**Введение**

Современный человек все дальше и дальше отходит от природы. Пользуясь достижениями химии, физики, техники, мы перестаем активно двигаться, переходим на синтетическое питание, дышим загрязненным воздухом, пьем отравленную воду. Все это приводит к тому, что мы приобретаем новые болезни, а наше душевное равновесие все чаще бывает нарушено из-за злобы, агрессивности, зависти как нашей, так и окружающих нас людей. Официальная медицина предлагает огромный арсенал новейших средств и методов лечения заболеваний, однако очень часто, избавившись от одной болезни, человек приобретает несколько других, связанных с побочными эффектами синтетических препаратов. В некоторых случаях приговор врачей категоричен: «Вам необходима операция». А пройдет ли и она успешно, не принесет ли осложнений - этого никто не гарантирует.

Где же искать выход? На помощь может прийти народная и нетрадиционная медицина. Сейчас к ней обращаются все чаще и чаще, причем и дипломированные врачи начинают рекомендовать пациентам «бабушкины рецепты». Конечно, и здесь не все однозначно. Вряд ли сегодня кто-нибудь рискнет воспользоваться таким советом: «Возьмите горсть сушеных тараканов, размелите в порошок...», однако в арсенале народной медицины есть очень много полезных и действенных средств.

Наш организм создан для физической активности. Физические упражнения позволяют человеку до старости оставаться подвижным, бодрым и работоспособным, что в конечном итоге продлевает его жизнь.

Двигаться нужно как можно больше. Во время интенсивного движения активизируется кровообращение, улучшается обмен веществ, мышцы становятся упругими, а фигура подтянутой. Кроме того, физическая нагрузка (в разумных пределах) заметно повышает настроение. Кстати, совсем недавно ученые открыли особые вещества — эндорфины, регулирующие аппетит. Чем больше их в организме, тем реже мы вспоминаем о еде, а чувство голода появляется только тогда, когда организму действительно требуется «подзарядка». Как же это связано с физической активностью? Дело в том, что количество эндорфинов резко увеличивается во время активного движения. Поэтому именно упражнения помогают поддерживать идеальный вес.

Исследования, проведенные в Университете штата Орегон в США, показали, что у «спортивных» женщин более высок уровень обмена веществ — 1510 ккал в день (у тех, кто предпочитает малоподвижный образ жизни, этот показатель составляет 1443 ккал). Процент жировой ткани в организме спортсменок был на 10% ниже, чем у остальных людей. Что же можно посоветовать тем, кто хочет перейти к более активному образу жизни? Конечно, не нужно сразу идти в тренажерный зал и задавать организму непомерные нагрузки. Надо начать в домашних условиях с обычных упражнений, развивающих разные группы мышц. Но прежде чем приступать к занятиям, рекомендуется оценить свою физическую форму, чтобы правильно выбирать нагрузки.

**Как оценить свою физическую форму**

Наиболее доступен и очень популярен во всем мире так называемый **степ-тест.**

Стоя лицом к невысокой (30 см) скамейке, встаньте на нее сначала только правой, а затем и левой ногой. На пол ноги опускайте в той же последовательности: сначала правую, а затем левую. Это 1 круг. За 5 секунд нужно сделать 2 полных круга, а за 1 минуту, соответственно, — 24. В таком ритме вы должны двигаться 3 минуты. Потом сядьте и измерьте пульс, чтобы узнать, как сердце справляется с нагрузкой, — это основной показатель тренированности организма, и он несколько различается для разных возрастных групп.

***Первая группа*** (18-26 лет):

пульс 73 — отлично, 74-82 — очень хорошо, 83-90 — хорошо, 91 — 100 — средне, 101-107 — удовлетворительно, 108-114 — посредственно, 115 и более — плохо.

***Вторая группа*** (27—60 лет):

пульс 74 — отлично, 75-83 — очень хорошо, 84-92 — хорошо, 93-103 — средне, 104-112 — удовлетворительно, 113-121 — посредственно, 122 и более — плохо.

**Об аэробике**

Под аэробикой подразумеваются все виды физической активности, которые сопровождаются усиленной вентиляцией легких, например плавание, ходьба. Не очень давно это слово получило второе, *I* популярное значение — комплекс упражнений, выполняемых под ритмичную музыку. Поговорим подробнее о некоторых видах аэробики**.**

**Ходить или бегать?**

**Ходьба** — одно из самых простых и эффективных физических упражнений. Люди, привыкшие много ходить, редко жалуются на плохое здоровье. Во время бодрой пешей прогулки проходит общая усталость повышается эмоциональный настрой. Когда человек идет энергичной походкой, у него согласованно работают все самые крупные мышцы ног, спины, брюшного пресса. Это способствует улучшению кровообращения, обмена веществ и вентиляции легких. Таким образом, хо благотворно влияет практически на все жизненно важные opганы системы, начиная с сердца.

Еще одно бесспорное достоинство ходьбы заключается в том, заниматься ею можно где угодно: на стадионе, в парке, в лес помещении. Ходьба может быть прогулочной, оздоровительной и спортивной.

***Прогулочная ходьба*** — это ходьба в привычном, удобном для человека темпе. Начинать можно с коротких прогулок по 15-20 минут 2 раза в день. Постепенно в течение нескольких недель их продолжительность надо увеличить до 30 минут. При хорошем самочувствии через 1~2 недели можно время прогулок довести до 1 часа. Спокойные пешие прогулки не дают организму большой нагрузки, но, тем не менее, приносят ему большую пользу. Например, помогают избавиться от одышки или восстановить организм после болезни.

К ***оздоровительной ходьбе*** можно переходить тогда, когда вы сможете без напряжения ходить в течение часа. Темп такой ходьбы чуть быстрее прогулочного, но не напряженнее. Занятия начинаются с 10~ 15 минут прогулочной ходьбы, после чего нужно на некоторое время ускорить шаг, а в заключение еще 10 минут идти спокойно. Во время оздоровительной ходьбы нужно контролировать пульс, при правильно выбранном темпе он должен быть в пределах 18-20 ударов за 10 секунд. Если во время ходьбы вы чувствуете себя хорошо, длина «быстрой» дистанции в течение нескольких недель может достигнуть 2~3 км, через 4-6 месяцев — 5-6 км, а к концу года — 10 км.

Для тех, кому нравится ходить еще быстрее, подойдет ***спортивная ходьба.*** Однако она требует гораздо больших усилий, и, соответственно, хорошей физической формы.

Занимаясь спортивной ходьбой, можно укрепить мышцы бедер, ягодиц, живота и спины, избавиться от лишних жировых отложений. Некоторое время понадобится, чтобы освоить особую технику. Во время спортивного шага ноги не слишком высоко поднимаются над поверхностью дорожки, а ступни как бы перекатываются с пятки на носок. Руки обязательно должны быть согнуты в локтях. Одежду и обувь для занятий ходьбой лучше подобрать свободную и легкую. Как и любым спортом, нельзя заниматься спортивной ходьбой на сытый желудок. После приема пищи должно пройти минимум 1,5-2 часа.

**Бег.** Если же ваша деятельная натура требует более динамичных занятий, остановите свой выбор на беге.

***Оздоровительный бег*** самым благотворным образом влияет на физическую форму человека. Так же, как ходьба, он совершенствует функции кровообращения, дыхания, обменные процессы и повышает работоспособность. Кроме того, бег развивает выносливость и является хорошим средством закаливания, поскольку заставляет организм испытывать большие нагрузки. Но именно эти нагрузки требуют от нас осторожности. Перед тем как выйти на беговую дорожку, лучше всего проконсультироваться у врача. Занимаясь бегом неправильно, можно нанести серьезный ущерб организму.

Если врач не нашел у вас противопоказаний для занятий бегом, остается выбрать подходящее время и место для пробежек. Хороший вариант — парк или сквер недалеко от дома. Но идеальные условия можно найти только на стадионе, где есть беговые дорожки, покрытые специальным резиновым настилом. Ни в коем случае нельзя бегать по асфальту, так как бег по жесткому, не поглощающему толчки покрытию может вызвать заболевания голеностопных, коленных и тазобедренных суставов.

Время для пробежки каждый выбирает разное. По мнению одних специалистов, лучше всего бегать ранним утром, чтобы настроить организм «на рабочий лад». Другие считают, что интенсивная нагрузка в раннее время организму совершенно ни к чему, и рекомендуют бегать с 17 до 19 часов. Нам остается только предложить вам просто выбрать удобное для вас время. Бегать можно через день или 5 раз в неделю, но наиболее эффективны ежедневные занятия. Оптимальная продолжительность пробежки - 45-60 минут, но к этому времени следует подходить постепенно, для начала будет достаточно всего 10-15 минут.

Одежда для бега должна быть удобной, не стеснять движения, хорошо пропускать воздух, впитывать пот и защищать тело от неблагоприятных погодных условий. Следует приобрести специальные беговые кроссовки с легкой гнущейся и пружинистой подошвой, которая поддерживает свод стопы. Головной убор обязателен в любую погоду.

Занятия всегда начинаются с разминки: ходьбы, общеразвивающих упражнений (приседаний, наклонов, вращения корпуса), специальных дыхательных и разогревающих мышцы упражнений. Если пренебрегать такой подготовкой, во время бега будут возникать неприятные ощущения, а также можно получить травму.

Бегущие ноги должны двигаться равномерно и легко, голову нужно держать поднятой, а плечи свободно опущенными. В первое время обязательно следить за пульсом, он не должен превышать 120-140 ударов в минуту. Кроме того, необходимо правильно дышать: вдох делается носом, выдох - ртом. При сбое дыхания следует перейти на бодрую ходьбу и сделать дыхательную гимнастику: поднять руки — вдох, опустить - выдох. Увеличивать нагрузку следует не за счет темпа, а за счет дистанции. Завершают пробежку еще одной легкой разминкой.

**Плавание и акваазробика**

**Плавание.** При регулярных занятиях плаванием улучшается питание мышцы сердца и состояние всей сердечно-сосудистой системы, увеличивается жизненный объем легких, укрепляется опорно-двигательный аппарат. Другое важное достоинство плавания — это возможность обрести стройную подтянутую фигуру, поскольку этот вид физической активности позволяет не только снизить вес тела за счет интенсивного сжигания жира, но и укрепит практически все основные группы мышц. **Как правильно заниматься плаванием?** Здесь мы не ставим перед собой задачу научить плавать тех, кто не умеет этого делать, а лишь хотим напомнить некоторые правила, которые необходимо соблюдать для того, чтобы занятия были максимально полезными.

1. Заниматься спортивным плаванием лучше всего в бассейне.
2. Для занятий понадобятся два сплошных (закрытых) купальника и специальная шапочка.
3. Не следует заниматься на сытый желудок; поесть можно не позднее, чем за 2 часа до занятий.
4. Перед занятиями необходима разогревающая разминка.
5. Заниматься нужно с полной отдачей, легкое «плескание» в воде желаемого результата не принесет.
6. Занимаясь плаванием, необходимо позаботиться о здоровье кожи и волос: вода, как в естественном водоеме, так и в бассейне, может пагубно воздействовать на волосы и кожу, если не принять профилактических мер. На тело и лицо можно наносить защитный крем до занятий, после занятий обязательно следует принимать душ, а после этого увлажнять кожу кремом или лосьоном. Не стоит забывать и о масках для волос.

**Аквааэробика.** Если обыкновенные занятия плаванием вас не привлекают, можно посвятить себя аквааэробике. Водная, гимнастика появилась очень давно. Еще в Древнем Китае монахи Шаолиня отрабатывали точность и резкость ударов в воде. Сегодняшние методики направлены на придание телу силы и красоты. Большим плюсом аквааэробики является то, что ею могут заниматься даже те, кто совсем не умеет плавать, потому что во время упражнений можно держаться за бортик. Кроме того, для таких занятий не помеха ни возраст, ни беременность.

Правда, проконсультироваться с врачом все-таки придется: аквааэробика противопоказана тем, кто страдает сердечно-сосудистыми заболеваниями, а при заболеваниях дыхательных путей не разрешается заниматься на глубокой воде.

Зато для тех, у кого есть проблемы с опорно-двигательным аппаратом, водная гимнастика может стать настоящим спасательным кругом. В воде нагрузка на позвоночник и суставы становится минимальной, а возможность травмы сведена к нулю.

Аквааэробика поможет сбросить лишний вес, поскольку вам придется расходовать энергию не только для того, чтобы заставить работать мышцы, но и для преодоления сопротивления воды, и калорий сгорит в несколько раз больше, чем во время «сухопутных» занятий. Считается, что одно занятие в бассейне заменяет три в спортзале.

Занятия проводятся в воде трех уровней. Для новичков предлагается мелкая вода (до пояса), где прорабатываются мышцы нижней части тела. Средний уровень (вода доходит до груди) позволяет задействовать мышцы пресса и таза. Самая интенсивная нагрузка - - на глубине.

Во время занятий может использоваться специальное снаряжение: ласты, пояса, различные платформы, утяжелители, мячи. В воде можно заниматься и традиционными видами аэробики и фитнесса, а также восточными единоборствами, степом, танцами. Не огорчайтесь, если у вас нет возможности посещать бассейн. Водные упражнения можно выполнять и в обычной ванне - главное, чтобы вода не выплескивалась через край. Сначала нужно сделать разминку «на суше», а после этого приступать к упражнениям в воде. Выполнять их нужно в медленном темпе, крепко держась за края ванны.

**Правильное питание**

Правильное, рациональное питание является основным фактором здоровья и долголетия. От того, что, как и в каких количествах ест человек, зависит его физическое состояние.

Существуют определенные правила питания:

1)есть надо умеренно;

2) еда должна быть полноценной: в ней должны присутствовать в достаточном количестве белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины;

3) необходимо соблюдать режим питания. Рассмотрим эти три основных правила.

**Умеренность в еде**

Питание человека должно соответствовать его энергетическим затратам. Излишнее потребление пищи так же, как и недостаточное, вредно для организма и служит причиной различных заболеваний. Показателями энергетического равновесия можно назвать хорошее самочувствие и нормальный вес.

Что же такое нормальный вес? Существует много методик его определения. Официальная медицина считает, что вес человека в килограммах должен быть равен росту в сантиметрах минус 100±10%. Существуют и другие критерии оптимального веса, например такой: отношение веса тела в килограммах к квадрату роста в метрах должно лежать в пределах 18—22. Нижняя цифра — норма для манекенщиц. При более низком показателе можно говорить об истощении, при превышении 22 -о лишнем весе.

Необходимое и достаточное количество пищи можно определить и по требуемым организму килокалориям. Для мужчин — работников физического труда, не требующего значительных энергозатрат (например, в сфере обслуживания), — среднесуточный энергетический обмен дол-жен быть равен 2750-3000 ккал, для женщин той же группы — 2350-2550 ккал. Для мужчин умственного труда затраты будут несколько ниже — 2550-2800 ккал, для женщин - 2200-2400 ккал. Для мужчин, занятых тяжелой физической работой (грузчики, лесорубы, косцы, строители и т. п.), энергозатраты выше — 3900-4300 ккал, — их питание должно быть более калорийным.

Для подсчета потребляемых калорий следует иметь в виду, что калорийная ценность обычной порции (500 г) большинства супов колеблется от 200 до 300 ккал. Калорийная ценность молочных супов и сборных мясных солянок может быть выше 400 ккал. Энергетическая ценность большинства мясных блюд с гарниром колеблется от 500 до 600 ккал, рыбных блюд — близка к 500 и несколько ниже, овощных блюд — от 200 до 400, причем калорийность их зависит от содержания в них жира. Энергетическая ценность порции каши с жиром или молоком приближается к 350-400 ккал. Калорийность третьих блюд — компотов, киселей, кофе с молоком, какао и т. п. — колеблется от 100 до 150 ккал.

Расчеты показывают, что при постоянном превышении суточной калорийности пищи над энергозатратами на 300 ккал увеличивается накопление резервного жира на 15-30 г в день, что составляет в год лишних 5,4-10,8 кг.

Общий объем пищи, потребляемой взрослым здоровым человеком вместе с выпиваемой жидкостью, составляет примерно от 2,5 до 3,5 кг в день.

Сколько человек должен употреблять воды? Водный баланс в организме в среднем определяется такими средними величинами: питьевая вода (чай, кофе и т. п.) — 800-1000 мл, супы — 500-600 мл, вода, содержащаяся в твердых продуктах, — 700 мл, образующаяся в самом организме, — 300-400 мл. Таким образом, суточная потребность человека в воде — 2,3-2,7 л. В условиях нормальной температуры и при умеренных физических нагрузках человек не должен выпивать в день более 1 л воды. Избыточное потребление воды приносит несомненный вред: увеличивается нагрузка на сердце, ускоряются процессы распада белка. Разумеется, в жаркую погоду и при интенсивном труде потребность в воде возрастает, но и теряет ее организм при этом значительно больше, главным образом с потом. Утолять жажду лучше постепенно, выпивая через 10-20 минут по несколько глотков.

**Полноценность пищи**

В рационе любого человека обязательно должен присутствовать определенный состав белков, жиров и углеводов. При нарушении баланса этих веществ в организме происходят различные неблагоприятные сдвиги. Основная функция углеводов состоит в поставке энергии организму. Жиры, и особенно белки, кроме снабжения организма энергией являются еще и необходимым материалом для пластических целей, т. е. для постоянно протекающих процессов обновления клеток.