

Ellen G. White Estate

ФИЗИЧЕСКИ-АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

ELLEN G. WHITE

Физически-активный образ жизни

Ellen G. White

2009

**Copyright © 2014
Ellen G. White Estate, Inc.**

Информация об этой книге

Общие сведения

Данная электронная книга предоставляется организацией [«Наследие Елены Уайт»](#). Она является частью большой бесплатной [сетевой коллекции книг](#) на веб-сайте *Наследия Елены Уайт*.

Об авторе

Елена Уайт (1827—1915) считается наиболее переводимым американским автором, ее труды опубликованы на более чем 160 языках. Она написала более чем 100 000 страниц, посвятив их широкому кругу духовных и практических вопросов. Ведомая Святым Духом, она превозносила Иисуса и направляла к Писаниям, как единственному основанию веры.

Дополнительные ссылки

[Короткая биография Елены Уайт](#) (на английском языке)

[Об организации «Наследие Елены Уайт»](#) (на английском языке)

Лицензионное соглашение конечного пользователя

Просмотр, печать этой книги, или ее загрузка с сервера предоставляет Вам лишь ограниченную, неисключительную и не подлежащую передаче лицензию на использование книги исключительно Вами для личного использования. Эта лицензия не позволяет переиздание, распространение, передачу прав, сублицензирование, продажу, подготовку производных работ, или иное использование. Любое неправомерное использование этой книги прекращает действие данной лицензии.

Дополнительная информация

За дополнительной информацией об авторе, издателях, или о том, как Вы можете поддержать нашу работу, пожалуйста, обращайтесь к *Наследиею Елены Уайт* с помощью электронной почты: mail@whiteestate.org. Мы благодарны за Ваш интерес и отзыв, и желаем Вам Божьего благословения на чтение этой книги.

Оглавление

Информация об этой книге	i
Глава 1. Преимущества	6
Лучше любого лекарства	6
Улучшает пищеварение	6
Умереть не удастся	6
Ходьба для женщин	7
Сотня других болезней	7
Для тех, кто учится	7
Глава 2. Руководящие принципы	9
Особенно в состоянии болезни	9
Женщины	9
Скоро не смогут жить без этого	10
Не дайте боли остановить вас	10
Ценность ходьбы для больного организма	11
Ценность ходьбы для больного организма, продолжение	11
Глава 3. Интенсивность физической нагрузки	12
Глава 4. Что говорит Писание о пользе телесного упражнения	13
«Телесное упражнение имеет некоторую пользу»	13
Необходимость физической активности	13
Тип	14
Интенсивность	14
«В поте лица твоего будешь есть хлеб.»	14
Регулярность физических упражнений	14
Разумный подход к выбору типа физических упражнений	15
Взаимодействие между различными компонентами (в организме человека)	16
Духовные приоритеты	16
Глава 5. Польза физически активного образа жизни	17
Глава 6. Перед началом программы физических упражнений	19
1. Текущее заболевание такое, как:	19
2. Следующие симптомы:	19
3. Факторы риска ИБС — 2 и более из нижеприведенного перечня:	19

Глава 7. Целостная программа физических упражнений . . .	21
1. Разминка	21
2. Основная часть	22
3. Частота	22
4. Интенсивность	22
5. Время	23
6. Тип физических упражнений	24
Глава 8. Таблица расходования энергии	26
Глава 9. Разминка	28
Упражнения на гибкость	28
Упражнения на мышечную силу и выносливость	28
Глава 10. Как начать программу физических упражнений .	30
Глава 11. Контрастный душ	33
Глава 12. Мотивация	34

Глава 1. Преимущества

Лучше любого лекарства

«Если позволяет погода, все, кто в состоянии это делать, должны гулять на свежем воздухе каждый день, зимой и летом. Одежда должна подбираться соответствующим образом. Прогулка даже в зимнее время способна принести больше пользы здоровью, чем лекарство, прописанное врачом. Для тех, кто имеет возможность много ходить, следует не пренебрегать ею. Мышцы и сосуды получают возможность лучше выполнять свою работу. Повысится также жизненный тонус, столь необходимый для здоровья. Легкие получают возможность находиться в действии, ибо даже в зимнее утро следует наполнять легкие чистым, морозным воздухом.» (Свидетельства для церкви, т. 2, с. [529])

Улучшает пищеварение

«Физические упражнения способствуют улучшению пищеварения. Большую пользу для человека будут иметь следующие моменты: после принятия пищи выйдите на улицу, держа голову прямо, расправьте плечи и немного позанимайтесь физическими упражнениями. Ваш разум при этом будет отвлечен от самого себя и, напротив, привлечен к красоте внешнего мира. Чем меньше внимания после еды приковано к желудку, тем лучше. Особенно это верно в случае, если вы испытываете постоянный страх, что съеденная пища только повредит вам. Забудьте о себе и подумайте о чем-нибудь бодрящем.» (Свидетельства для церкви, т. 2, с. [530])

Умереть не удастся

«Инвалиды и больные люди, я советую вам решиться на отчаянный шаг. Соберите волю в кулак и по крайней мере

попытайтесь совершить что-нибудь в этой области. Перенесите мысли с себя и своих трудностей. Ходите в вере. По-прежнему ли вы намерены фокусировать свое сознание на себе, боясь физических упражнений как огня, боясь выходить на свежий воздух, считая, что из-за него вы потеряете свою жизнь? Сопровождайтесь этим мыслям и чувствам. Не становитесь жертвой своего больного воображения. Даже если вы потерпите неудачу, это не будет означать полного краха. Тот путь, который мы предлагаем вам, не лишит вас жизни и не причинит вам вреда. Напротив, вы сможете вынести из него много полезного для себя.» (Свидетельства для церкви, т. 2, с. [535])

Ходьба для женщин

«Не существует другого вида физических упражнений, который был бы столь полезен для организма в целом, как ходьба. Активные прогулки на свежем воздухе принесут больше пользы женщинам и помогут им сохранить здоровье лучше любого другого возможного средства. Ходьба — это также один из самых эффективных методов исцеления для больного человека, особенно имеющего повреждение конечностей.» (Здоровая жизнь, с. [130])

Сотня других болезней

«Утренняя физическая нагрузка, будь то зарядка, пешая прогулка или работа в саду — необходима для обеспечения нормального кровообращения. Это самый верный гарант от простуды, кашля, заболеваний легких, печени, почек, а также сотни других болезней.» (Здоровая жизнь, с. [130–131])

Для тех, кто учится

«Многие учащиеся и студенты целыми днями сидят за закрытыми дверями в согбенной позе, еле дыша, с холодными ногами, горячей головой и вялым кровообращением. Организм не получает достаточного питания, мышцы слабеют, болезни подкрадываются все ближе и ближе. Нередки случаи, когда

такие учащиеся зарабатывают себе хронические заболевания. У них могло бы быть гораздо больше физических и интеллектуальных сил, следуй они принципам рационального обучения, частью которых является должная физическая активность. Студент, испытывающий постоянную нехватку времени, борющийся за достижение важных академических целей и задач, должен осознавать, что время, потраченное на физические упражнения, не бывает потерянным впустую. Тот, кто часами просиживает за столом, обложившись книгами и учебниками, со временем обнаруживает, что острота восприятия и бодрость покидают его. Те же, кто соответствующее внимание уделяют своему физическому развитию, будут иметь гораздо большие успехи на академической стезе, чем если бы они все свое время посвящали исключительно учебе. . . Отсутствие физической активности уменьшает не только умственные, но и нравственные силы.» (Воспитание, с. [208–209])

Глава 2. Руководящие принципы

Особенно в состоянии болезни

«Многие находятся под воздействием неправильного представления о том, что в случае простудного заболевания они должны всячески избегать появления на открытом воздухе и стараться максимально повысить температуру помещения, в котором находятся. Но сейчас как никогда легким больному нужен свежий воздух. Умеренные физические упражнения также будут способствовать оттоку крови от воспаленных органов, облегчению их состояния и притоку ее к поверхности кожных покровов. В меру энергичные занятия физическими упражнениями на свежем воздухе и бодрость духа помогут улучшить кровообращение, и кровь, освеженная кислородом, прихлынет к конечностям. Больной желудок также получит облегчение в результате физической нагрузки. Врачи часто советуют хроническим больным больше путешествовать, посещая разные страны, особенно те, что имеют на своей территории моря, для восстановления здоровья, но в девяти из десяти случаев, если бы эти люди умеренно питались и занимались регулярными физическими упражнениями, сохраняя при этом бодрость духа, они смогли бы гораздо быстрее и полнее восстановить свое здоровье и сэкономить время и деньги.» (Свидетельства для церкви, т. 2, с. [530])

Женщины

«Очень многие женщины удовлетворены и не проявляют никакого особого беспокойства, несмотря на то, что порою часами находятся на кухне, при зажженной плите или духовке, дышат спертым воздухом, иногда до состояния помутнения в мозгу. Им следует чаще выходить на улицу, пусть даже в ущерб незаконченным домашним делам. Им нужен свежий воздух и

прохлада, чтобы остудить воспаленный мозг.» (Свидетельства для церкви, т. 2, с. [531])

Скоро не смогут жить без этого

«Те, кто не упражняют свои члены ежедневно, непременно почувствуют слабость при попытке заняться физическими упражнениями. Кровеносные сосуды и мышцы у них функционально не готовы для такого рода увеличения нагрузок. Все члены нашего тела укрепляются во время активного использования. Умеренные физические упражнения, выполняемые ежедневно, повысят тонус мышечной системы, которая в отсутствие нагрузки, наоборот, начинает дряхлеть. Благодаря активным занятиям физкультурой на свежем воздухе, печень, почки и легкие также получают свою порцию благоприятного действия. Призовите себе на помощь силу воли и вы сможете лучше противостоять простудам, а также укрепите нервную систему. Очень скоро вы настолько явственно ощутите на себе преимущества активного образа жизни, что просто не сможете больше обходиться без физических упражнений на открытом воздухе в той или иной форме.» (Свидетельства для церкви, т. 2, с. [533])

Не дайте боли остановить вас

«Те, кто имеют дряблое тело и ощущают постоянную вялость, не должны поддаваться подсознательному порыву вести наименее активный образ жизни, лишая себя тем самым солнечного света и свежего воздуха. Напротив, они должны с решимостью начать практиковать активные физические занятия на свежем воздухе, например, в виде работы на приусадебном участке. Хотя поначалу они, возможно, будут ощущать большую усталость, все это не причинит им никакого вреда. . . Боль и усталость являются прежде всего следствием того, что органы и системы, доселе пребывавшие в бездействии, получили столь необходимую им нагрузку, но пока реагируют на нее столь болезненно. Никогда не является правильным путем отказ от физической нагрузки из-за болевых ощущение-

ний в мышечной системе во время активных занятий. Боль действительно есть не что иное, как естественный ответ на продолжительный период бездействия. Естественные механизмы таким образом возрождают одряхлевшие органы и системы к жизни.» (Свидетельства для церкви, т. 3, с. [78])

Ценность ходьбы для больного организма

«Ходьба во всех случаях, когда это только возможно, является наилучшим средством исцеления для больного тела, так как во время физической нагрузки все органы и системы являются объектом благостного воздействия. Больной человек может очень сильно помочь себе благодаря активным физическим упражнениям. Очень часто, к сожалению, именно отсутствие регулярных физических упражнений в рутинном распорядке дня человека приводит к одряхлению и болезням различных органов. Из всех видов физических упражнений ни один не может сравниться по своей ценности для организма больного человека с ходьбой. Главным же результатом ходьбы является улучшение кровообращения, что, в свою очередь, способствует более быстрому исцелению.» (Свидетельства для церкви, т. 3, с. [78])

Ценность ходьбы для больного организма, продолжение

«Не следует заниматься активными физическими упражнениями, а также работой, требующей затрат умственных сил, сразу после приема пищи, так как это есть нарушение природных законов. Сразу после еды начинается активное расходование нервной энергии. Мозг трудится с повышенной нагрузкой, помогая желудку, поэтому когда мозг и тело получают дополнительную нагрузку после приема пищи, пищеварение затрудняется. Жизненные силы организма, которые должны быть направлены в данном случае в конкретном направлении, задействуются на другое отвлекающее дело.» (Свидетельства для церкви, т. 2, с. [413])

Глава 3. Интенсивность физической нагрузки

«На организм здорового молодого человека интенсивные физические упражнения оказывают укрепляющее действие. . . Без таких физических нагрузок мозг не может функционировать с максимальной эффективностью, в том числе притупляется острота реагирования.» (Особые свидетельства, серия В., № 1, с. 28—30)

«Если вы призваны принять участие в церковном собрании, предварительно задайте себе вопрос: обладаете ли вы достаточными потенциальными возможностями воспринять услышанное и взвесить представленные данные? Если вы не находитесь в соответствующей форме, если ваш разум затуманен и отстранен, вы не имеете права участвовать в такого рода встрече. . . Чувствуете ли вы внутреннее желание схлестнуться с кем-нибудь? Тогда не ходите на собрание; ибо если вы пойдете туда в таком состоянии, вы лишь обесчестите себя перед Богом. Возьмите топор и нарубите вязанку-другую дров или займитесь другим видом физических упражнений, до тех пор пока не придете в норму и не наберете равновесия.» (Медицинское служение, с. [295])

«Пешая ходьба, в том числе необходимость взбираться на холмы и пригорки, является большим благословением для наших служителей, многие из которых не могут похвастаться регулярностью и систематичностью занятий любым другим видом физических упражнений.» (Евангелизм, с. [386])

«Любой учащийся должен заниматься активными физическими упражнениями.» (Воспитание, с. [210])

Глава 4. Что говорит Писание о пользе телесного упражнения

1 Тимофею 4:8

«Телесное упражнение имеет некоторую пользу»

В Первом послании к Тимофею 4:8 не принижается значение физических упражнений для тела. Здесь просто имеет место правильное расставление приоритетов: духовное благочестие при любых условиях несравненно выше телесного упражнения. Как явствует из другого библейского текста, когда страдает одна часть тела, страдает и другая его часть; то же самое верно и об обратном, т. е. о благополучии и процветании. С ростом физического (телесного) благополучия может возрастать и духовность, если последняя будет получать должное внимание со стороны человека.

Физические упражнения имеют пользу не только для нынешней жизни, ибо последняя не столь важна в абсолютном смысле, но и для жизни вечной. Физические упражнения повышают остроту мышления и тем самым благоприятствуют духовному возрастанию.

Необходимость физической активности

Бытие 2:15

На ранних этапах истории человек для того, чтобы жить, должен был заниматься физическим трудом. Изучение проблематики здоровья и роли физических упражнений приводят современных ученых к аналогичным выводам. Жизнь подтверждает истинность утверждений Писания. Человеку нужны физические упражнения.

Тип

Садоводство — это вид физических упражнений для всего тела: рук, ног и туловища. Каждому рекомендуется адаптировать для себя такую сбалансированную программу физических нагрузок, при которой будут пропорционально задействованы все части тела. Предпочтительным при этом является физический труд (в отличие от физических упражнений, как самоцели), при котором развитие получают также воля и разум человека.

Интенсивность

Очевидно, что целенаправленный физический труд является более ценным, чем физические упражнения, выполняемые ради телесного совершенства. Но тем не менее, если допустить, что в наш технологический век физические упражнения должны заменить физический труд, то до какой степени следует человеку упражнять свое тело (интенсивность физических упражнений)?

«В поте лица твоего будешь есть хлеб.»

Бытие 3:19

Достижение уровня обильного потоотделения практически совпадает с тем моментом в процессе выполнения физических упражнений, во время которого у большинства людей имеет место наступление «тренировочного эффекта.»

Регулярность физических упражнений

Исход 20:9 Шесть дней работай. . .

Минимальное количество дней в неделю, которые человеку необходимо заниматься физическими упражнениями — три. В случае, если частотный режим несколько меньше, теряется инерция, и каждая новая тренировка после затянувшегося интервала дается с большим трудом. В соответствии с четвертой

заповедью необязательно заниматься конкретно физическими упражнениями шесть раз в неделю, но, как показывают результаты последних исследований, наиболее оптимальным режимом является ежедневное (не менее шести дней в неделю) присутствие в распорядке дня физической нагрузки продолжительностью по крайней мере 20–30 минут.

Разумный подход к выбору типа физических упражнений

Поскольку апостол Павел использует бег на ристалище в качестве иллюстрации основного смысла христианской жизни, уместно применить те же самые образы и для того, чтобы охарактеризовать цели и структуру программы физических упражнений, основу которой составляет бег.

1 Коринфянам 9:24–27 «И потому я бегу не так, как на неверное, бьюсь не так, чтобы только бить воздух.» (ст. 26)

Бог дал человеку разум в том числе и для самоконтроля. Функционирование нашего организма определяется соответствующими законами. Поэтому для того, чтобы извлечь максимум пользы из затраченного времени и усилий, нужно разработать реалистичную программу занятий. За последние 30 лет специалисты с помощью лабораторных исследований смогли определить количественно и качественно различные показатели, в том числе и интенсивность физической нагрузки, которые позволяют обеспечивать наиболее благоприятное воздействие на сердечно-сосудистую систему. Как подчеркивается в приводимом выше библейском контексте, занятия физическими упражнениями не должны иметь соревновательного характера. Вместо того, чтобы соревноваться друг с другом, целесообразнее соизмерять свои результаты с определенным стандартом. Соревноваться нужно с самим собой, и каждый таким образом сможет обрести индивидуально-обусловленный уровень физической подготовки.

Взаимодействие между различными компонентами (в организме человека)

Мозг, который человек использует для обдумывания, получает аналогичного рода питание (с точки зрения химического состава), как и внутренние органы и мышцы. Мозг — это такой же физический орган. Стоит отделить его от других органов, обеспечивающих его функционирование, и он прекратит свою работу.

Так же как желудок, печень, почки или сердце, мозг испытывает на себе благоприятный эффект от физической нагрузки. Если же функционирование мозга может быть оптимизировано с помощью физических упражнений, то аналогичное верно и для духовной жизни, характера и взаимоотношений человека с Богом, как свойств, зависящих от этого органа. Понять все это нам помогает текст из **Первого Послания к Коринфянам 12:12**, «Ибо как тело одно, но имеет многие члены. . .» «Посему, страдает ли один член — страдают с ним все члены, славится ли один член — с ним радуются все члены» (ст. 26). Вот поэтому все, что делается на благо физической составляющей нашего организма, является фактически частью нашего «разумного служения» (**Римлянам 12:1**).

Духовные приоритеты

Хотя Царствие Небесное обретается не едой и питьем, оно может быть потеряно из-за еды и питья. Иначе обжорство и пьянство не осуждались бы столь решительно. Наставления относительно рациона питания человека, кстати, содержатся в Священном Писании.

Физическая культура также не должна превращаться в идола или занимать место более важных вещей. Это предостережение заключено, в частности, в книге **Псалтирь 146:10,11**. Важно правильно расставить приоритеты. «И одно следует делать и другое не оставлять.»

Глава 5. Польза физически активного образа жизни

Кажется, чем более развивается та или иная страна в технологическом отношении, тем менее активными становятся ее граждане. Сидячий образ жизни оказывает свое пагубное воздействие на целые нации. Медицина видит связь между отсутствием физической активности в жизни человека и сердечно-сосудистыми заболеваниями, инсультом, раком, заболеваниями дыхательных путей и преждевременной смертью.^{1; 2; 3; 4; 5; 6; 7; 8} Крепкое физическое здоровье имеет защитный эффект, потенциально предохраняющий человека от сердечно-сосудистых заболеваний, даже если он курит, имеет повышенное кровяное давление и повышенный уровень холестерина.⁹

Летом 1996 года в Соединенных Штатах вышел доклад Министерства здравоохранения по вопросам физической активности и здоровья. В этом докладе содержится следующий вывод: «недостаток физической активности сопряжен с непосредственным вредом для здоровья человека.»¹⁰ В числе преимуществ, связанных с регулярными занятиями физкультурой, о которых говорится в докладе, следующие:

1. Снижение риска преждевременной смерти.
2. Снижение риска смерти по причине сердечно-сосудистых заболеваний.
3. Понижение относительного содержания липидов.
4. Уменьшение риска диабета и помощь больным диабетом в контроле за заболеванием.
5. Снижение риска развития гипертонии.
6. Снижение кровяного давления у людей с диагнозом гипертония.
7. Снижение риска рака груди и рака толстой кишки.
8. Улучшение эмоционального состояния, включая снижение депрессивных тенденций.

9. Помощь в снижении избыточного веса (уменьшение жировой прослойки и увеличение мышечной массы).

10. Позитивное влияние на развитие здоровых мышц и костей.

11. Увеличение силы и выносливости у пожилых людей; повышение мобильности при падениях.

12. Повышение психологической стабильности.

¹Dannenberg AL, Keller JB, Wilson PWF, and Casteli WP. Leisure Time Physical Activity in the Framingham Offspring Study. *Amer J Epid* 129:76–88, 1989.

²Berlin JA and Colditz GA. A Meta-Analysis of Physical Activity on the Prevention of Coronary Heart Disease. *Amer J Epid* 132:612–628, 1990.

³Sandirk L, Erikssen J, Thaulow E, Erikssen G, Mundal R, and Rodhal K. Physical Fitness as a Predictor of Mortality Among Healthy, Middle-Aged Norwegian Men. *N Engl J Med* 328:533–537, 1993.

⁴Physical Activity and Cardiovascular Health. NIH Consensus Conference. *JAMA* 276:241–246, 1996.

⁵Gillum RF, Mussolino ME, and Ingram DD. Physical Activity and Stroke Incidence in Women and Men. *Amer J Epid* 143:860–869, 1996.

⁶Blair SN, Kohl HW, Paffenbarger RS, Clark DG, Copper KH and Gibbons LW. Physical Fitness and All-Cause Mortality. *JAMA* 262:2395–2401, 1989.

⁷Kujala UM, Sarna S, Kaprio J, Koskenvuo M. Hospital Care in Later Life Among Former World-Class Finnish Athletes. *JAMA* 276:216–220, 1996.

⁸Haapanem N, Miilunpalo S, Vuori I, Oja P, and Pasanen M. Characteristics of Leisure Time Physical Activity Associated with Decreased Risk of Premature All-Cause and Cardiovascular Disease Mortality in Middle-aged Men. *Amer J Epid* 143:870–880, 1996.

⁹Blair SN, Kampert JB, Kohl HW, Paffenbarger RS, Clark DG, Copper KH and Gibbons LW. Influences of Cardiorespiratory Fitness and Other Precursors on Cardiovascular Disease and All-Cause Mortality in Men and Women. *JAMA* 276:205–210, 1996.

¹⁰Pitts EH. The Surgeon General Call to Action. *Fitness Management*, August, 1996, p. 36–37.

Глава 6. Перед началом программы физических упражнений

В то время как преимущества активных занятий физкультурой, безусловно, перевешивают всевозможные негативные моменты, любому человеку, планирующему начать активно заниматься физическими упражнениями, особенно тому, кто ведет сидячий образ жизни, рекомендуется предварительно проконсультироваться с лечащим врачом. Особенно это касается тех, кто имеет:

1. Текущее заболевание такое, как:

- a. заболевание сердца и сосудов;
- b. легочное заболевание;
- c. нарушение обмена веществ.¹¹

2. Следующие симптомы:

- a. боль в области груди, шеи и рук;
- b. одышка (при незначительной физической нагрузке);
- c. частые головокружения;
- d. затруднения при дыхании в ночное время;
- e. отек лодыжки;
- f. учащенный пульс (> 100 ударов в минуту);
- g. перемежающиеся боли в нижних конечностях;
- h. сердечный шум;
- i. чрезмерная утомляемость.¹²

3. Факторы риска ИБС – 2 и более из нижеприведенного перечня:

- a. Возраст (мужчины > 45 лет, женщины > 55 лет; или преждевременное наступление менопаузы в отсутствие специальной терапии с применением эстрогена).

b. Внезапная смерть или инфаркт миокарда у отца, дяди или брата в возрасте до 55 лет или у матери, тети или сестры в возрасте до 65 лет.

c. Курение в текущий момент.

d. Значение кровяного давления равное или превышающее 140/90 мм рт. ст. и/или прием лекарств, понижающих давление.

e. Относительное содержание холестерина > 200 мг/дл или содержание липопротеидов высокой плотности (ЛПВП — «полезный» холестерин) 35 мг/дл.

f. Сидячий образ жизни.

g. Наличие заболевания диабетом (инсулинзависимая форма) в течение > 15 лет; наличие заболевания диабетом в возрасте > 30 лет или наличие заболевания диабетом (неинсулинзависимая форма) в возрасте > 35 лет.

h. Заметьте: высокое относительное содержание ЛПВП > 60 мг/дл можно отнести к числу негативных факторов риска и поэтому следует отнять один фактор риска от суммы позитивных факторов.¹³

¹¹American Colledge of Sports Medicine. ACSM Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 5th ed. Baltimore: Williams&Wilkins, 1995, p. 18.

¹²Ibid, p. 17.

¹³Ibid, p. 18.

Глава 7. Целостная программа физических упражнений

Сейчас, когда машины все больше заменяют «тяжелый труд» на рабочем месте и в домах, нам необходимо делать сознательное усилие и включать занятия физической культурой в повседневный распорядок дня. Целостная программа физических упражнений состоит из пяти ключевых компонентов: разминки, основной части (упражнения, выполняемые в режиме непрерывного ритмического движения), «заминки» (окончание тренировки), упражнений на силу и упражнений на выносливость. Сегодня мы преимущественно будем вести речь о содержательной стороне основной части тренировки, а на остальных четырех компонентах остановимся лишь вкратце.

1. Разминка

Перед началом основной части тренировки (перед тем, как перейти к упражнениям, выполняемым в режиме непрерывного ритмического движения) необходимо в течение 5—10 минут произвести разминку, т. е. выполнить вначале более легкие физические упражнения. По своему типу упражнения, выполняемые во время разминки, могут быть такими же, как и во время основной части; отличается лишь их интенсивность. Например, медленная ходьба приемлема как тип упражнений, выполняемых в качестве разминки перед бегом. Она позволяет сердечной мышце и другим мышцам, а также легким и суставам адаптироваться к увеличению физической нагрузки. Кроме того, разминка или согревание мышц и суставов помогает предотвратить возможные травмы. После разминки следует провести легкую растяжку мышц.

2. Основная часть

Основная часть состоит из упражнений, выполняемых в режиме непрерывного ритмического движения. Их польза заключается в том, что они оказывают благоприятное воздействие на сердечно-сосудистую и дыхательную систему. В процессе выполнения этих упражнений задействуются крупные группы мышц, что позволяет за счет увеличения притока кислорода обеспечивать нужный энергетический потенциал для выполнения их в течение необходимого времени.¹⁴ В результате не происходит накопления молочной кислоты, как это имеет место в случае с анаэробными (в отсутствие воздуха) упражнениями, например, при бодибилдинге.

Целью данной фазы тренировки является укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Содержание программы физических упражнений (подбор упражнений) зависит от физического состояния человека на текущий момент, особенностей образа жизни и личных предпочтений. Приводимый ниже критерий может служить своего рода руководящим принципом для разработки собственной программы упражнений.

3. Частота

Частота занятий определяется количеством тренировок за неделю. Для того, чтобы улучшить свое общефизическое состояние и поддерживать вес тела на оптимальном уровне, следует заниматься физкультурой как минимум три раза в неделю; при этом перерыв между любыми двумя тренировками не должен превышать два дня.¹⁵

В начале своей программы упражнений старайтесь заниматься три раза в неделю (через день) на протяжении 4–6 недель.¹⁶ Например, это может быть понедельник, среда и пятница или вторник, четверг и воскресенье. Впоследствии частота занятий может быть увеличена до 4–6 дней в неделю.

4. Интенсивность

Под интенсивностью принято понимать количество усилий (физических сил), затрачиваемых во время основной части

тренировки.¹⁷ Степень интенсивности зависит от уровня изначальной общефизической подготовки, а также от того, какая цель ставится при этом человеком: улучшение здоровья и профилактика заболеваний или, например, увеличение жизненной емкости легких. Людям с изначально недостаточной физической подготовкой рекомендуется начинать занятия на низком уровне интенсивности.

Пульс (частота сердечных сокращений) во время тренировки является индикатором ее интенсивности. Целью тренировки можно считать занятия на уровне ЧСС, составляющим заданный процент от максимальной частоты пульса, известного как частота пульса в момент физической нагрузки или тренировочная частота пульса (ТЧП). Одним из самых простых способов подсчета ТЧП является определение процента от максимальной частоты пульса (МЧП) с помощью следующей формулы:

$$\text{ТЧП} = \text{МЧП} * \% \text{ Интенсивности (МЧП} = 220 - \text{возраст)}$$

$$\text{ТЧП} = (220 - \text{возраст}) * \% \text{ Интенсивности}$$

ТЧП составляет определенное количество сердечных сокращений за одну минуту времени. Разделите ТЧП на 6, чтобы получить показатель ТЧП за 10 секунд. Лучше всего проверять пульс через 10 минут после начала основной части тренировки и делать это в течение 10 секунд, а не минуты. Если ваш актуальный пульс в момент выполнения физических упражнений меньше, чем рассчитанный вами ТЧП, следует увеличить интенсивность тренировки. Если же он превышает ваш ТЧП, интенсивность занятий, наоборот, нужно снизить.¹⁸

Во время первых 4–6 недель тренировок рекомендуемым уровнем интенсивности является 50–70% от максимальной частоты пульса.^{19; 20} При таком уровне интенсивности физической нагрузки человек обычно способен разговаривать.²¹ С улучшением общефизического состояния старайтесь постепенно увеличивать уровень интенсивности до 60–90% от МЧП.²²

5. Время

Время или продолжительность тренировки — это количество минут, потраченных на физические упражнения, выполняемые с заданной интенсивностью. Если уровень интенсивности

невысок, следует увеличить продолжительность тренировки, а если, напротив, интенсивность тренировки достаточно высока, ее продолжительность может быть несколько уменьшена. Например, человек, работа которого подразумевает постоянный физический труд (плотник, фермер или строитель), может достигать «тренировочного эффекта» даже после небольшого увеличения ЧСС, так как он практически каждый день проводит в движении. В случае же с людьми, выполняющими преимущественно сидячую работу, физические нагрузки и уровень увеличения ЧСС для достижения «тренировочного эффекта» должны быть на порядок выше (70–85% МЧП). Таким образом, чем более интенсивной является тренировка, тем меньше для нее требуется времени и наоборот. Рекомендуется, чтобы лица с недостаточной физической готовностью начинали свою программу упражнений с 10–20 минут в течение 4–6 дней в неделю; со средним уровнем готовности — с 20–30 минут и с хорошей физической подготовкой — с 30–60 минут.²³

6. Тип физических упражнений

Наибольшее улучшение здоровья и общефизического состояния наступает в случае, когда при выполнении физических упражнений задействованы в полном объеме крупные мышцы в течение продолжительного времени.²⁴ Примерами такого типа физических упражнений могут быть: ходьба, бег трусцой, велосипед, лыжи или плавание. Теннис также может быть отнесен к числу упражнений, выполняемых в режиме непрерывного ритмического движения. В то же время баскетбол и футбол не полностью отвечают данному критерию вследствие специфического принципа «стой-беги».

Одно из самых важных условий при выборе типа физических упражнений — это персональные предпочтения. Если вам нравится тот вид спорта, которым вы занимаетесь (естественно, непрофессионально), оставлять однажды начатые тренировки необязательно. Если вам тяжело представить физические упражнения как нечто привлекательное и доставляющее удовольствие, постарайтесь вспомнить свое детство и юность. Какие виды спорта или подвижные игры нравились вам тогда?

Ответ на этот вопрос может быть для вас несколько неожиданным и поможет вам при выборе типа физических упражнений.

Также следует помнить, что чем более частыми, интенсивными и продолжительными являются ваши тренировки, тем более важно становится разнообразить тип упражнений от занятия к занятию. Этот принцип известен как «перекрестные тренировки.» Польза такого подхода включает: снижение риска травматизма, задействование большего количества групп мышц и внесение большего разнообразия в программу физических упражнений.²⁵

Какое количество энергии должно затрачиваться человеком во время тренировки, помимо той, что тратится в процессе повседневной деятельности? В среднем целесообразно сжигать за одну тренировку около 200—400 калорий и приблизительно 1000 калорий за неделю. Воспользовавшись той распечаткой, которую вы получите сегодня, постарайтесь обдумать и определить, чем вам нужно заняться, чтобы обеспечить расход энергии на уровне 1000 калорий в неделю в процессе выполнения физических упражнений.

¹⁴Nieman DC. *Fitness and Sports Medicine*, op. cit., p. 169.

¹⁵Ibid, p. 208.

¹⁶American Colledge of Sports Medicine, op. cit., p. 158, 169.

¹⁷Nieman DC., op. cit., p. 671.

¹⁸Ibid, p. 210—211.

¹⁹American Colledge of Sports Medicine, op. cit., p. 158, 169.

²⁰American Heart Association. *Exercise and Your Heart*. Dallas, TX: American Heart Association, 1993, p.22.

²¹Ibid.

²²American Colledge of Sports Medicine, op. cit., p. 158, 169.

²³Nieman DC., op. cit., p. 215—216.

²⁴American Colledge of Sports Medicine, op. cit., p. 156—157.

²⁵Ibid.

Глава 8. Таблица расходования энергии

Вид деятельности	Кал/час
Сон	65
Пробуждение, лежание без движений	77
Сидение (отдых)	100
Одевание и раздевание	118
Вождение автомобиля	120
Работа по дому	180
Велосипед	210
Ходьба	210
Работа в саду	220
Плотничество, работа с металлом	240
Гольф	250
Стрижка газона	270
Ходьба (17 мин/миль)	300
Езда верхом	350
Волейбол	350
Роликовые коньки	350
Настольный теннис	360
Копание земли (с помощью лопаты)	400
Ходьба (15 мин/миль)	400
Катание на коньках	400
Теннис	420
Распиливание деревьев	480

Водные лыжи	480
Скалолазание	490
Плавание	300–500
Бег (11 мин 20 сек/миль)	650
Лыжи	600
Очень быстрая ходьба (11 мин 20 сек/миль)	650
Велосипед	660
Бег (6 мин/миль)	900
Ходьба (вверх по ступенькам)	1 100

Adapted Guyton AC. Textbook of Medical Physiology. 7th ed. Philadelphia: W.B. Saunders Company, 1986, p. 846 and Anderson R.A. Wellness Medicine. Lynn WA: American Health Press, 1987, p. 179.

(Заметьте: расходование 3 500 калорий равноценно потере 500 г веса.)²⁶

²⁶Nieman DC., op. cit., p. 216, 220.

Глава 9. Разминка

Фаза окончания основной части тренировки или фаза заминки позволяет постепенно вернуть ЧСС с повышенного уровня на тот, который предшествовал началу тренировки.²⁷ Она схожа с фазой разминки по продолжительности (5–10 мин) с той лишь разницей, что следует за основной частью тренировки. Продолжая совершать более плавные движения руками и ногами в пониженном темпе, вы тем самым предотвращаете застой крови в конечностях. Это также является профилактикой возможного головокружения, потери сознания и мышечной судороги. В дополнение к этому, фаза заминки помогает избежать сердечной аритмии.

Упражнения на гибкость

Упражнения на гибкость являются важной составляющей частью программы упражнений. Гибкость мышц помогает предотвратить наступление болей в старости и уменьшает возможность травм в мышцах и суставах. Каждая группа (крупных) мышц и суставов нуждается в растяжке в течение по крайней мере 3 раз в неделю (после фазы разминки) в течение 10–30 секунд с частотой повторения 3–5 раз.²⁸ Растягивание мышц должно быть плавным; резких движений при этом следует избегать. Растяжка мышц и соединительной ткани вслед за периодом их разминки и согревания дает возможность предотвратить микроскопические разрывы, результатом которых может быть рубцевание тканей.

Упражнения на мышечную силу и выносливость

Большая часть физических упражнений, выполняемых в режиме непрерывного ритмического движения, не ведет к развитию мышечной силы и мышечной выносливости, особенно что

касается туловища и рук.²⁹ Мышечная сила и выносливость нужны человеку для того, чтобы носить тяжести, съезжать вниз с горы на лыжах, забираться на гору или поднимать тяжелые предметы вверх. Кроме этого, тренировка силы позволяет поддерживать на оптимальном уровне мышечный вес тела и благотворно влияет на концентрацию липидов в крови.³⁰; ³¹ Для женщин данный вид упражнений также полезен.

Американский колледж спортивной медицины рекомендует проводить тренировку на силу основных групп мышц по крайней мере два раза в неделю.³² (При выполнении данного вида упражнений нужно делать выдох в момент усилия.)

²⁷Ibid., p. 21.

²⁸Ibid., p. 221–222.

²⁹American Colledge of Sports Medicine, op. cit., p. 172.

³⁰Holloway JB and Boechle TR. Strength Training for Female Athletes. Sports Med 9:266–272, 1990.

³¹Kokkinos PF and Hurley BF. Strength Training and Lipoprotein-Lipid Profiles. Sports Med 9:266–272, 1990.

³²American Colledge of Sports Medicine, op. cit., p. 173.

Глава 10. Как начать программу физических упражнений

ТЧП, который вы имеете в начале программы упражнений, с течением времени, вероятно, будет меняться. Вначале ваши тренировки могут состоять из ходьбы в умеренном темпе три раза в неделю. Другие люди могут очень быстро достичь и поддерживать уровень интенсивности тренировки, равный 70% их МЧП, занимаясь при этом пять раз в неделю. Так или иначе, во время тренировки уровень ее интенсивности должен позволять вам достаточно спокойно разговаривать. Кроме этого, вы не должны ощущать усталости на протяжении одного-двух часов после окончания тренировки. Если вам это не удастся, проконсультируйтесь со своим лечащим врачом. Нужно чтобы занятия физическими упражнениями способствовали улучшению, а не ухудшению вашего общефизического состояния. Однако чтобы войти в форму вам потребуется время.

Программа «Стремление к совершенству» рекомендует придерживаться умеренного уровня интенсивности при занятии физическими упражнениями. Это не означает, что мы против энергичных занятий; именно они способствуют увеличению продолжительности жизни и снижению уровня смертности.³³ В то же время максимальная тренировка физических кондиций не обязательно должна проходить на предельном уровне интенсивности. Польза с точки зрения здоровья и поддержания оптимального веса тела может быть достигнута и при умеренных тренировках. Так, специалисты из Центров контроля и профилактики заболеваний США и Американского колледжа спортивной медицины рекомендуют для каждого взрослого американца «занятия физическими упражнениями умеренной интенсивности в течение 30 и более минут, по возможности, каждый день.»³⁴

Некоторым людям нравятся более интенсивные занятия, но следует помнить, что вполне эффективным видом физических

упражнений является и ходьба. «При условии регулярности. . . ходьба может принести вам столько же пользы, сколько любые другие виды физических упражнений, выполняемых в большем темпе. Единственная разница состоит в том, что она требует несколько больше времени. Даже если вы ничего не будете делать в плане занятий, кроме ходьбы, вы в конце концов сможете достичь такого же уровня физической готовности, как любой другой непрофессиональный спортсмен.»³⁵

Не существует определенного времени в течение дня, которое можно было бы назвать наиболее подходящим для тренировок. Это зависит от индивидуальных факторов и предпочтений. Некоторые очень рано встают на работу и поэтому предпочитают заниматься спортом днем. Кому-то нравятся занятия в вечернее время, что помогает им избавиться от стрессовой нагрузки, полученной за день. Некоторые любят заниматься физическими упражнениями в утренние часы, поскольку в это время воздух чище, и они еще не успели накопить усталости. Любое время (за исключением времени непосредственно перед отходом ко сну) можно считать приемлемым для занятий.

Некоторым людям было бы полезно после принятия пищи совершать небольшую прогулку, но делать интенсивные физические упражнения после этого не рекомендуется в течение по крайней мере двух часов. Также физическая нагрузка не рекомендуется незадолго до отхода ко сну, поскольку это может помешать засыпанию. Нежелательно также заниматься активными физическими упражнениями во время болезни, особенно если у вас (высокая) температура.

Занятия физическими упражнениями могут «приносить радость» в любую погоду. Бег на улице при температуре — 15°C не представляет угрозы для здоровья при условии соответствующей экипировки спортсмена. В холодную погоду рекомендуется надевать на себя несколько «слоев» одежды, так это поможет задержать тепло и таким образом защитить организм от переохлаждения.

Не забывайте выпивать достаточное количество воды до, во время и после занятий физическими упражнениями, особенно в жаркую погоду. Жажда, как уже говорилось, не может служить надежным индикатором потребности организма в жидкости.

Выпивайте 400 г воды до начала тренировки, 200 г каждые пятнадцать минут во время занятия и 400 г после его окончания.

³³Lee IM, Hsieh C and Paffenbarger RS. Exercise Intensity and Longevity in Men. JAMA: 273:1179–1184.

³⁴Pate RR, Pratt M, Blair SN, Haskell WL, Macera CA, Bouchard C, Buchner D, Ettinger W, Heath GW, King AC, Kriska A, Leon AS, Marcus BH, Morris J, Paffenbarger RS, Sallis J, and Wilmore JH. Physical Activity and Public Health. Jama: 273:402–407, 1975.

³⁵Cooper KH. The New Aerobics. New York: M, Evans and Company, Inc., 1970, p. 23.

Глава 11. Контрастный душ

Если у вас есть серьезные проблемы со здоровьем, включая заболевания сердечно-сосудистой и дыхательной систем, контрастный душ не может быть рекомендован как средство оздоровления. Проконсультируйтесь с врачом. Если же вы здоровы, применение контрастного душа может быть весьма полезным.

Горячий душ способствует расширению кровеносных сосудов и увеличению притока крови к поверхности кожи. Местное покраснение кожи является при этом результатом сосудорасширения. Кроме увеличения притока крови к поверхности кожи, происходит расслабление мышц. Одновременно с этим может происходить увеличение числа белых клеток крови, которые противостоят внешним микроорганизмам.

Выход из душа сразу после того, как был достигнут эффект сосудорасширения может привести к простуде, особенно если воздух в комнате холодный и/или человек имеет предрасположенность к простуде. Лучше всего заканчивать принятие горячего или теплого душа холодным душем или обливанием холодной водой. Холодная вода охлаждает поверхность кожи, вызывая сужение сосудов и уменьшение притока крови к поверхности кожи. В этом заключается защитный эффект. Если вы выходите из душа, предварительно облив себя холодной водой, воздух в помещении покажется вам даже теплым.

Количество времени, в течение которого вы принимаете холодный душ, зависит от температуры воды. Постепенно старайтесь уменьшать температуру воды. Когда вы окончательно приспособитесь к чередованию горячего и холодного душа, вы сможете ощутить бодрость и свежесть, которую дает этот контраст.

Глава 12. Мотивация

Физические упражнения оказывают разнообразный благоприятный эффект на здоровье человека, снижая риск преждевременной смерти и улучшая общефизическое состояние человека, его самочувствие и внешний вид. Несмотря на очевидность данного тезиса, многие пренебрегают данной возможностью улучшить и укрепить свое здоровье, ссылаясь на недостаток времени, сил или необходимых знаний и навыков, а также усталость, дискомфорт и болевые ощущения.

Занятия физкультурой могут быть без особого труда включены в повседневное расписание и приносить вам подлинное удовлетворение. Существует несколько моментов, которые способны повысить вашу мотивацию и приблизить вас к последовательному осуществлению программы физических упражнений. Прежде всего четко сформулируйте для себя причины, по которым вам следует начать активно заниматься физкультурой и определить краткосрочные и долгосрочные цели этих занятий. Затем выберите тип физических упражнений, соответствующий вашим потребностям и начните тренировки с низкого уровня интенсивности. Постепенно увеличивайте интенсивность занятий. Разнообразьте ваши тренировки. Занимайтесь физкультурой со своими друзьями или с членами вашей семьи. Если вам это удобнее, занимайтесь утром. Это поможет вам повысить свой тонус и позволит более качественно и продуктивно провести остаток дня.

Почитайте соответствующую литературу и побеседуйте с людьми, изменившими себя и свое здоровье с помощью физкультуры. Не бросайте однажды начатые тренировки и продолжайте заниматься по крайней мере в течение 6 недель, после чего, вероятно, все более очевидными станут происходящие в вашем организме улучшения, в том числе повышение тонуса, улучшение сна, возрастание сил, выносливости, улучшение

координации движений, а также изменения в настроении и внешнем виде.

Соблюдайте меры предосторожности во время занятий физкультурой. Обязательно начинайте тренировку с разминки и растяжки, а основную ее часть заканчивайте фазой заминки. Каждый раз подбирайте спортивный костюм таким образом, чтобы он соответствовал погодным условиям. Если вы вели преимущественно сидячий образ жизни, начинайте свои занятия медленно и постепенно с 10–12 минут ежедневно и постепенно увеличивайте их продолжительность до 30 минут. Определите уровень интенсивности ваших занятий, измеряя пульс (ЧСС) в течение 10 секунд через 10 минут после начала тренировки. Если пульс слишком учащен, уменьшите темп тренировки, а если он редкий, наоборот, увеличьте нагрузку.

Помните о важности упражнений на гибкость и растяжку (данный вид упражнений нужно выполнять вслед за основной частью тренировки). Растяжка мышц (после того как вы разогрелись) помогает предотвратить травмы. Старайтесь по крайней мере три раза в неделю проводить растяжку основных групп мышц.

Для того, чтобы укрепить мышечную силу и выносливость, выполняйте комплекс специальных упражнений. Это могут быть занятия силовой аэробикой или занятия с гантелями/штангой; они полезны для формирования и поддержания оптимальной мышечной массы, повышения сил, улучшения способности организма сжигать жиры, а также для укрепления костной ткани. Женщины смогут испытать на себе все эти преимущества и при этом избежать неестественного увеличения мышц, поскольку в женском организме вырабатывается недостаточное количество ответственного за этот процесс гормона тестостерона. Рекомендуется выполнять комплекс силовых упражнений дважды в неделю.

Вспомните детские годы, наполненные неумемной энергией и неиссякающим желанием проводить время в активных играх на открытом воздухе. Это облегчит вам задачу включения физических упражнений в свое повседневное расписание. Занятия физкультурой принесут вам здоровье и удовлетворение.