индейцы Южной Америки в день употребляют 0,5–2,0 г соли, хотя живут в жарком климате и много работают. У них никогда не бывает повышенного кровяного давления. Давление не повышается и у эскимосов, которые употребляют чуть больше соли в день. А вот жители северной части Японии употребляют в среднем по 26 г соли в день, и среди них 60 процентов населения страдают от повышенного кровяного давления. Мозговые инсульты при этом встречаются очень часто. Поэтому употребляйте 4–5 г соли в день, иногда измеряйте себе давление, регулярно занимайтесь физкультурой и спортом, не курите, не пере едайте, в случае необходимости обязательно обратитесь к врачу и пройдите курс лечения.

Доказано, что жители шумных улиц чаще страдают повышенным кровяным давлением. Некоторые лекарства, снижающие давление, уменьшают мужскую потенцию. Женщины легче переносят этот недуг, чем мужчины. Ваше головное давление может быть связано с кровяным давлением. Поэтому следует медленно менять положения тела — садиться из положения лежа, вставать из сидячего положения, особенно если вы принимаете лекарства, понижающие давление. Много больных добиваются снижения давления благодаря тому, что регулярно — три раза в неделю — совершают пешую прогулку. Давление повышается и от избытка сахара в крови.