

Людмила Антонова фитнес и ваше здоровье buckshee.petimer.ru
Спасибо, что выбрали форум Бакши buckshee-Спорт, авто, финансы, недвижимость.
Здоровый образ жизни. Приятного чтения! <http://buckshee.petimer.ru/>

Людмила Антонова фитнес и ваше здоровье

Введение

Известно, что от болезней позвоночника люди страдали во все времена. Не обошел вниманием эту проблему и знаменитый греческий врач Гиппократ. Более того, он утверждал, что именно патология позвоночника является основной причиной многих других заболеваний.

Казалось бы, в наши дни медицина шагнула далеко вперед, однако болезни позвоночника в настоящее время встречаются не реже, а даже чаще, чем несколько веков назад. Люди же зачастую не обращаются к врачу, полагая, что причина их недомогания в другом, даже не догадываясь, что их частые головные боли, слабость, головокружение, боли в спине и даже в желудке или в сердце вызваны какой-либо болезнью позвоночника. И тем более они не задумываются о том, что если не изменить образ жизни, то в скором времени можно пополнить процент тех, кто вынужден согласиться на операцию или стать инвалидом.

Внимание!

Фитнесом принято называть комплексы физических упражнений, включающих в себя элементы аэробики, шейпинга, танца, боевых искусств, медитативных и психологических приемов. Помимо этого, фитнес подразумевает и специальную систему питания.

Болезни позвоночника поражают людей любого возраста. Так, нарушения в позвоночнике могут быть обнаружены уже у детей 4–6 лет. Нередко также какое-либо заболевание позвоночника диагностируют у школьников. Однако о детях чаще всего беспокоятся их родители: они следят за тем, чтобы у ребенка были подходящий по размеру стол для занятий, удобный стул, покупают ортопедический матрас, следят за тем, чтобы он регулярно занимался гимнастикой или плаванием. Но вот ребенок становится взрослым и перестает беспокоиться о своем позвоночнике: утром едет в машине или автобусе на работу, большую часть дня проводит в кресле, затем снова едет домой и вечер чаще всего тоже проводит в кресле перед телевизором. Так с минимальными физическими нагрузками зачастую проходит большая часть жизни, и неудивительно, что уже через несколько лет человек начинает по утрам ощущать боль в шее, особенно при попытке повернуть голову, а затем и боли в спине. Однако и те, кто вынужден заниматься физическим трудом, также не застрахованы от заболеваний позвоночника: перегрузки, регулярное поднятие тяжестей действуют на позвоночник так же негативно, как и сидячая работа. Наконец, следует упомянуть еще об одной проблеме – возрастных изменениях в позвоночнике, которые также могут привести к развитию того или иного заболевания.

Внимание!

Ходьба, особенно на природе, очень полезна для организма. Ходить следует прямо, не сутулясь. Важно также следить за дыханием – вдох должен осуществляться через нос, а выдох – через рот. Это необходимо для того, чтобы в организм не проникали вредные вещества из окружающей среды.

Из всего вышесказанного можно сделать простой вывод: не дожидаясь, пока боль в шее или пояснице станет регулярной, необходимо менять свой образ жизни – больше ходить пешком, бегать, кататься на роликах, велосипеде, коньках, лыжах, плавать, танцевать, заниматься гимнастикой. Все эти занятия очень эффективны для профилактики заболеваний позвоночника. Однако если болезнь уже развивается, пробежек по утрам или танцев может оказаться недостаточно. В этом случае потребуются специальные комплексы упражнений. И, разумеется, ни в коем случае не следует забывать о правильном питании, которое также входит в понятие «фитнес». Артрит и другие заболевания суставов в настоящее время также широко распространены среди населения практически всех развитых стран. Это связано с особенностями питания и образа жизни. Малоподвижность и потребление продуктов с высоким содержанием веществ, в организме человека превращающихся в кристаллы мочевой кислоты – вот главные причины суставных болезней. Хотя принято считать, что заболевания суставов обычно развиваются в старческом возрасте, сейчас ими нередко болеют молодые люди и даже дети.

Знаете ли вы, что...

Фитнес как система сформировался в США в 70-х гг. XX в.

Людмила Антонова фитнес и ваше здоровье buckshee.petimer.ru
В России первые фитнес-клубы стали появляться в 90-х гг. XX в.

Еще одной из причин суставных заболеваний могут стать простудные болезни, в результате которых развиваются различные осложнения. В официальной и народной медицине разработано немало средств, предназначенных для лечения артрита и других заболеваний суставов. Это различные мази и растирания, а также препараты, предназначенные для приема внутрь. Действие последних направлено на восстановление нарушенного обмена веществ, который и является причиной болезней суставов. В некоторых особенно тяжелых случаях, связанных с травмами и частичной или полной потерей подвижности сустава проводятся операции.

Важно!

Во время физических занятий пульс учащается. При частоте 140–165 ударов в минуту дышать через нос становится сложно, поэтому обычно практикуется смешанное дыхание. Однако дыхание через нос предпочтительнее.

Кроме того, существуют и другие способы лечения суставных болезней: лечебное голодание, специальные чистки организма и диеты, а также лечебная физкультура, которая может служить профилактикой артрита и других заболеваний суставов. Согласно мировой статистике, в настоящее время около 60% населения Земного шара страдает от ожирения. В России проблема избыточного веса беспокоит более 54% жителей, при этом большинство из них – женщины.

Знаете ли вы, что...

В настоящее время под общим названием артрит нередко подразумевают достаточно широкий перечень заболеваний суставов различного происхождения.

Сейчас не подвергается сомнению тот факт, что избыточный вес не только существенно портит внешний вид, но также становится причиной стрессов, депрессии, неуверенности в себе, а, главное, пагубно сказывается на общем состоянии здоровья человека, являясь основной причиной заболеваний сердечно-сосудистой, эндокринной, пищеварительной и дыхательной систем, варикозного расширения вен и многих других заболеваний.

Научно доказано, что...

Значительное снижение двигательной активности, характерное для цивилизованных стран, нередко выступает одним из факторов, предрасполагающих к ожирению.

Как известно, одним из самых популярных и эффективных в плане укрепления здоровья видов физической активности является фитнес. Фитнес включает в себя огромное количество разнообразных направлений, в число которых входят все виды гимнастики, аэробика, аквааэробика и даже танцевальные направления.

Важно!

В России в настоящее время функционирует федерация бодибилдинга и фитнеса.

В книге приведены программы упражнений для предупреждения и лечения многих болезней позвоночника и суставов, снижения веса и укрепления мышц. Выбрать оптимальную программу занятий могут даже те, кто ранее не занимался фитнесом.

Ожирение

На что в первую очередь мы обращаем внимание, глядя на человека? Разумеется, на его внешний вид, основной составляющей которого является фигура. Для большинства людей подтянутый мужчина спортивного телосложения или изящная женщина являются гораздо более привлекательными, чем человек, потерявший форму.

Однако, как известно, ожирение является не только эстетической проблемой, но в первую очередь проблемой здоровья. Ожирение – это нездоровое состояние организма, характеризующееся усиленным накоплением жира в клетках жировой ткани, а в случае сильного ожирения – увеличением жировых клеток, иными словами, разрастанием жировой ткани.

Знаете ли вы, что...

Необходимая для жизнедеятельности энергия вырабатывается в результате расщепления поступающих в организм сложных веществ на более простые.

Следует отметить, что накопление жира в клетках жировой ткани представляет собой естественный процесс в организме в результате потребления большого количества энергии, не соответствующего энергозатратам организма. При нормальном состоянии

Людмила Антонова фитнес и ваше здоровье buckshee.petimer.ru
организма такое превышение не бывает длительным, поскольку существуют нейропсихологические механизмы, регулирующие энергетический баланс. Ожирение развивается в результате нарушения работы данных механизмов. Основной составляющей механизма развития ожирения является сама жировая ткань, выполняющая эндокринную и аутокринную функции. Вещества, выделяемые жировой тканью, обладают разнообразным биологическим действием и могут влиять на активность метаболических процессов в тканях и различных системах организма либо непосредственно, либо опосредованно, через нейроэндокринную систему. Научно доказано, что...
Предрасположенность к ожирению, как психофизиологическое состояние, складывается задолго до того, как заболевание приобретает явный характер.

В связи с этим многие задаются вопросом, как навсегда избавиться от этого заболевания. В первую очередь необходимо избавиться свой организм от предрасположенности к ожирению, иными словами, переключить его из состояния усиленного накопления жировой ткани в состояние интенсивного сжигания жира на энергетические потребности. Более сложной задачей является избавление от избыточного веса. Для того чтобы это сделать, необходимо соблюдать определенные правила, касающиеся в первую очередь режима питания и энергозатрат, а также физической активности. В совокупности данные правила образуют своеобразную программу снижения веса, следуя которой, человек добивается намеченного результата. Таким образом, можно сделать вывод, что снижение веса должно происходить посредством комплексного воздействия на организм. Знаете ли вы, что...
Большое значение в регуляции энергетического обмена имеет система ЦНС гипоталамус – жировая ткань. Основным ее звеном является гормон лептин, выделяемый жировой клеткой (адипоцит), который способствует рациональной утилизации энергоресурсов и их использованию.

Заболевания, способствующие развитию ожирения

Людам с избыточным весом следует учитывать, что ожирение непосредственно связано с большим количеством серьезных заболеваний. Полезно знать, что...
Контроль веса при лечении ожирения следует осуществлять в утренние часы перед едой.

Артериальная гипертензия

(повышенное артериальное давление)

Данное заболевание особенно опасно тем, что его характерные признаки на начальной стадии очень схожи с признаками обычного переутомления. Именно поэтому многие люди, страдающие ожирением, до определенного времени не подозревают о развитии артериальной гипертензии. Научно доказано, что...
Холестерин необходим для выработки половых гормонов и желчи.

У людей с избыточным весом артериальное давление, как правило, настолько высоко, что возникает опасность разрыва сосудов и, как следствие, инсульта. Дело в том, что повышенное давление организму человека с избыточным весом просто необходимо, поскольку сердцу требуется нагнетать кровь под большим давлением.

Атеросклероз

Представляет собой наиболее распространенное хроническое заболевание артерий, сопровождающееся формированием одиночных и множественных очагов липидных,

Людмила Антонова фитнес и ваше здоровье buckshee.petimer.ru
главным образом холестериновых, отложений (бляшек) на внутренней оболочке артерий. Последующие разрастания в артерии соединительной ткани (склероз) и отложение кальция в стенки сосуда приводят к деформации и сужению его просвета вплоть до полной закупорки артерии.

Атеросклерозу наиболее подвержены мужчины в возрасте 50–60 и женщины старше 60 лет. Факторами развития заболевания являются: курение, избыточный вес, повышенный уровень холестерина в крови, высокое давление, стрессы и малоподвижный образ жизни.

В результате этого образуется недостаточность кровоснабжения органа, питаемого через пораженную артерию. Кроме того, возможна острая закупорка просвета артерии либо тромбом, либо (значительно реже) содержимым распавшейся бляшки, либо и тем и другим одновременно, что приводит к образованию некроза (инфаркт) или гангрены в органе, который питается этой артерией.

Сахарный диабет II типа

Представляет собой заболевание эндокринной системы, возникающее из-за недостатка инсулина и характеризующееся грубым нарушением обмена углеводов и другими нарушениями обмена веществ. В настоящее время 150 млн людей на планете больны сахарным диабетом, из них россияне составляют 8 млн.

Знаете ли вы, что...

Глюкоза представляет собой основной субстрат, необходимый для энергообразования и жизнедеятельности любой клетки. Она поступает в кровь из кишечника после расщепления углеводов, а также может образовываться в организме из гликогена.

Инсулин необходим организму для поддержания нормального уровня сахара в крови. Кроме того, он способствует поступлению глюкозы в клетки, регулирует белковый обмен, стимулирует синтез белков из аминокислот и их транспортировку в клетки. Таким образом, для нормальной жизнедеятельности организма ему необходимо определенное количество инсулина.

Сахарный диабет II типа в большинстве случаев встречается у пожилых людей и характеризуется выработкой малого количества инсулина поджелудочной железой. Кроме того, в результате развития данного заболевания снижается восприимчивость клеток к инсулину.

Внимание!

В результате сахарного диабета II степени в организме в повышенном количестве образуются ацетон, ацетоуксусная и бетаоксимасляная кислоты (кетонные тела), которые являются токсичными для организма и в первую очередь для головного мозга.

У больных сахарным диабетом II типа наблюдаются гипергликемия, ожирение, гипертония, в результате чего возрастает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, снижения зрения и чувствительности, нарушения функции почек. Следует отметить, что при сахарном диабете особенно важно соблюдать диету. Прием лекарства не должен сопровождаться употреблением углеводов, однако количество белков не должно сокращаться. На период лечения из рациона исключаются такие продукты, как сладкие фрукты, в частности виноград и изюм, а также сладкие газированные напитки.

Сахарный диабет является третьей после сердечно-сосудистой патологии и злокачественных новообразований причиной смертности, поскольку он вызывает поражение сосудов сердца, мозга, конечностей, почек, сетчатки глаз, что, в свою очередь, приводит к развитию инфаркта миокарда, инсульта, гангрены, а также потере зрения.

Внимание!

После занятий нередко появляется аппетит, однако не следует принимать пищу сразу. Необходимо подождать не менее 30 мин.

Сахарный диабет II типа в большинстве случаев возникает у людей с избыточным весом, однако встречается и у людей с нормальной массой тела. Заболевание развивается постепенно и обусловлено наследственной предрасположенностью. Клиническими признаками сахарного диабета II типа являются жажда, частое мочеиспускание, зуд, слабость, покалывание в стопах и ладонях, долго заживающие раны, нарушения в работе сердечно-сосудистой системы.

Под названием ИБС объединена группа заболеваний, причиной которых являются уменьшение или полное прекращение кровоснабжения сердечной мышцы и, как результат, кислородное голодание отдельных участков миокарда (ишемия). Знаете ли вы, что...

Впервые описание ишемической болезни сердца было составлено в 1768 г. английским врачом Геберденом.

В большинстве случаев ишемическая болезнь сердца осложняется стенокардией, инфарктом миокарда и является следствием атеросклероза коронарных сосудов.

Факторы предрасположенности к ишемической болезни сердца

- избыточное употребление жирной и богатой углеводами пищи и, как следствие, ожирение;
- малоподвижный образ жизни;
- стрессы;
- курение;
- злоупотребление алкоголем;
- артериальная гипертония;
- нарушения обмена электролитов;
- наследственная предрасположенность;
- сахарный диабет.

Следует отметить, что мужчины подвержены ишемической болезни сердца в значительно большей степени, чем женщины. Характерными признаками ИБС являются ощущение удушья, усиливающееся на холоде, боль в области груди, учащенное сердцебиение, одышка.

Варикозное расширение вен

Представляет собой расширение поверхностных вен, сопровождающееся нарушением работы клапанов и ухудшением кровотока. Различают первичное и вторичное варикозное расширение. Первичное обусловлено слабостью или нарушениями венозной стенки. Факторами развития заболевания являются беременность, ожирение, длительное пребывание в положении стоя, врожденная слабость соединительной ткани. Вторичное варикозное расширение возникает в результате нарушения венозного оттока, а также при опухолях и травмах.

Знаете ли вы, что...

В развитых странах варикозным расширением вен страдают около 50% женщин и 30% мужчин.

Основными признаками варикозного расширения вен являются быстрая утомляемость, ощущение тяжести в ногах, частые судороги в икроножных мышцах, отеки. Осложнениями варикозного расширения вен являются острый тромбоз, разрыв варикозного узла с кровотечением и хроническая венозная недостаточность с развитием трофических язв.

Желчнокаменная болезнь

Характеризуется образованием камней в желчном пузыре, а также в печеночных и желчных протоках. Следует отметить, что данному заболеванию наиболее подвержены женщины. После 40 лет камни находят у 32% женщин и 16% мужчин. Основной причиной камнеобразования является нарушение обменных процессов и инфицирование желчи. Желчнокаменная болезнь практически всегда сопровождается приступами желчной колики или острого холецистита. Осложнения болезни обусловлены либо присоединением инфекции (острый холецистит), либо миграцией камней (развитие механической желтухи), либо их сочетанием (острый холецистит при закупорке желчных путей, холангит).

Основными причинами возникновения желчнокаменной болезни являются:

- ожирение;
- сахарный диабет;
- беременность;

Людмила Антонова фитнес и ваше здоровье buckshee.petimer.ru
наследственная предрасположенность;
воспалительные процессы в желчном пузыре и желчных путях.
Помимо вышеперечисленных заболеваний, прослеживается взаимосвязь между наличием
излишних жировых отложений и ожирения и увеличением риска развития
онкологических заболеваний пищевода, желчного пузыря, поджелудочной железы,
молочной железы, почек, матки, шейки матки и предстательной железы.
Внимание!

При варикозном расширении вен поврежденные клапаны позволяют крови проникать в
поверхностную венозную систему, в результате чего в последней повышается
давление и, как следствие, происходит расширение вен.

Во многих исследованиях была прослежена четкая связь между индексом массы тела и
развитием рака толстой кишки как у мужчин, так и женщин.

Профилактика ожирения

Чтобы предотвратить появление и развитие ожирения, в первую очередь необходимо
вести здоровый образ жизни, который включает в себя правильное питание и
физическую активность. Конечно, существуют еще экологические факторы, но на них
мы, к сожалению, повлиять не можем.

Научно доказано, что...

Ожирение и лишний вес у человека в возрасте 18 лет увеличивают риск смертности
от рака молочной железы. Однако было также отмечено, что у женщин с ожирением в
период постменопаузы риск возникновения рака молочной железы перестает
увеличиваться, что, скорее всего, обусловлено защитным действием увеличения веса
у женщин в данный период.

Зачастую хроническая нехватка времени, составляющая образ жизни современного
человека, не позволяет часами заниматься в тренажерном зале или фитнес-клубе.
Однако в большинстве случаев основной причиной сидячего образа жизни и всех
связанных с ним заболеваний является не отсутствие времени, а неумение четко
планировать свой ежедневный график. Ведь само по себе время ниоткуда не
появится, его приходится рассчитывать, нередко даже в ущерб другим занятиям. По
этой причине многие люди, задавшись целью избавиться от избыточного веса и
начать здоровый образ жизни, через некоторое время возвращаются к тому, от чего
ушли.

Научно доказано, что...

Причиной ожирения может стать не только переизбыток и малоподвижный образ жизни,
но также нарушение обмена веществ. В этом случае потребуется пройти курс
специального лечения у эндокринолога.

Следует отметить, что дефицит времени является следствием не столько неумения,
сколько нежелания внести в жизнь порядок. Согласитесь, если на что-то не хватает
времени, значит, где-то вы его потратили зря. Многие люди, в частности женщины,
без труда находят время на просмотр любимых сериалов и долгих разговоров с
подругами за чашечкой кофе. Разумеется, отдых и общение с друзьями являются
важными составляющими жизни человека, однако, согласитесь, здоровье и красота
все-таки важнее.

Знаете ли вы, что...

Соотношение роста и веса находится в прямой зависимости. Так, при росте 155–165
см вес должен составлять 55–65 кг.

Многие вполне справедливо заметят, что само понятие «планировать жизнь» звучит
скудно. Однако альтернативы в данном случае не существует, поскольку, если
заранее не отвести время на укрепление собственного здоровья, положение не
изменится.

Для более удобного планирования ежедневного или еженедельного распорядка (второй
вариант является более предпочтительным) рекомендуется завести ежедневник.
Помимо запланированных дел, в ежедневнике следует оставлять некоторое время на
непредвиденные обстоятельства. Например, зарезервировать лишний день для занятий
фитнесом взамен того, в который они могут быть отменены. Если тренировка не
будет пропущена, в свободное запланированное время можно будет сходить на ту же
чашечку кофе к подруге или отдохнуть у телевизора. Такое расписание позволит
четко планировать свое время, не пропуская ничего важного.

Людмила Антонова фитнес и ваше здоровье buckshee.petimer.ru

Знаете ли вы, что...

На первый взгляд лечение ожирения не составляет особых сложностей: меньше есть и больше двигаться. Однако по данным Национального института здоровья США, 95% пациентов не могут удержать сниженную массу тела.

Что касается правильного питания, оно предполагает выполнение довольно простых правил, основным из которых является режим питания. Иными словами, есть нужно вовремя, не переедать, пить только очищенную воду. Следует также учитывать, что основой правильного питания является не калорийность, а сбалансированность.

Знаете ли вы, что...

В Древнем Китае считалось, что в течение суток организм человека должен получать все пять вкусов: сладкий, соленый, горький, кислый и острый.

Очень важно употреблять в пищу продукты в их исходном состоянии и как можно меньше подвергать их тепловой обработке. Пища не должна быть горячей или холодной. Что касается сахара, предпочтительнее заменить его на мед и сладкие фрукты. Разумеется, сбалансированная диета предполагает минимальное употребление мяса, соли и алкоголя, а от консервированных и копченых продуктов лучше полностью отказаться. Отсутствие каких-либо питательных веществ полностью компенсируют качественные биологически активные добавки, содержащие необходимые минералы и витамины.

Внимание!

Энергетический обмен в организме происходит в несколько этапов и представляет собой цепочку взаимосвязанных биохимических реакций.

Также рекомендуется пить больше воды и натуральных соков. Это пополняет запасы жидкости в организме, что способствует быстрому выведению различных вирусов и бактерий. стакан холодной воды натощак помогает очищению желудочно-кишечного тракта, стимулируя его работу и тем самым улучшая пищеварение. После продолжительной физической нагрузки лучше пить слегка подсоленную воду, что необходимо для восполнения количества жидкости в организме и восстановления сил.

Очень полезными, особенно при ожирении, являются настои трав и ягод. Не следует пить после еды газированную воду и чай. Дело в том, что содержащийся в газированной воде кислород вступает в реакцию с соляной кислотой, которая активно выделяется в желудке после приема пищи. Данный процесс приводит к выделению большого количества двуокиси углерода, в результате чего происходит вздутие живота и появляются боли. Что касается чая, то выпитый после еды, он разбавляет желудочный сок, а соответственно, ухудшает пищеварение.

Обмен веществ и энергозатраты

Как уже отмечалось ранее, важное значение в процессе снижения веса имеет обмен веществ. Поэтому единственной эффективной возможностью похудеть является использование жира в качестве источника энергии для обмена веществ.

Совет!

Необходимо стараться ужинать до 18.00, так как позже обменные процессы в организме замедляются, и пища не переваривается соответствующим образом.

Организм человека постоянно расходует энергию на обеспечение жизнедеятельности и работу. Величина энергозатрат определяется следующими факторами:

возраст (чем старше человек, тем меньше энергии расходует организм);
темперамент (чем более активный образ жизни ведет человек, тем больше величина энергозатрат его организма);
пол (мужской организм расходует значительно большее количество энергии, чем женский);
половая жизнь (интенсивность половой жизни во многом определяет общие энергозатраты).

Из-за того что организм получает необходимую энергию из пищи, сколько бы вы не съели, будет использована лишь та ее часть, которая необходима для покрытия энергетических нужд. Соответственно, все лишнее преобразуется в жир. В том случае, если энергозатраты организма превышают энергопоступления, необходимую энергию организм получает из жировых клеток. Таким образом, для того чтобы похудеть, вам необходимо настроить свой организм на увеличение энергозатрат.

Внимание!

В настоящее время во многих странах распространенность ожирения достигла характера эпидемии. Еще в 1997 г. Всемирная организация здравоохранения объявила, что ожирение превратилось в глобальную эпидемию и представляет серьезную угрозу состоянию общественного здоровья вследствие повышенного риска сопутствующих заболеваний, в число которых входят артериальная гипертензия, ишемическая болезнь сердца и сахарный диабет II типа. Также было отмечено, что резкий рост частоты заболеваний сахарным диабетом II типа в последние годы совпадает с увеличением распространенности ожирения.

Очень часто люди, стремящиеся к значительному снижению веса, недооценивают так называемую предрасположенность организма к ожирению, которая определяется именно обменом веществ. Суть обмена веществ состоит в равновесии процессов разрушения и восстановления энергии, получаемой с пищей, поэтому правильный обмен веществ возможен только при таком условии. Однако в большинстве случаев в организме преобладает какой-либо из процессов. В том случае, если преобладают процессы распада и выработки энергии, человек худеет. Если же преобладают накопительные процессы, человек имеет избыточный вес.

Регуляция обмена веществ, как и всех остальных процессов в организме, тесно взаимосвязана с нервной системой. Таким образом, общее состояние организма определяется организацией нервных регуляторных центров.

За регуляцию обмена веществ отвечает гипоталамус, в котором есть два отдела – эрготический и трофический. Эрготический отдел регулирует скорость выработки энергии, а трофический – строительные и накопительные процессы.

Знаете ли вы, что...

Жиры в человеческом организме вырабатываются в клетках ворсинок тонкого кишечника.

Если по каким-либо причинам повышен тонус эрготического отдела, человек худеет. Повышенный тонус трофического отдела приводит к избыточным жировым отложениям. Таким образом, регуляторный сдвиг представляет собой устойчивое отклонение обмена веществ в одну из вышеописанных сторон на основе устойчивого изменения тонуса соответствующих отделов мозга. Следовательно, регуляторному сдвигу способствуют различные факторы, оказывающие воздействие на регуляторные центры мозга.

Влияние снижения веса на жировые клетки

Теория жировых клеток утверждает, что их численность никогда не сокращается. Изменяется лишь их клеточный состав. Иными словами, человек имеет избыточный вес, потому что количество жировых клеток является постоянной величиной. Существует и другое мнение, основанное на наличии в жировой ткани клеток двух размеров. С точки зрения эволюционного развития, клетка, имеющая меньшие размеры – более ранняя, чем клетка большего размера. Что касается клетки большего размера, в ней заложено большее количество элементов, направленных на выполнение возложенных на нее функций. Для клетки жирового типа это прежде всего объем жировых запасов, а также скорость накопления и сброса жира.

Совет!

Старайтесь не спать после обеда, поскольку послеобеденный сон способствует накоплению в организме жира. Гораздо полезнее совершать пешую прогулку.

Жир в жировых клетках накапливается с помощью инсулинового механизма. Накопление происходит в результате достижения определенного уровня, критического для начала процесса отложения жира в клетки.

На основании того, что при гиперинсулинемии в организме начинается процесс обновления клеточного состава, можно сделать вывод, что, помимо функций накопления, хранения и сброса жира, жировые клетки обладают свойством ограничения уровня инсулина в крови, не допуская его роста выше критического уровня. Таким образом, жировые клетки обладают следующими свойствами: частичная регуляция верхнего уровня инсулина в крови благодаря накоплению жира в депо клетки;

использование жировой ткани в качестве термоизолятора и источника энергии; замедление процесса падения уровня сахара в крови.

Совет!

Людмила Антонова фитнес и ваше здоровье buckshee.petimer.ru
Для того чтобы сохранить достигнутый результат, постарайтесь закрепить навыки правильного питания и сделать их рациональными привычками. Только в этом случае возможны закрепление и стабилизация достигнутого веса.

При угнетении любого из перечисленных свойств клетки в период ее жизненного цикла вступает в действие второй фактор деления клеток в многоклеточном организме. Как и любая другая ткань, жировая под воздействием этого фактора меняет свой клеточный состав на менее функциональный. Этим объясняется то, что организм человека с избыточным весом, больного диабетом, не способен компенсировать падение уровня сахара в крови за счет переработки жировых запасов в питательные вещества. В данном случае имеется в виду жировая ткань, в состав которой входят малофункциональные клетки (в сравнении с клетками здорового человека).

Следует отметить, что чем меньше функциональные возможности клетки, тем выше скорость ее деления. Высокая скорость деления объясняет факт быстрого набора веса после продолжительной строгой диеты. При этом рост жировой ткани осуществляется посредством увеличения количества жировых клеток.

Внимание!

Основным материалом для строительства новых клеток организма являются белки.

Во время голодания человек пытается с помощью первого фактора деления клеток повлиять на клеточный состав жировой ткани, сформированный под действием второго фактора деления клеток.

Первый фактор деления клеток состоит в следующем: клетки делятся, если в организм поступает пища для поддержания их жизни и воспроизводства. Вторым фактором представляет собой принцип, по которому клетки делятся в многоклеточном организме, в котором можно наблюдать различные виды клеток-тканей, отличающихся своими функциями, лишь косвенно влияющих на жизнь и воспроизводство такой клетки, и вместе с тем выполняющих определенные функции, например продуцирование инсулина или других гормонов, механические сокращения при нервном возбуждении и т. д.

Полезно знать, что...

Довольно часто одной из причин ожирения является избыточное употребление соли. Ограничьте суточную норму соли до 0,5 чайной ложки в день.

Исходя из этого неудивительно, что практика голодания в качестве способа уменьшения жировой ткани не приносит желаемых результатов. Разумеется, общее количество жировых клеток уменьшается. Однако, как только человек возвращается к обычному режиму питания, количество жировых клеток увеличивается до прежнего уровня.

Таким образом, мы можем сделать вывод о том, что количество клеток, составляющих жировую ткань, индивидуально для каждого конкретного организма и способно меняться под воздействием различных факторов.

Гиподинамия

В настоящее время медики всего мира считают гиподинамию болезнью века. К сожалению, справедливость этого утверждения невозможно опровергнуть. Достижения научно-технического прогресса дают человеку множество приспособлений, благодаря которым он может полностью избавиться себя от физических усилий: автомобили, самолеты, поезда, усовершенствованная бытовая техника, компьютеры – все это позволяет человеку без приложения усилий выполнять те или иные задачи.

Полезно знать, что...

Гиподинамия (от греческого *hupo* – «внизу» и *dynamis* – «сила») – ослабление тонуса мышц, обусловленное малоподвижным образом жизни и ограничением двигательной активности.

Устройство современных грузоподъемных механизмов дает возможность поднимать гигантский вес посредством нажатия нужной кнопки. Комфорт, который предоставляет человеку совершенная техника, невозможно переоценить, однако и здесь есть свои минусы. Отсутствие необходимости прикладывать значительные физические усилия привело к тому, что большую часть времени человек проводит в статичном состоянии.

У большинства людей нагрузка на мышцы ног ограничивается дорогой от подъезда до

Людмила Антонова фитнес и ваше здоровье buckshee.petimer.ru
стоянки, вследствие чего мышцы, не получая необходимой нагрузки, постоянно находятся в расслабленном состоянии и постепенно атрофируются.

Совет!

Если вам необходимо восстановить нормальный обмен веществ, отдавайте предпочтение зеленым овощам, фруктам, ягодам, молочным продуктам, овсяной и гречневой крупам и хлебу из муки грубого помола.

Слабость мышечной ткани оказывает пагубное влияние на все без исключения системы и органы человека, в результате чего нарушаются нервно-рефлекторные связи, данные от природы и развитые в результате физических нагрузок. Именно поэтому основным следствием малоподвижного образа жизни являются нарушение работы нервной и сердечно-сосудистой систем, обменных процессов и, как результат, ожирение.

В настоящее время врачи всех цивилизованных стран мира серьезно обеспокоены ростом числа людей, страдающих избыточным весом, в том числе детей и подростков. Большинство медиков связывает с ожирением возникновение сердечно-сосудистых заболеваний и низкую продолжительность жизни.

Совет!

Для поддержания здоровья рекомендуется ежедневно проходить пешком около 10 км.

Все больше людей стремятся к здоровому образу жизни, осознавая, что определенная доля физической нагрузки необходима для укрепления здоровья и улучшения самочувствия. Однако далеко не все могут позволить себе регулярно посещать фитнес-клубы и бассейны из-за нехватки времени. Кроме того, посещение фитнес-клуба – недешевое удовольствие. Однако избежать гиподинамии можно и, не занимаясь в фитнес-клубе. Причем, заметим, такая возможность есть у всех. Ученые утверждают, что даже ежедневные получасовые физические нагрузки существенно снижают предрасположенность к ожирению и сопутствующим ему заболеваниям. Иными словами, для того чтобы ваши мышцы были в тонусе, достаточно 3 раза в неделю заниматься физическими упражнениями, ежедневно проходить 2 – 3 км и подниматься на необходимый этаж без лифта.

Совет!

Для того чтобы легче привыкнуть к новому режиму питания, рекомендуется переходить на низкокалорийную пищу постепенно. Не следует начинать похудение с самой низкокалорийной диеты. Кроме того, не следует забывать о том, что чем ниже калорийность диетических блюд, тем она более неполноценна. Соблюдение слишком строгой диеты может нанести существенный вред вашему здоровью.

Тем, кто любит танцы, можно порекомендовать танцевать в домашней обстановке по 20 мин в день. Это позволит повысить тонус мышц, улучшить настроение и самочувствие и снять нервное напряжение.

Ежедневно выполняя какие-либо физические упражнения, будь то ходьба, бег, подъем по лестнице или танцы, уже через месяц можно заметить существенные изменения к лучшему. Улучшатся самочувствие и цвет кожи, появятся позитивный жизненный настрой и бодрость, повысится работоспособность. Таким образом, не тратя по нескольку часов на занятия в фитнес-клубе, можно укрепить свое здоровье и избавиться от лишних килограммов.

Психологические факторы, мешающие снижению веса, и способы их устранения

Основной проблемой, сопровождающей снижение веса и соблюдение рациональной диеты на начальном этапе лечения ожирения, является неправильное отношение к пище. Дело в том, что для большинства людей пища – это не просто способ поддержания организма в оптимальном состоянии.

Научно доказано, что...

Посильные физические упражнения улучшают настроение, что особенно актуально для тех, кто при стрессовых ситуациях обращается к еде.

Подобные ситуации объясняются тем, что однажды, подавив то или иное состояние дискомфорта с помощью пищи, во всех последующих подобных состояниях человек бессознательно будет использовать именно этот способ решения проблемы. При этом проблема, разумеется, не решается, однако наносится существенный вред здоровью, а нередко и самооценке человека.

Психолог из Калифорнии Джойс Наш справедливо заметил: «Сказать, что еда необходима только для поддержания жизни – это все равно, что говорить о сексе, как о способе производить потомство». В связи с этим следует отметить, что для многих еда используется как средство достижения комфортного эмоционального состояния. Стрессы на работе, проблемы в отношениях с близкими, финансовые трудности – все это приводит к перееданию, нередко сопровождающемуся употреблением алкогольных напитков.

Как известно, женщины подвержены ожирению в значительно большей степени, чем мужчины. Это объясняется генетически. Дело в том, что все важнейшие периоды в жизни женщины (период наступления половой зрелости, беременность и менопауза) непосредственно связаны с увеличением веса. Женский организм сам по себе предполагает жировые отложения. Как правило, даже до наступления половой зрелости жировая прослойка у девочек превышает жировую прослойку у мальчиков на 15%, а после ее наступления этот коэффициент увеличивается в два раза. Следует отметить, что в последнем случае масса тела увеличивается также за счет мышечной массы и костей.

Полезно знать, что...

Многие трудности, связанные с восстановлением нормального веса, прежде всего связаны с неумением людей пересмотреть свои психологические установки и изменить привычный образ жизни.

Вырабатываемые после достижения половой зрелости половые гормоны также способствуют увеличению жировой прослойки, что особенно сказывается в период беременности. Таким образом организм защищает мать и ребенка на случай голода. К сожалению, излишние жировые отложения, накопленные в этот период, очень сложно ликвидировать.

Совет!

Тем, кто хочет сбросить лишние килограммы, можно придерживаться диеты, при которой в день потребляется около 1000 ккал. При этом необходимо, чтобы в организм поступало примерно 100 г белков, 70 г жиров и 230 г углеводов.

Помимо этого, скорость обмена веществ у женщин значительно ниже, чем у мужчин. Кроме того, большая мышечная масса мужчин способствует усиленному сжиганию жира, а потому мужчины быстро сбрасывают лишние килограммы.

Знаете ли вы, что...

Частота пульса в покое составляет у мужчин 70–75 ударов в минуту, а у женщин – 75–80 ударов.

Постоянное соблюдение новомодных строгих диет, распространенное среди женщин, также препятствует снижению веса. Реагируя на блюда с низким содержанием калорий, как на голод, организм меняет обмен веществ таким образом, чтобы еще более эффективно откладывать жир.

Довольно часто женщина не может избавиться от излишних жировых отложений в результате влияния своих близких, что также обусловлено психологическими причинами. Дело в том, что одновременно с обретением желаемых форм тела женщина становится более уверенной в себе, а к этому довольно сложно быстро привыкнуть. Опасаясь подобных изменений, близкие намеренно или бессознательно предпринимают попытки свести все усилия на нет.

В связи с этим можно сделать вывод, что для того, чтобы добиться успеха в выполнении программы по снижению веса, нужно принять твердое решение. Важно!

Наименьшее количество калорий содержится во фруктах и овощах, которые к тому же являются источником многих витаминов.

Все, наверное, не раз убеждались, какие потрясающие результаты может приносить самопрограммирование. Ежедневно мы программируем себя на то или иное отношение к событиям и обязанностям, возложенным на нас. Например, сомнительно, что кому-то доставляет огромное удовольствие вставать рано утром и ехать на работу. Однако, воспринимая работу не как способ зарабатывания денег, а как любимое дело, приносящее доход, большинство людей абсолютно адекватно реагирует на связанные с этим неудобства.

Таким образом можно запрограммировать себя на любое действие и связанные с ним эмоции. В первую очередь, следует прекратить психологическую борьбу под девизом:

Людмила Антонова фитнес и ваше здоровье buckshee.petimer.ru
«Я соблюдаю диету, чтобы избавиться от лишних килограммов» или «У меня проблемы с фигурой, мне необходимо ограничивать себя в еде». Дело в том, что до тех пор, пока человек воспринимает себя как страдающего ожирением, он так и останется в этом состоянии.

Гораздо эффективнее в данном случае переключить себя на состояние уже достигнутого успеха, то есть в корне поменять психологическую установку. Это может звучать примерно так: «Я больше не борюсь с перееданием, потому что я изменилась» или «Я ем полезную пищу в умеренных количествах».

По подобным психологическим причинам многие люди не могут заставить себя заниматься спортом. И это при том, что именно физические упражнения являются одной из основных составляющих грамотного и здорового снижения веса. Пытаясь заставить себя полюбить спорт, человек непременно потерпит поражение, так как в этом случае он будет постоянно делать то, что не доставляет ему удовольствия. Для достижения оптимального результата следует понять, что спорт укрепляет здоровье, улучшает фигуру, повышает самооценку, а, соответственно, отношение к жизни в целом. Таким образом, физические упражнения должны превратиться из неприятной необходимости в любимое занятие.

Важно!

Во время лечения ожирения человек не должен испытывать сильного чувства голода, поэтому принимать пищу желательно 5 раз в день маленькими порциями.

Для того чтобы достичь желаемого результата, совершенно необязательно проводить по 3 – 4 ч в тренажерном зале. Большинство людей сбрасывает лишний вес, занимаясь гимнастикой 3 – 4 раза в неделю. Если вам сложно сразу перестроиться на такой образ жизни, можно начать с простого. По дороге в офис выходите на 2 остановки раньше. Ходьба является одним из лучших видов физической активности. При этом помимо похудения, обеспечивается оптимальная нагрузка на мышцы ног.

Важно!

Большинство людей, отчаянно борющихся с излишними жировыми отложениями, зачастую не удовлетворены полученными результатами. Даже самые сложные диеты не приводят к желаемому снижению веса. А если похудеть все-таки удастся, сохранить результат, достигнутый в процессе лечения, получается далеко не всегда. Чтобы этого не произошло, необходимо знать, что грамотное снижение веса без риска для здоровья – длительный процесс.

Отличной альтернативой или дополнением к физическим упражнениям является бег. Регулярные пробежки способствуют укреплению мышц ног и спины, оказывают благотворное влияние на дыхательную и сердечно-сосудистую системы, способствуют снятию стресса, а, главное, значительно снижают вес.

Помимо этого, рекомендуется вести дневник питания. Рядом исследований было доказано, что ведение такого дневника способствует снижению веса. Записывая всю съеденную пищу и рассчитывая ее калорийность, можно быстрее адаптироваться к новому типу питания. Психологи рекомендуют описывать и настроение, непосредственно связанное с приемом пищи. Это позволяет сделать вывод, какое эмоциональное состояние вызывает желание есть.

Хорошим методом является планирование результатов программы на конкретный промежуток времени. Предположим, планируется за 2 нед похудеть на определенное количество килограммов. Однако не следует предъявлять к организму завышенных требований, в противном случае результат не оправдает ожиданий. Программа снижения веса – постепенный и длительный процесс. Следует отметить, что наиболее эффективно краткосрочное планирование, поскольку в этом случае проще контролировать реакцию организма на режим питания и физические нагрузки. Кроме того, поставив перед собой задачу похудеть на 10 кг за несколько месяцев, далеко не каждый человек сможет не сорваться в процессе лечения.

Кроме того, в дневнике можно указывать дату и продолжительность физических упражнений, а также психологическое состояние, связанное с этим. Многие люди, которые вели дневник в процессе выполнения программы похудения, отметили, что последний помогал им контролировать и корректировать свои привычки в питании. Совет!

Очень полезны свежие соки из овощей и фруктов, способствующие улучшению обмена веществ.

Важным моментом отказа от переедания является осознание того, что лишняя съеденная порция не только не способствует решению существующих проблем, но и усугубляет их. Необходимо искать рациональные подходы разрешения сложных

Людмила Антонова фитнес и ваше здоровье buckshee.petimer.ru
ситуаций, приносящие реальные результаты, а не заводящие в очередной тупик.
Полезно знать, что...

В процессе похудения многие стараются заменять обед чашкой кофе или чая. Делать этого не следует, поскольку в обеденное время организм нуждается в питании. Кроме того, употребление черного чая и кофе в больших количествах оказывает большую нагрузку на сердце.

Следует научиться справляться со своими слабостями, поскольку только в этом случае появится ощущение внутренней силы и устойчивости, которое никогда не даст съеденная шоколадка или пирожное. Но если человек в какой-то момент сорвался, не следует сильно заострять на этом внимание. Дело в том, что большинство людей, соблюдающих правила рационального питания, иногда позволяют себе маленькие слабости. Иными словами, не следует придерживаться принципа «все или ничего». Не нужно мучить себя угрызениями совести и приходить к выводу, что похудеть невозможно. Гораздо более рационально в таких случаях компенсировать съеденное разгрузкой или интенсивными физическими упражнениями.

Знаете ли вы, что...

Подсчитать пульс можно на лучевой, височной или сонной артерии.

Чтобы узнать, насколько режим питания и физическая активность соответствуют норме, предлагается пройти следующий тест. Для этого необходимо честно ответить на приведенные ниже 10 вопросов. За каждый ответ «да» ставится 10 очков, за каждый ответ «нет» – 0 очков.

1. Вы регулярно занимаетесь по программе какого-либо комплекса упражнений или выполняете утреннюю зарядку?
2. Вы всегда интересуетесь калорийностью пищи, которую собираетесь есть?
3. Вы питаетесь не менее 4 раз в день маленькими порциями?
4. Вы регулярно взвешиваетесь?
5. В вашем меню всегда присутствуют диетические продукты?
6. Вы никогда не едите, если не испытываете чувство голода?
7. Вы никогда не злоупотребляете сладким?
8. Вы не доедаете пищу, если чувствуете, что уже не голодны?
9. Вы никогда не наедаетесь на ночь?
10. Вы хорошо чувствуете себя при нынешнем режиме питания?

Важно!

Чтобы борьба с лишним весом носила постоянный комплексный характер. Другими словами, требуется не только диета или физические нагрузки, но изменение всего образа жизни.

Результат теста

Менее 30 очков: вам необходимо срочно менять режим питания и образ жизни, в противном случае вы так и не сможете избавиться от избыточного веса. Вы нередко используете еду в качестве средства для снятия нервного напряжения.

Рекомендуется полностью пересмотреть меню и заменить обычную пищу на полезную и вкусную. Кроме того, вам просто необходимо заниматься каким-либо видом спорта.

40–60 очков: вы любите вкусно поесть, однако при необходимости ограничиваете себя в еде. Скорее всего, вы нередко используете различные диеты для похудения за короткий срок, однако, вернувшись к обычному режиму питания, снова набираете лишние килограммы. У вас хорошая сила воли, но вам не хватает порядка. Используя более рациональный режим питания и регулярно выполняя физические упражнения, вы без особых усилий избавитесь от избыточного веса.

70 – 100 очков: ваши лишние килограммы являются, скорее, результатом лени, чем проблемой. У вас сильная воля и рациональные привычки, следуя которым вам не составит никакого труда обрести желаемые формы.

Полезно знать, что...

Информация об энергетической ценности продуктов поможет правильно составить свой рацион.

Советы доктора Шелтона

Доктор Герберт Шелтон – самый авторитетный врач в мире по вопросам питания и лечебного голодания. В своей книге он приводит рекомендации, суть которых сводится к следующим положениям:

деятельность – это жизнь, а застой – смерть. Если человек не использует свои

Людмила Антонова фитнес и ваше здоровье buckshee.petimer.ru
мускулы, он их теряет. Чтобы сохранить мышцы сильными и молодыми, необходимо постоянно использовать их;
Полезно знать, что...
Тем, кто занимается тяжелым физическим трудом, требуется почти в 1,5 раза больше энергии, чем лицам, занятым умственным трудом.

активность – закон жизни и сохранения хорошего самочувствия. От использования каждого органа зависят его сила и развитие;
когда человек тренирует тело, он делает его сильным, обновленным и жизнеспособным. Если человек ленится и ведет малоподвижный образ жизни, это приводит к быстрой старости и преждевременной смерти;
ежедневные упражнения заставляют циркулировать нашу кровь быстрее. У людей, не занимающихся физическими упражнениями, в крови не происходит изменений, необходимых для сохранения здоровья и хорошего самочувствия.
У людей, не занимающихся регулярно физическими упражнениями, слабый жизненный тонус.
При выполнении физических упражнений у человека свободно выходит секрет потовых желез через все 96 млн пор тела.
Важно!
В процессе похудения необходимо поддерживать нормальный уровень белка за счет рыбы, нежирного мяса и блюд из бобовых.

Благодаря физическим нагрузкам человек дает возможность естественному выходу пота и очищению организма от шлаков и токсинов. Таким образом, кожа выполняет функцию очистителя. Если не выполнять упражнения ежедневно, вся работа, производимая порами, ложится на другие выделительные органы.
Энергичные физические упражнения нормализуют кровяное давление и способствуют установлению нормального пульса. Энергичные физические упражнения являются также антикоагулянтами, а это означает, что упражнения предупреждают тромбоз в кровяном русле, результатом которого являются сердечные приступы.
Каждое существо, будь то человек или животное, мускульной деятельностью способствует выведению вредных веществ из организма.
Важно!
Благодаря механизму терморегуляции температура тела здорового человека поддерживается на постоянном уровне независимо от физической нагрузки.

Если человек содержит мышцы в неактивном состоянии, они становятся слабыми и обвисшими, что приводит к очень тяжелым последствиям. Мускулы теряют упругость и силу, в результате чего происходит внутреннее засорение организма. Из-за накопления отходов, которые подлежат удалению, организм отравляется.

Потоотделение во время выполнения физических упражнений является нормальным процессом, поскольку наблюдается резкое усиление обмена веществ. Как правило, сильное потоотделение наблюдается на начальном этапе занятий, а также при усилении интенсивности нагрузок. Усиленное потоотделение способствует потере веса. Впоследствии при регулярных занятиях физическими упражнениями потоотделение уменьшается, а вес стабилизируется.

Функции потоотделения принадлежит важная роль в терморегуляции организма. Таким образом, благодаря ему, организм человека способен длительное время поддерживать постоянную температуру тела при выполнении физической работы. Количество выделяемого пота зависит от индивидуальных особенностей человека, интенсивности выполняемой физической нагрузки и уровня подготовленности организма.
Полезно знать, что...
Кроме фитнеса эффективной мерой профилактики и борьбы с ожирением являются бег, ходьба, плавание, танцы и другие виды физической активности. Однако некоторые из них имеют противопоказания, поэтому сначала нужно проконсультироваться с врачом.

Прием жидкости стимулирует потоотделение. При занятиях в жаркую погоду потоотделение значительно увеличивается. С потом организм человека теряет соли и витамины, поэтому для поддержания нормального водно-солевого баланса необходимо увеличить прием жидкости. Для этого рекомендуется пить минеральную воду или другие минеральные напитки.
Повышенное потоотделение свидетельствует об отклонениях в деятельности вегетативной нервной системы. Это может наблюдаться при заболеваниях, интоксикациях, а также в период выздоровления после болезни.

Депрессия

В большинстве случаев женщины, страдающие избыточным весом, недовольны своим внешним видом, в результате чего возникает масса неверных психологических установок, и как следствие – комплексы и неуверенность в себе. Если подобное состояние поддерживается в течение длительного времени, у человека возникает депрессия.

Совет!

Во время так называемой сезонной депрессии желательно использовать дополнительное освещение помещений, так как подавленное настроение возникает из-за нехватки солнечного света.

Депрессия определяется как психическое состояние, характеризующееся подавленным настроением, апатией, раздражительностью, нарушением сна и аппетита. Разумеется, периоды депрессии бывают в жизни каждого человека, однако, если вы заметили, что депрессия имеет затяжной характер, следует принимать меры. Характерными признаками депрессивного расстройства являются подавленность, нежелание общаться с людьми, отсутствие аппетита, продолжительная головная боль, отрешенность и неуверенность в собственных силах. Если человек может отметить у себя хотя бы 2 из перечисленных симптомов, то у него депрессия.

Внимание!

Самой распространенной причиной депрессии являются плохое настроение и недовольство жизнью и окружающими. Как показывает практика, депрессии наиболее подвержены люди с завышенной или, наоборот, заниженной самооценкой. Одни страдают от уверенности в том, что достойны лучшего, другие – от самобичевания.

В большинстве случаев люди не задумываются о своем психологическом состоянии, списывая депрессию на усталость и слишком напряженный ритм жизни. Многие ошибочно полагают, что подавленное состояние пройдет само собой. На начальном этапе оно действительно проходит, человек отвлекается и постепенно возвращается к нормальной жизни. Однако со временем это состояние возвращается, после чего требуется гораздо больше времени для восстановления душевного равновесия. Факторами, способствующими развитию депрессивных состояний, являются, прежде всего, наследственная предрасположенность и тип нервной системы. А если к этому прибавляются неприятности в личной жизни или проблемы со здоровьем, депрессия просто так не отступит.

Позитивные и негативные психологические установки

Уже упоминалось о том, что менять отношение к происходящему можно посредством самовнушения. Самовнушение, или самоубеждение, основывается на так называемых психологических установках, которые составляют программу вашего отношения к жизни.

Внимание!

Привычка переедать нередко формируется в раннем детстве, когда родители заставляют детей принимать пищу, когда они не хотят есть, а также при частых стрессах, когда еда выступает как способ снятия нервного напряжения.

Психологические установки могут носить как позитивный, так и негативный характер. Большинство психологических установок формируется в детском и подростковом возрасте. Иными словами, в тот период, когда происходит становление личности человека. Особое значение имеют установки, заложенные родителями. Такие установки являются наиболее опасными, поскольку родители, не задумываясь, внушают своим детям комплексы и неуверенность в себе. Например, мать периодически ругает сына за плохую учебу и говорит ему, что он ни на что не способен. Редкий ребенок сможет пережить такое, не приобретя комплекса на всю жизнь. Как правило, люди, которым с детства внушали несостоятельность, страдают от этого, и став взрослыми.

Важно!

Помнить, что смена психологических установок – длительный процесс, в отдельных случаях требующий помощи психолога.

Если человек чувствует, что в его жизни действительность не соответствует

Людмила Антонова фитнес и ваше здоровье buckshee.petimer.ru
представлениям о комфортной и счастливой жизни, ему необходимо проанализировать свои психологические установки.

Многие комплексы и негативные психологические установки складываются в процессе приобретения определенного жизненного опыта. Потерпев поражение в какой-либо сфере деятельности, человек, скорее всего, не возьмется за такое дело снова. Пережив предательство со стороны близких и дорогих людей, человек, скорее всего, больше не сможет им больше доверять. В результате подобных ситуаций складываются ассоциативные цепочки с негативным восприятием. Чем больше таких цепочек, тем более отрицательно общее отношение к жизни.

Дело в том, что человек сам создает свою жизнь и формирует отношение к ней. Хорошо известно выражение: «Если вы не можете изменить ситуацию, измените отношение к ней». В этих простых, на первый взгляд, словах заложен глубокий смысл. Важно не то, что происходит, а то, как человек это воспринимает. Совет!

Для борьбы с депрессией существует немало народных средств, среди которых очень эффективны такие, как прием препаратов лекарственных растений и ванны с отварами целебных трав.

Если большинство психологических установок личности носит негативный характер, необходимо заменить их на позитивные. Любая ситуация может быть рассмотрена с двух сторон (с положительной и отрицательной точек зрения). Наиболее часто депрессия возникает при серьезных переменах в жизни. Чтобы не бояться перемен, необходимо понять, что любое изменение – это возможность начать все заново. Для изменения негативных психологических установок на положительные следует прежде всего избегать возникновения негативных ассоциаций. Например, если какое-либо место, предмет, одежда или музыка напоминает о неприятном событии, человек старается их избегать. Возможен и другой способ решения – изменение ассоциации. Для этого нужно наполнить неприятное явление или предмет позитивными ассоциациями и запомнить это ощущение. В результате формируется позитивное отношение, а соответственно, положительные эмоции. Таким образом можно поступать практически в любой ситуации.

Полезно знать, что...

Основной ошибкой в отношении к людям является привычное вынесение оценок с точки зрения «хорошо-плохо». Как утверждают психологи, абсолютно плохих людей, как и абсолютно хороших, не существует. Человек соткан из противоречий и для окружающих таков, каким они его воспринимают.

То же самое относится и к происходящим событиям. Счастлив тот, кто из любой ситуации может извлечь положительное. Даже неприятности и огорчения могут быть полезными, если человек получит из них опыт и сделает необходимые выводы.

Как выйти из состояния депрессии

Следует отметить, что подавленность, апатия и другие проявления депрессивных расстройств довольно редко наблюдаются у людей, ведущих активный образ жизни. Дело в том, что, заполнив свое время приятными и полезными делами, вы просто не оставите места для депрессии. Спорт и здоровый отдых являются самыми эффективными средствами выхода из депрессии и предотвращения появления подобных состояний в будущем.

Рекомендуется периодически проводить сеансы релаксации и выполнять дыхательные упражнения. Правильно выполненные дыхательные упражнения обеспечивают мозг большим количеством кислорода, что благотворно сказывается на настроении и самочувствии.

Полезно знать, что...

Различные комплексы специальных дыхательных упражнений с успехом применяются при лечении многих заболеваний.

Дыхательные упражнения

Существует несколько основных видов дыхательных упражнений из йоги,

Людмила Антонова фитнес и ваше здоровье buckshee.petimer.ru
способствующих расслаблению и улучшению самочувствия.

Полное дыхание

Полное йогическое дыхание бывает 3 типов: нижнее, среднее и верхнее. Нижнее дыхание выполняется посредством втягивания живота внутрь во время вдоха и расслабления мышц пресса на выдохе. При выполнении упражнения диафрагма двигается в направлении вверх-вниз, расширяя легкие на вдохе и способствуя тем самым улучшению кровообращения. Нижнее дыхание может выполняться в любом удобном положении. Итак, нужно сделать глубокий вдох через нос таким образом, чтобы почувствовать, что легкие наполнены воздухом, после этого задержать дыхание на 2 с и медленно сделать выдох.

Среднее дыхание выполняется посредством максимального расширения грудной клетки на вдохе и ее расслабления на выдохе. Вдох и выдох должны производиться через нос. Верхнее дыхание выполняется в положении стоя и представляет собой неглубокие вдохи и выдохи. Количество повторений данных упражнений для начинающих – 3–5 раз.

Полезно знать, что...

Полное йогическое дыхание объединяет в себе все 3 типа и выполняется в положении стоя или сидя. На начальном этапе освоения методики правильного дыхания рекомендуется использовать положение сидя с прямой спиной.

При полном дыхании нужно сделать полный глубокий вдох таким образом, чтобы чуть подтянулся живот. После этого выполнить нижний, верхний и средний типы дыхания и задержать дыхание на 3–4 удара сердца. На вдохе грудная клетка должна находиться в приподнятом состоянии. Теперь сделать плавный медленный выдох. При выполнении данного упражнения нужно следить за тем, чтобы вдох и выдох производились через нос. При этом дыхание должно быть глубоким. Количество повторений данного упражнения для начинающих – 3–4 раза.

Важно!

Полное дыхание выполнено правильно, если продолжительность выдоха превышает продолжительность вдоха в 2 раза, а пауза после вдоха по времени в 2 раза меньше вдоха.

Выполняя это упражнение регулярно в качестве расслабляющей процедуры, можно значительно улучшить состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепить иммунитет и нервную систему.

Укрепляющее дыхание

Принять любое удобное положение и расслабиться. Сделать полный вдох, после чего без паузы сделать выдох через рот. Это упражнение похоже на задувание свечей.

Упражнение выполнено правильно, если после его выполнения чувствуется легкая усталость. Оптимальное время для выполнения укрепляющего дыхания – вечер.

Научно доказано, что...

Ходьба на лыжах способствует удалению из организма избыточного холестерина, а также укреплению нервной системы и развитию мышечной выносливости.

Наибольший положительный эффект достигается в тех случаях, когда регулярные лыжные пробежки осуществляются 2–3 раза в день. Движения должны быть плавными, скользящими.

Данное упражнение снимает стресс, способствует очищению крови, укреплению иммунитета, помогает при бессоннице.

Сердечное дыхание

Для выполнения этого упражнения нужно принять положение лежа на спине и расслабиться. Вытянуть и сомкнуть ноги, а руки положить вдоль туловища. Сделать медленный глубокий вдох и одновременно с этим поднять левую руку, завести ее за голову, положив тыльной стороной на поверхность пола (окончание цикла движений руки и вдоха должно совпадать). Задержать дыхание на 3 с и на выдохе (производится через нос) вернуть руку в исходное положение. После паузы выполнить упражнение, поднимая правую руку.

Данное упражнение оказывает общее укрепляющее действие на организм, благотворно влияет на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Медитация

Для поддержания оптимального психологического состояния рекомендуется применять различные медитативные практики, которые помогут поддерживать эмоциональное равновесие.

Общее состояние при медитации характеризуется расслаблением тела и полным или

Людмила Антонова фитнес и ваше здоровье buckshee.petimer.ru
частичным отключением сознания от внешних объектов и внутренних переживаний. Знаете ли вы, что...

В буквальном переводе слово «медитация» означает «размышление, обдумывание». В более широком понимании понятие «медитация» включает в себя целенаправленное умственное действие, назначением которого является приведение психики в состояние сосредоточенности, сопровождающееся устранением эмоциональных проявлений.

В качестве синонима медитации используется также понятие самосозерцания или мысленного созерцания определенного объекта. Во всех случаях под медитативным состоянием понимается длительная концентрация на каком-либо объекте, предмете или явлении, сопровождающаяся углубленным состоянием сосредоточенности психики и ума, при котором посторонние объекты и явления не проявляются в сознании медитирующего.

Для того чтобы понять суть медитации на практике, рекомендуется попробовать в течение некоторого времени думать о каком-либо предмете или явлении, не отвлекаясь при этом на посторонние мысли. Уже через несколько минут становится ясно, что мысли постоянно переходят на относящиеся к объекту концентрации предметы и явления. При этом наряду с переключением сознания качества первого предмета или явления остаются открытыми не до конца. Для возвращения к их анализу требуются определенные умственные усилия.

Знаете ли вы, что...

Медитативные практики известны не только в индийских, но и во многих других религиозно-философских системах мира.

Для того чтобы этого не происходило и концентрация на объекте была полной, необходимо качественное повышение уровня мышления, что достижимо благодаря медитации. Отличие обычного состояния умственного напряжения и медитативного состояния заключается в качестве сосредоточенности. Медитация представляет собой такую концентрацию внимания, при которой медитирующий как бы сливается с предметом размышлений.

Это состояние скорее относится к области бессознательного. Активная работа планов подсознания, напрямую задействованных в процессе медитации, побуждает к действию механизмы интуиции, в результате чего медитирующий получает четкие ответы на интересующие вопросы.

Важно!

В процессе создания мыслеформ при медитации никогда не используйте их как средство причинения вреда другим людям и не ставьте основной целью достижение повышенных интеллектуальных способностей. Основная задача медитирующего – достижение гармонии с самим собой и с внешним миром, а также физического и психического здоровья и равновесия.

На Древнем Востоке медитация рассматривалась как величайшее средство самовыражения человека, позволяющее наиболее полно раскрыть возможности его высшего начала. Помимо подобных состояний, благодаря медитации можно достичь частичного или полного изменения стереотипов поведения человека и даже оздоровления организма.

В более узком смысле под медитацией понимается ряд специальных упражнений, направленных на расширение умственных и психических возможностей человека, а также на их развитие в том или ином направлении.

Внимание!

Один из основоположников психоанализа, К. Г. Юнг, проявлял значительный интерес к медитативным практикам.

Независимо от направленности и целей практика медитации предусматривает соблюдения ряда правил:

медитативные упражнения должны выполняться в спокойном, хорошо проветренном помещении без посторонних людей. Оптимальным вариантом являются занятия на природе. Дело в том, что для полного погружения в сосредоточенное состояние человеку необходимо ощущение психической безопасности, иными словами, невозможности вторжения посторонних в его психический мир; в помещении для медитации должно быть тепло и уютно. Для усиления эффекта сосредоточенности могут быть использованы ароматические свечи или ароматические масла и палочки. С целью создания соответствующей атмосферы на начальном этапе может применяться релаксирующая музыка (звуки природы); оптимальным временем для занятий медитацией является ранее утро или вечер. Что касается медитации с использованием мантр, она допустима в любое время суток. Занятия медитацией недопустимы после еды, курения и принятия алкоголя;

Людмила Антонова фитнес и ваше здоровье buckshee.petimer.ru
перед началом медитации рекомендуется принять теплую ванну или душ и провести гигиенические процедуры. Это необходимо для достижения расслабляющего эффекта. В отдельных случаях делается очистительная клизма;
Совет!

Большое значения для укрепления здоровья имеет закаливание, которое включает различные процедуры, такие, как воздушные ванны, обтирание, контрастный душ и др.

на начальном этапе занятий рекомендуется использовать будильник. Когда мысли не будут связаны с контролем времени, звонок будильника будет сигналом выхода из медитативного состояния;

прежде чем погружаться в медитативное состояние, медитирующий обязательно должен поставить цель медитации. Например: «Я погружаюсь в медитативное состояние, потому что мне необходимо получить ответ на такой-то вопрос» или «... потому что я хочу очистить организм от негативной энергии»; после окончания упражнения необходимо еще некоторое время побыть в одиночестве. Это необходимо для закрепления положительного эффекта.

Противопоказания к медитации

Прежде чем приступать к освоению медитативных практик, необходимо ознакомиться с ограничениями, иными словами, с техникой безопасности при медитации.

Внимание!

При медитации в позиции «Джани-мудра» ладони медитирующего, как правило, открыты. При этом согнутые большой и указательный пальцы соединены в кольцо. Данное положение замыкает биополе медитирующего, способствуя тем самым стабилизации ума и обретению умственно-психического равновесия.

1. Не следует медитировать после приема пищи, поскольку организм будет некоторое время занят перевариванием и усвоением пищи. Дело в том, что существует связь между гастрическими нервами и умственной деятельностью, а нарушение этого принципа приведет к тому, что желаемые результаты не будут получены.

2. Не рекомендуется выполнять медитативные упражнения при сильных эмоциональных или умственных нагрузках. Исключением является лишь практика, предназначенная для психической и ментальной релаксации. В отдельных случаях хороший эффект производят принятие удобной медитативной позиции и расслабление.

Знаете ли вы, что...
Медитация является одним из элементов философской системы йоги, возникшей в Индии и ставящей целью специфическое освобождение личности от причинно-следственных связей, господствующих во Вселенной. Это состояние называют нирваной.

3. При выполнении медитативных упражнений недопустимо состояние внутреннего дискомфорта (физическая боль, подавленное настроение).

4. Нежелательно ощущение физического неудобства, причиной которого могут стать неудачно выбранная позиция, недостаточное или, наоборот, слишком яркое освещение, присутствие шумового эффекта и т. д. В связи с этим мы рекомендуем вам выбрать для занятий наиболее удобную для вас позицию (лежа или сидя), в которой вы чувствуете себя расслабленно.

5. Продолжительность упражнений должна увеличиваться постепенно. Ощущение состояния тревоги или страха следует рассматривать как сигнал к прекращению упражнения.

6. Упражнения, направленные на выявление энергетических центров астрального тела, должны выполняться только в положении сидя с прямой спиной.

Медитация влияет на физическое и психическое состояние человека. Существует несколько методик медитации, различающихся набором приемов техники выполнения, а также последовательностью ступеней достижения уравновешенного и гармоничного состояния. Систематизировав влияние медитации на психическое и физическое состояние человека, можно выявить основные аспекты:

- развитие интеллектуальных способностей и аналитических возможностей, а также глубины восприятия и способности к концентрации;
- умение приводить организм в максимально спокойное состояние, восстановление нарушенной психики;
- улучшение памяти, координации движений, устранение бессонницы;
- общее оздоровление организма, повышение иммунитета и устойчивости организма к

Людмила Антонова фитнес и ваше здоровье buckshee.petimer.ru
заболеваниям невротиче-ского характера.
– выработка экстрасенсорных способностей.

Техника трансцендентальной медитации

Она разработана Махариши Махеш Йоги и считается наиболее эффективной для расслабления, лечения бессонницы, депрессивных состояний и улучшения общего состояния организма.

Процесс трансцендентальной медитации условно разделяют на несколько ступеней: принятие удобного положения, расслабление и повторение вслух или про себя специального сочетания звуков, называемого мантрой.

Знаете ли вы, что...

Система йоги была разработана приблизительно в период 2 в. до н. э. – 2 в. н. э. индийским философом Патанджали.

Мантра является своеобразным проводником при погружении в медитативное состояние. Посредством концентрации медитирующего на произнесении мантры наступает состояние измененного сознания. При сосредоточении на мантре человек отстраняется от потока мыслеформ и образов, в результате чего сознание становится свободным и ясным.

Мантра представляет собой слово или слог на древнем мертвом языке. Корнем всех звуков мантр в практике трансцендентальной медитации является звук «ом». В ряде случаев после звука «ом» медитирующий произносит мантру, которая подбирается индивидуально. В процессе медитации нередко используются четки из сандалового дерева, состоящие из 109 бусинок. Такие четки помогают контролировать процесс произнесения мантры.

Совет!

Тем, кто раньше не занимался медитацией, для контроля рекомендуется использовать четки.

Приняв соответствующую позу, медитирующий берет в правую руку четки и читает мантру, перебирая четки, начиная с большой бусины и передвигая по бусине большим и средним пальцами с каждым повторением мантры. Дойдя до большой бусины, медитирующий переворачивает четки и перебирает бусины в обратном направлении, продолжая произносить мантру.

Медитацией можно заниматься даже при выполнении обычных действий: во время ходьбы, бега и даже за чашкой кофе. Данный метод может оказаться очень полезным, поскольку не всегда можно найти время для продолжительного пребывания в состоянии статики.

Полезно знать, что...

Продолжительность лыжной прогулки зависит от множества факторов – уровня физической подготовки, настроения – и может составлять от 30 мин до 3 ч.

Медитация во время ходьбы существенно облегчает переход от спокойного состояния в активное. Особенно полезно использовать такой тип медитации в моменты беспокойства и внутреннего напряжения.

Тем, кто только начинает осваивать медитативные практики, на начальном этапе будет достаточно сложно находиться в состоянии физического и умственного покоя длительное время, поэтому рекомендуется начать с медитации во время движения. Такой вид медитации можно осваивать на природе или дома. В последнем случае в комнате желательно освободить максимальное пространство для удобства передвижения. Перед началом занятий необходимо хорошо проветрить помещение, успокоиться и отвлечься от повседневных забот.

Знаете ли вы, что...

Буддийские монахи проводят в состоянии медитации от нескольких недель до нескольких месяцев. Однако такой тип медитации недоступен современному человеку, поскольку требует высокого уровня подготовленности и предъявляет к телу и сознанию достаточно высокие требования.

Теперь нужно принять положение стоя в одном конце комнаты. Руки можно держать в любом удобном положении: опущенными вдоль туловища, на талии или сцепленными за спиной. Выполнив 1–2 цикла полного дыхания, нужно медленно пройти в другой конец комнаты. При этом тело должно быть расслаблено таким образом, чтобы лишь удерживалось равновесие. Голова должна быть чуть приподнята вверх, шея расслаблена, спина прямая. Дойдя до конца комнаты, нужно медленно развернуться и идти в обратном направлении.

Людмила Антонова фитнес и ваше здоровье buckshee.petimer.ru
Если цель медитации – снятие нервного напряжения, то в процессе ходьбы нужно постараться почувствовать, в какой части тела в данный момент находятся негативные эмоции: лоб, затылок, сердце и т. д. В этой области будет ощущаться небольшая тяжесть.

Внимание!

Результатом занятий медитацией являются внутреннее спокойствие, умиротворенность, осмысленность действий и поступков, проявление высших человеческих качеств (доброта, понимание, сострадание), уверенность в собственных силах, развитие интуиции и предвидения.

Теперь необходимо сконцентрироваться на движении. Таким образом, в сознании все будет происходить как бы в замедленном темпе. Нужно постараться почувствовать, как стопы отрываются от пола, какие мышцы ног задействованы в движении. Иными словами, сосредоточиться на физических ощущениях, а тяжесть негативных эмоций постепенно будет уходить.

При выполнении данного упражнения лучше смотреть вперед, а не на ноги, поскольку смысл тренировки заключается в том, что нужно не думать, а чувствовать. После окончания упражнения можно некоторое время помедитировать в положении сидя или лежа.

Не менее эффективной является концентрация на выполнении обычных действий. Каким образом это происходит? Каждое действие, выполняемое в повседневной жизни, состоит из ряда последовательных движений и мыслеформ, большинство из которых люди не замечают. Концентрируясь на последовательности этих действий, можно избавиться от ощущения тревоги.

Полезно знать, что...

Медитативные практики используют более 5 млн человек во всем мире. Занятия медитацией не предусматривают возрастных ограничений и не требуют большого количества времени. В настоящее время ни для кого не секрет, что, помимо благотворного воздействия на психику, медитативные практики улучшают общее состояние организма, помогают при головных болях, повышенном артериальном давлении, депрессивных состояниях, а в значительной степени облегчают процесс снижения веса. Кроме того, доказано, что регулярные и продолжительные медитативные упражнения замедляют процесс старения и способствуют омоложению организма.

Этот процесс можно описать на примере заваривания чая. Сначала нужно взять чайник и сполоснуть его кипятком. Нужно обратить внимание на то, как чайник постепенно нагревается. Затем нужно взять чай, засыпать в чайник и залить кипятком, вдыхая аромат чая. Внимание следует обращать на каждое движение своих рук. Такой вид медитации помогает расслабиться, улучшает внимательность и память. Кроме того, со временем станет заметно, что самые обычные действия доставляют удовольствие и улучшают настроение.

На примере вышеописанных практик можно научиться контролировать процесс образования положительных и отрицательных эмоций. Достигнув четкого понимания своих действий и их мотивации, можно убедиться в том, что творцом всех своих эмоций является сам человек, а не внешние обстоятельства.

Рациональное питание

Начиная разговор о рациональном питании, следует отметить, что питание человека, страдающего ожирением, должно основываться на продуктах с низким содержанием жиров и большим содержанием белков. Кроме того, в процессе проведения программы снижения веса рекомендуется употреблять не менее 1,5 л жидкости в день.

Совет!

Чтобы программа снижения веса давала результаты, необходимо запомнить основное правило: есть следует маленькими порциями с небольшими перерывами, поскольку большие перерывы между приемами пищи способствуют накоплению излишних жировых отложений.

В том случае, если по каким-либо причинам нет возможности питаться строго по диете, необходимо подсчитывать калории и составлять меню в соответствии с таблицей калорийности. При этом следует свести к минимуму употребление жирной пищи.

Людмила Антонова фитнес и ваше здоровье buckshee.petimer.ru

В процессе похудения необходимо поддерживать организм витаминами. Что касается молочных продуктов, все они должны быть обезжиренными. Рекомендуются тушеные или вареные говядина, мясо курицы, индейки, рыба и морепродукты. При жаренье продуктов следует использовать только рафинированное масло.

Для поддержания оптимального состояния организма в период снижения веса и интенсивных физических нагрузок следует принимать биоактивные добавки. Прием биодобавок не только способствует укреплению организма и повышению иммунитета, но также является эффективной профилактикой заболеваний сердечно-сосудистой и пищеварительной систем, диабета и онкологических заболеваний.

Совет!

Категорически не рекомендуется есть после физической тренировки, однако стакан кефира будет очень полезен.

В том случае, если организм не получает какого-либо питательного вещества, происходит резкое снижение иммунитета, в результате чего появляются вялость, сонливость, апатия и низкая работоспособность. Прием биологически активных добавок позволит организму получить недостающие ему вещества. Тем, кто активно занимается спортом, биоактивные добавки также необходимы, поскольку в процессе интенсивной тренировки тратится очень большое количество энергии.

Научно доказано, что...

Жиры снижают уровень деятельности пищеварительной системы, благодаря чему человек долгое время не ощущает чувства голода.

Итак, для того чтобы программа снижения веса была эффективной, необходимо обеспечить организм необходимым набором питательных веществ: белками, жирами, витаминами и микроэлементами. Что касается углеводов, они также необходимы организму, особенно в период занятий спортом. В зависимости от скорости усвоения углеводы делятся на простые и сложные. Следует учитывать, что если углеводы быстро усваиваются организмом, это может привести к повышению сахара в крови, в результате которого происходит интенсивный выброс инсулина, что недопустимо, поскольку в этом случае попавшие в кровь питательные вещества пойдут не в мышечные клетки, а в жировые. Употребляя с пищей большое количество простых углеводов, едва ли удастся сбросить лишний вес. Простые углеводы в основном содержатся в кондитерских изделиях и некоторых молочных продуктах (молоке и йогурте).

Сложные, или комплексные, углеводы усваиваются организмом медленно, поэтому обеспечивают организм оптимальным энергетическим запасом. Именно поэтому их можно рекомендовать, если необходимо нарастить мышечную массу или сбросить избыточный вес. Источниками сложных углеводов являются макароны, рисовая, гречневая, овсяная каши, хлеб грубого помола, а также различные овощи.

Знаете ли вы, что...

Значительную роль в транспортировке энергии играет аденозинтрифосфорная кислота (АТФ).

Наиболее сложным моментом всех диет является исключение сладкого. Для того чтобы этот процесс прошел легче, рекомендуется заменить конфеты и торты на сладкие сухофрукты: инжир, чернослив, курагу, изюм, финики. Сухофрукты не только обеспечивают организм необходимой энергией, но также улучшают пищеварение, что особенно важно для людей, страдающих избыточным весом. Обычный сахар рекомендуется заменить на коричневый тростниковый грубой переработки или на заменитель сахара.

Внимание!

В настоящее время для многих людей актуальной является проблема нарушения обмена веществ. При вялом обмене веществ в меню должны быть включены морепродукты, соки сырых овощей, цитрусовые, чеснок, свежий лук, хрен, сухие приправы чили и имбирь.

Как полных, так и стройных женщин волнует проблема целлюлита. Целлюлит непосредственно связан с ожирением, поскольку ожирение представляет собой нарушение обменных процессов в клетках жировой ткани. Чтобы избавиться от целлюлита и предупредить его появление в дальнейшем, рекомендуется избегать насыщенных жиров, которые в большом количестве содержатся в жирном мясе, жареной пище и молочных продуктах. Очистить организм и уменьшить жировую прослойку можно с помощью зеленого чая. Рекомендуемая норма 1–2 л напитка в день.

Совет!

Для достижения положительного результата без вреда для организма рекомендуется терять не более 500 г веса в неделю, поскольку в этом случае необходимо создать дефицит 500 калорий в день, что не представляет опасности для организма.

Как правило, стремясь похудеть за более короткий промежуток времени, женщины стараются максимально сократить употребление жира. Этого делать не следует, поскольку для нормального протекания обменных процессов организму требуется некоторое его количество. Кроме того, жир имеет важное значение для усвоения углеводов. Рекомендуется употреблять жирные продукты растительного происхождения.

Как сохранить достигнутый результат

Обретя желаемый вес, очень важно снова не набрать сброшенные килограммы. В связи с этим калорийность пищи должна увеличиваться постепенно до тех пор, пока вес не стабилизируется. Стабилизация веса говорит о том, что достигнут оптимальный уровень, иными словами, идеальный вес. Заметив, что превышен допустимый предел, необходимо снова возвратиться к диете.

Знаете ли вы, что...

Иногда для снижения веса рекомендуется выпивать в течение дня около 1,5 л свежего молока. По данным проведенных исследований, при регулярном употреблении этого продукта люди не так быстро набирали в весе, как те, кто не пил молоко.

Для сохранения идеального веса следует придерживаться следующих рекомендаций: пить не менее 6 стаканов жидкости в сутки, включая зеленый чай, кофе, соки и минеральную воду;

есть медленно, тщательно пережевывая пищу, поскольку это полезно для пищеварительной системы. В частности, это касается круп, фруктов и сырых овощей, так как их питательные вещества находятся в целлюлозной мембране, которая трудно переваривается. При медленном и тщательном пережевывании пищи в организме вырабатываются ферменты, необходимые для расщепления и обработки пищи; не пить во время еды. Пить следует за 30 мин до и после еды.

не есть на ночь, поскольку это способствует не только отложению жира, но и возникновению бессонницы. Предпочтительнее выпить стакан кефира или йогурта; никогда не употреблять в пищу полуфабрикаты, стараясь есть легкие и витаминизированные продукты;

не ограничивать завтрак чашкой кофе или чая. Оптимальным вариантом завтрака является фруктовый салат с йогуртом. Питательные вещества и витамины, содержащиеся во фруктах, способствуют быстрому восстановлению физической и психической активности организма после ночного отдыха;

раз и навсегда исключить из своего меню продукты, содержащие красители и консерванты;

Важно!

Основным источником энергии в организме являются углеводы.

стараться заниматься физическими упражнениями в холодную погоду. Упражнения, выполняемые в холодную погоду или в холодной воде (акваэробика) ликвидируют жировые отложения, которые впоследствии не восстанавливаются в организме;

есть несколько раз в день маленькими порциями, поскольку в противном случае организм усваивает большее количество калорий не случай голода;

стараться не переутомляться, поскольку в состоянии нервного и физического переутомления аппетит, как правило, повышается;

не ставить слишком жестких рамок. Если хочется съесть конфету или кусочек торта, не нужно отказывать себе в этом маленьком удовольствии. Однако следует помнить о том, что сладкое допустимо есть не чаще одного раза в месяц в очень умеренных количествах;

Научно доказано, что...

Из 1 г белков или углеводов вырабатывается 12,2 кДж энергии, а из 1 г жиров – 39,1 кДж.

стараться планировать свой день таким образом, чтобы не есть после 18.00. Дело в том, что в это время снижается физическая активность организма, поэтому пищеварительная система работает не так эффективно, как утром и днем;

употреблять как можно больше продуктов с содержанием цельных волокон: цельные зерна, бобы, орехи, фрукты и свежие овощи. Они способствуют ощущению быстрого насыщения на продолжительное время, и организм не будет испытывать голода, получив меньшее количество калорий;

основной прием пищи должен приходиться на полдень;

Людмила Антонова фитнес и ваше здоровье buckshee.petimer.ru
есть следует только сидя в спокойной обстановке;
никогда не следует принимать пищу в состоянии эмоционального возбуждения;
после еды не следует вставать из-за стола в течение 3–5 мин;
Полезно знать, что...
Разгрузочные дни предполагают нарушение принципов сбалансированного питания, поэтому их рекомендуется проводить не чаще 1–2 раз в неделю.

не следует есть до тех пор, пока не переварится предыдущая пища (перерыв между приемами пищи должен составлять не менее 3 ч).
есть нужно только тогда, когда чувствуется голод, а не за компанию;
есть нужно только свежую пищу;
не следует есть холодную пищу;
никогда не следует совмещать молоко с другими продуктами, в частности с теми, которые имеют соленый или кислый вкус;
для лучшего переваривания и усвоения пищи в приготовленную еду следует добавлять небольшое количество специй;
на ночь не следует есть соленую пищу.

Основные ошибки при похудении

– тщательно переваренная и усвоенная организмом пища стимулирует обмен веществ. Это выражается в том, что после приема пищи ускоряются все процессы в организме и увеличивается расход энергии, в результате чего и происходит похудение;
– регулярное использование в качестве способа снижения веса слабительных средств. Слабительные средства должны применяться только для очищения организма в разгрузочные дни. Дело в том, что жировые клетки никоим образом не могут попасть в просвет кишечника, поэтому они не удаляются из организма. Интенсивное использование слабительных средств приводит к нарушению пищеварения, в результате чего ожирение может прогрессировать;
– если пища плохо переварена в желудочно-кишечном тракте и, соответственно, плохо усвоена, процесс обмена веществ протекает медленнее, расход энергии уменьшается и усвоенные питательные вещества откладываются в жировых клетках.

То же самое касается мочегонных средств. Разумеется, в отдельных случаях они применяются для снижения веса, однако только после консультации с врачом.
Полезно знать, что...

Углеводы необходимы для нормального функционирования нервной системы.

Разгрузочные дни

Для того чтобы выбирать ту или иную диету, следует знать, какие продукты способствуют снижению веса. К ним относятся следующие:
корнеплодные и клубнеплодные растения (репчатый лук, чеснок, морковь, свекла, петрушка, сельдерей);
любые листовые овощи, за исключением листовой горчицы;
бахчевые: огурцы, кабачки, патиссоны, перец, зеленый горошек и зеленая стручковая фасоль;
морская капуста;
нежирные рыба, мясо, птица;
нежирные творог, кефир;
Важно!

Разгрузочные дни необходимы не только тем, кто страдает ожирением. Они являются эффективной профилактикой многих других заболеваний, так как способствуют выведению из организма токсинов и шлаков.

все кислые фрукты;
изделия из сои с низким содержанием калорий;
Ниже представлен перечень продуктов, которые способствуют увеличению веса. Их необходимо исключить из своего меню:
жареные свекла и капуста;
помидоры, кетчуп, соус;
баклажаны, картофель, дыни, клубника, свежие абрикосы, грецкие орехи;
дрожжи, пиво, шампанское;
крахмалистые продукты, шоколад;

молоко;
мясные и рыбные супы и бульоны;
свинина, баранина;
белое мясо кур и индейки.

Совет!

Никогда не сочетайте несовместимые продукты. Дело в том, что при неправильном сочетании продуктов в кишечнике начинаются процессы брожения и гниения, в результате чего в организме накапливаются шлаки и токсины.

Начиная разговор о разгрузочных днях, следует отметить, что они необходимы не только для снижения веса. В организме человека образуются шлаки, от которых его необходимо освобождать. Небольшая часть этих шлаков выводится с мочой и потом. Однако большая их часть выделяется в просвет желудочно-кишечного тракта, где данные вещества вступают в соединение с неусвояемыми остатками пищи и удаляются из организма с каловыми массами.

Полезно знать, что...

Первыми симптомами ожирения являются отдышка при движениях, сердечная недостаточность, вялость пищеварения и быстрая утомляемость.

В том случае, если выведение шлаков по какому-либо из перечисленных путей затруднено, они концентрируются внутри организма. Следует также учитывать, что в процессе похудения организм сильнее, чем обычно, нуждается в более тщательном очищении.

В связи с этим рекомендуется примерно раз в неделю посещать баню, поскольку это усиливает выделительную функцию кожи. Кроме того, в период похудения необходимо проводить разгрузочные дни 1-2 раза в неделю. Существует множество вариантов различных разгрузок, однако для похудения более всего подходят яблочные и кефирные разгрузочные дни.

Яблочный разгрузочный день

На протяжении всего разгрузочного дня не должна употребляться никакая пища, кроме определенного количества яблок и воды. Яблочные разгрузки проводятся в целях очищения организма для улучшения состояния здоровья, компенсации излишних калорий, сжигания 150-200 г жира.

Прежде чем проводить яблочную разгрузку, накануне следует принять слабительное, например препарат травы сенны. Для разгрузки используется 1, 5 кг яблок. Одну треть из них следует съесть в печеном виде, поскольку в печеных яблоках содержится большое количество пектина, одного из наиболее эффективных адсорбентов, способствующих выведению шлаков.

Совет!

Если во время яблочного разгрузочного дня вы планируете посещение бани с парилкой или сауной, обязательно возьмите с собой для питья чуть подсоленную воду.

Общее количество яблок необходимо разделить на 5-6 частей. Вечером разгрузочного дня следует снова принять слабительное. Яблочные дни целесообразно проводить сразу после того, как были допущены калорийные излишества. Если таковых не было, разгрузочные дни можно планировать заранее.

Кефирный (творожный) разгрузочный день

Обезжиренный творог является эффективным средством стимуляции обмена веществ и увеличения энергозатрат. Творожные дни, как правило, проводятся с целью усиления обмена веществ, в частности, если имело место воздействие на организм определенных факторов, спровоцировавших ожирение (беременность, болезнь, малоподвижный образ жизни).

Внимание!

Время от времени рекомендуется проводить специальные процедуры по общему очищению организма, однако сначала необходимо проконсультироваться с врачом.

В течение творожного разгрузочного дня не следует употреблять ничего, кроме нежирного творога и воды (500 - 600 г творога разделить на 5-6 частей). Тем, кому больше нравится кефир, можно делать кефирные разгрузочные дни, для чего потребуется 1, 5 л обезжиренного кефира. Можно также совмещать кефир и творог.

Внимание!

В ряде местностей существуют специфические особенности питания, как, например, в Гренландии, где основу рациона составляют мясные продукты.

Кисломолочно-фруктовые разгрузочные дни

Такая диета может проводиться 2 - 3 раза в неделю. Для этого потребуется 1, 5-2

Людмила Антонова фитнес и ваше здоровье buckshee.petimer.ru
л кефира и любое количество фруктов. Оптимальным является вариант, когда при каждом приеме пищи присутствуют различные фрукты. В период проведения разгрузочных дней необходимо поддерживать организм витаминами.

Диеты

Правильно подобранная диета является обязательным условием эффективного снижения веса. Существует несколько видов диет, рекомендуемых при нарушении обмена веществ.

Диета при запорах

В большинстве случаев при ожирении и нарушении обмена веществ возникают функциональные расстройства кишечника. Если возникла подобная проблема, необходимо изменить правила питания.

Данная диета предполагает приготовление неизмельченной пищи на пару, в воде или в запеченном виде. Меню преимущественно состоит из овощей, свежих и сушеных ягод, круп, хлеба из муки грубого помола и кисломолочных напитков.

Важно!

Для того чтобы пища шла на пользу, а не во вред, она должна быть приготовлена в хорошем настроении и без спешки. Для лучшего усвоения пищи во время еды не следует разговаривать, читать и смотреть телевизор.

Рекомендуется использовать следующие продукты:

пшеничный хлеб из муки грубого помола, хрустящие диетические хлебцы, сухое печенье, несдобную выпечку;
супы из овощей на мясном бульоне, холодные фруктовые и овощные супы, борщи, щи со свежей капустой;
нежирные мясо и птицу в вареном или запеченном виде, молочные сосиски;
нежирную отварную или запеченную рыбу, блюда из морепродуктов;
блюда и гарниры из овощей и зелени, некислую квашенную капусту, свеклу;
блюда из бобовых, каши, запеканки, макаронные изделия отварные или в виде запеканки;
яйца (1 шт. в день);
дыню, мед, чернослив, курагу, абрикосы, компоты;
обезжиренный творог, сыр, кефир;
овощные соусы и фруктово-ягодные подливки;
винегрет, овощную икру, фруктовые салаты;
зеленый чай, отвар шиповника и пшеничных отрубей.

Запрещается использовать следующие продукты:

хлеб из муки высших сортов, слоеное и сдобное тесто;
жирные мясо и рыбу, копчености, рыбные и мясные консервы;
рис, чеснок, редис, редьку;
кондитерские изделия с кремом, шоколад;
горчицу, перец;
какао, черный кофе, черный чай, алкогольные напитки.

Знаете ли вы, что...

При составлении диет специалисты выделяют ряд критериев для оценки рационов. Важнейшими критериями являются энергетическая ценность продуктов, сбалансированность питания, то есть правильное соотношение всех необходимых организму веществ, способ приготовления пищи и режим питания.

Израильская диета

По мнению израильских диетологов, переедание представляет собой несоответствие между разумом и действием, потребностями организма и их удовлетворением. Скорость потери веса при соблюдении предложенного режима питания – 2–3 кг в месяц.

Важно!

Людмила Антонова фитнес и ваше здоровье buckshee.petimer.ru
При ряде заболеваний из рациона исключают некоторые продукты, заменяя их другими. Например, при сахарном диабете используют заменители сахара.

Прежде всего израильские диетологи рекомендуют учитывать совместимость продуктов. Например, мясо, рыба и яйцо сочетается с овощами, но абсолютно несовместимы с молочными, крахмалистыми продуктами, кислыми фруктами, сливочным маслом. Что касается молока, оно несовместимо ни с какими продуктами и должно употребляться отдельно или, в крайнем случае, с некислыми фруктами. Жирные продукты полезно употреблять с зелеными овощами и зерновыми.

Специалисты рекомендуют пить только воду, а соки, молоко и кефир относят к еде. Кроме того, диетологи рекомендуют индивидуальное меню, способствующее не только снижению веса, но и нормализации обмена веществ.

Совет!

Соблюдайте принцип сезонности питания. Весной и летом следует увеличить количество растительной пищи. Осенью и зимой, напротив, предпочтительнее добавить в меню продукты, содержащие белки и жиры.

Диетический режим, по их мнению, представляет собой не исключение отдельных продуктов из меню, а рациональное их употребление с учетом энергетической ценности, сочетаемости и усвояемости.

Вариант израильской диеты

Утром натощак: 1 столовая ложка оливкового масла, через некоторое время – стакан йогурта или кефира.

Первый завтрак: овощной салат, овсяная или гречневая каша, горох, кукуруза, творог, вареное яйцо, зеленый чай.

Второй завтрак: 200 г несладких сухофруктов.

Обед: овощной салат, винегрет, овощной суп или борщ, отварное мясо или рыба, черный хлеб, печеное яблоко.

Полдник: 300 г несладких сухофруктов.

Ужин: стакан йогурта или кефира, фруктовый салат, зеленый чай.

Совет!

При регулярных запорах в рацион следует включать больше овощей и фруктов.

Финская диета

Диета основана на исключении из меню высококалорийных блюд с использованием животных жиров и сахара. Кроме того, ограничивается соль. Рекомендуются выпивать не менее 2 л жидкости в сутки. Основа меню – суп. Режим питания – 4–5 раз в день.

Рецепт супа: 500 г сельдерея, 250 г моркови, 250 г капусты, 250 г петрушки, 200 г лука-порея, 200 г цветной капусты, 1 головка чеснока, 1 стакан томатного сока, черный перец, базилик и эстрагон по вкусу. Овощи промыть, мелко нарезать, залить водой и варить до готовности. После этого слить из них пюре, добавить в него томатный сок и специи и варить до готовности.

Полезно знать, что...

Критерием правильности выбранной диеты является не только снижение веса, но также улучшение общего самочувствия, настроения и повышение работоспособности.

Вариант меню

Первый завтрак: суп, каша с молоком, фруктовый сок.

Второй завтрак: суп, свежие фрукты.

Обед: суп на основе рыбного бульона, отварная курица, салат из зелени или тертой моркови, сок.

Ужин: суп, жаркое из нежирного мяса, фруктовый салат с йогуртом.

На ночь: теплое молоко.

Диета ориентирована на снижение веса и выведение шлаков из организма.

Японская диета

Секрет грациозности японок состоит в низкокалорийном питании. Соблюдая японскую

Людмила Антонова фитнес и ваше здоровье buckshee.petimer.ru
диету, вы без особых усилий избавитесь от 4 кг за 1 месяц. Если вам нравится японская кухня, эта диета для вас.

Основные правила диеты

1. Рис заменяет хлеб. Рекомендуется использовать тайский рис, рисовые крекеры, рисовую пасту.
2. Можно не ограничивать себя в рыбе и морепродуктах.
3. Источником протеинов является соя (в виде зерен, растительного масла, йогурта или бифштекса). Специалисты утверждают, что соя является лучшим средством профилактики онкологических и сердечно-сосудистых заболеваний.
4. Недостаток молочных продуктов компенсируется минеральной водой с высоким содержанием кальция.
5. Следует ограничивать количество употребляемой соли, поскольку морепродукты, на которых основывается диета, сами по себе содержат ее в достаточном количестве.

Совет!

Людам-флегматикам, склонным к депрессивным состояниям, рекомендуется включить в рацион побольше сырых овощей и фруктов для повышения скорости обменных процессов и работоспособности. Людям с повышенной возбудимостью (холерикам) следует употреблять овощи и фрукты, приготовленные на пару или в духовке.

6. С целью восполнения витаминов и кальция необходимо ежедневно употреблять по 2 любых фрукта и 1 порцию молочного напитка.

Японская диета позволит избавиться от лишних килограммов за сравнительно короткий срок. При этом организм будет получать необходимые витамины и энергию. Рис и фрукты обеспечивают организм витаминами, молочные продукты – кальцием.

Внимание!

При заболеваниях желудочно-кишечного тракта диетологи рекомендуют отваривать и измельчать продукты, имеющие грубые частицы.

Вариант меню

Завтрак: небольшая чашка салата из морских водорослей и огурцов, 7–8 суши или шираки (рис, перемешанный с сырой рыбой).

Ужин: большая чашка супа с лапшой, омлет с грибами или японское жаркое (репчатый лук, капуста, травы, говядина, нарезанная мелкими кубиками).

Десерт: фруктовый салат или йогурт.

Китайская диета

Завтрак (во всех вариантах диеты один и тот же): кофе или зеленый чай (вместо сахара – заменитель), 2–3 сухарика с тонким слоем варенья. Если вы употребляете молоко, его предпочтительно заменить на соевое.

Внимание!

Очень эффективным средством для похудения является зеленый чай. Сегодня ни для кого не секрет, что зеленый чай богат антиоксидантами и витаминами С и Е. Кроме того, ежедневное употребление зеленого чая предупреждает возникновение некоторых онкологических и сердечно-сосудистых заболеваний. Зеленый чай оказывает тонизирующее и жиросжигающее действие на организм, омолаживая его и замедляя процесс старения.

Кроме того, на завтрак можно приготовить суп (яйцо, говяжий бульон, тертый сыр). Можно приготовить восточный суп с креветками: (250 мл куриного или овощного бульона, горсть очищенных креветок, половина лимона, несколько листочков кориандра или мяты).

Вариант китайской диеты

1-я неделя

Понедельник: обед (жареное филе птицы с карри, морковь), ужин (2 яйца, шпинат, йогурт или творог).

Вторник: обед (стейк на гриле, стручковая фасоль с петрушкой, йогурт или творог), ужин (филе рыбы с приправами, тушеный зеленый горошек, фрукты).

Среда: обед (бараньи ребрышки на гриле, помидоры, фаршированные овощами, йогурт или творог), ужин (запеченная рыба, овощи, компот).

Четверг: обед (тушеное мясо с тмином, цветная капуста на пару, йогурт или

Людмила Антонова фитнес и ваше здоровье buckshee.petimer.ru
творог), ужин (запеченная курица с приправами, баклажаны или кабачки, компот).
Пятница: обед (рыба на пару с эстрагоном и лимоном, брокколи на пару, фрукты),
ужин (омлет с помидорами, запеченные перцы, йогурт или творог).
Суббота: обед (фаршированные помидоры, кабачки на пару, йогурт или творог), ужин
(запеченная в духовке утка, овощи, фрукты).
Воскресенье: обед (нежирное запеченное мясо, морковь, йогурт или творог), ужин
(бульон).

Совет!

Откажитесь от перекусов в перерывах между основными приемами пищи. Исключение составляют лишь фрукты и ягоды. Если очень хочется есть, лучше выпейте натуральный сок или кефир.

2-я неделя

Понедельник: обед (филе птицы на гриле, лук-порей, фрукты), ужин (2 яйца, овощной бульон, йогурт).

Вторник: обед (стейк на гриле, тушеные баклажаны или помидоры, йогурт), ужин (жареное филе рыбы с паприкой, морковь, приготовленная на пару, компот из персиков).

Среда: обед (баранья отбивная, брокколи на пару, йогурт), ужин (запеченное в фольге филе рыбы, тушеные овощи, компот из персиков).

Четверг: обед (свинья отбивная с лимоном, зеленые овощи, йогурт), ужин (запеченная курица, жареные шампиньоны, фрукты).

Пятница: обед (омлет со шпинатом, йогурт или творог), ужин (жареная рыба, отварная стручковая фасоль с петрушкой, фруктовый салат).

Суббота: обед (мясо птицы с карри, зеленые овощи на пару, йогурт или творог), ужин (соте из телятины с морковью, печеные яблоки с корицей).

Воскресенье: обед (запеченный в духовке ростбиф из говядины, овощи на пару, фрукты), ужин (бульон).

Совет!

Прежде чем приступить к выполнению программы похудения, обязательно приобретите напольные весы. Взвешиваться следует 1 раз в неделю, но не каждый день, поскольку в последнем случае результат покажется вам незначительным.

После диеты следует постепенно небольшими порциями вводить в меню обычные продукты. Однако чтобы сохранить достигнутый результат, их следует употреблять не чаще 1 раза в неделю.

Не следует вводить в меню сахар. Что касается сливочного масла, его следует употреблять только в натуральном виде. Готовить следует только на рафинированном растительном масле.

Заболевания суставов

Организм человека является целостной системой, деятельность тканей и органов которой находится в тесной взаимосвязи. Каждый орган выполняет свою функцию. Суставы обеспечивают подвижность костей и, соответственно, нормальную двигательную активность человека. Однако в силу ряда причин нередко происходит поражение суставов различными заболеваниями. Чтобы избежать этого или ускорить процесс выздоровления при уже имеющихся болезнях, существует немало профилактических и лечебных средств. Немалую помощь в лечении суставов могут оказать и занятия фитнесом.

Внимание!

Основными симптомами суставных заболеваний являются боли и ограничение подвижности.

Строение сустава

Сустав – это подвижное соединение костей, основными элементами которого являются покрытые хрящевой тканью поверхности сочленяющихся костей, полость, заполненная суставной жидкостью и суставная сумка, изолирующая эту полость. Помимо этого, у

Людмила Антонова фитнес и ваше здоровье buckshee.petimer.ru
различных групп суставов имеются вспомогательные образования: связки, диски, мениски и синовиальные сумки.

Научно доказано, что...

В процессе эволюции млекопитающих форма их суставов постепенно менялась. Особенности их строения у человека связаны с вертикальным положением тела, которому присуще определенное количество осей вращения и степеней свободы движений.

Различают простые и сложные суставы. Простые образованы 2 костями, а сложные образованы большим количеством костей. Существуют также различные формы суставов, которым даны названия, многие из которых заимствованы из геометрии: шаровидный, эллипсоидный, плоский и др. По степени подвижности суставы принято делить на свободноподвижные и тугоподвижные. Объем возможных движений в суставах принято измерять в градусах углов, образуемых костями. Движения могут осуществляться вокруг 1–3 осей; они ограничиваются выступами костей, натяжением связок и суставной сумки.

Внимание!

Основными функциями мениска в коленном суставе являются смягчение резких толчков и выравнивание неровных поверхностей сочленяющихся костей.

Голеностопный сустав

Голеностопный сустав представляет собой сочленение костей голени со стопой. В его образовании участвуют большеберцовая и малоберцовая кости, охватывающие сверху и с боков таранную кость стопы. Голеностопный сустав имеет блоковидную форму с одной осью вращения. Он защищен плотной капсулой и имеет многочисленные связки. Кровоснабжение сустава осуществляется из ветвей от большеберцовых и малоберцовых артерий. Объем возможных движений голеностопного сустава составляет около 90°.

Коленный сустав

Коленный сустав представляет собой подвижное сочленение бедренной кости с большеберцовой костью голени и коленной чашкой, или надколенником. Основными движениями коленного сустава являются сгибание и разгибание голени. Коленный сустав образуют мышелки бедра, верхняя поверхность большеберцовой кости и суставная поверхность надколенника. Особенностью строения коленного сустава являются два хрящевых образования полукруглой формы – мениски, которые прикреплены к межмышелковому возвышению и сращены с внутренней оболочкой суставной сумки. Впереди мениски соединены поперечной связкой колена.

Знаете ли вы, что...

Благодаря подвижности мениска в коленном суставе при согнутом колене возможны незначительные вращательные движения.

Основными связками коленного сустава являются крестообразные связки, идущие от наружного и внутреннего мышелков бедра. Суставная сумка укреплена тремя широкими тяжами, образованными сухожилиями четырехглавой мышцы бедра. С боков суставная сумка укреплена связками большеберцовой и малоберцовой костей, которые исключают боковую подвижность и вращение голени. Кровоснабжение коленного сустава осуществляется ветвями подколенной артерии, передней большеберцовой артерии и бедренной артерии.

Локтевой сустав

Локтевой сустав – это подвижное соединение костей плеча и предплечья человека, которое образовано сочленением плечевой, локтевой и лучевой костей и состоит из 3 суставов: плечелоктевого, плече-лучевого и верхнего лучелоктевого суставов. Все они имеют единую суставную полость и капсулу. Особенности строения этих суставов обеспечивают сгибание локтя и разгибание предплечья, а также вращение лучевой кости и кисти руки вокруг вертикальной оси. Объем возможных движений в локтевом суставе – около 140°. Наиболее часто встречающимися заболеваниями локтевого сустава являются анкилоз и бурсит, а также вывихи и другие травмы.

Полезно знать, что...

Наиболее щадящим для суставов видом физической активности является плавание. Пловец без опасности растяжения мышц или повреждения суставов может легко преодолеть значительное расстояние.

Поражения суставов

Особенности поражений суставов зависят от их причины. Они могут быть результатом травмы (вывих), врожденной патологии (артрогрипоз), нарушения обмена веществ (артроз) или воспалительных процессов в тканях (артрит), а также могут быть вызваны некоторыми другими заболеваниями (подагра, туберкулез).

Знаете ли вы, что...

Боль, возникающая при заболеваниях суставов, в медицине носит название артралгия.

Артрогрипоз

Артрогрипоз – это врожденная патология строения суставов, проявляющаяся в сведении суставов конечностей из-за атрофии мышц и замены мышечных волокон жировой тканью. При артрогрипозе верхние конечности прижаты к туловищу и разогнуты в локтевых суставах, нижние конечности согнуты, отведены в тазобедренных суставах и разогнуты в коленях. Наблюдается деформация стоп (косолапость). Для восстановления нормального положения суставов проводится ортопедическое лечение, при котором применяются специальные исправляющие повязки. В некоторых случаях показана операция. Существуют и специальные комплексы лечебной гимнастики. Следует отметить, что лечение наиболее эффективно на ранних стадиях, когда заболевание еще не начало прогрессировать.

Совет!

При травмах суставов необходимо как можно скорее обратиться к врачу, чтобы избежать возможных осложнений.

Вывих

Вывих – это смещение суставных концов костей, при котором нарушается их правильное положение. Вывихи могут быть полными и неполными.

Различают врожденные и приобретенные вывихи. Врожденные вывихи происходят из-за неправильного внутриутробного развития плода. Чаще всего наблюдаются вывихи тазобедренных суставов, а также коленного сустава. Асимметрия складок на внутренней поверхности бедер и ограничение отведения ноги у грудного ребенка обычно являются признаками вывиха. Когда ребенок начинает ходить, наблюдается хромота и относительное укорочение одной нижней конечности. При двустороннем вывихе наблюдается так называемая утиная походка.

Важно!

Вывихнутой считается та часть конечности, которая расположена дальше от туловища, например, при вывихе в коленном суставе вывихнутой считается голень, а в тазобедренном – бедро. Исключением является позвоночник, в котором вывихнутым считается позвонок, расположенный выше места повреждения.

При врожденном вывихе надколенника дети испытывают боль, сустав может полностью утратить подвижность, в тканях развиваются воспалительные процессы. Дети плохо ходят и часто падают.

Лечение врожденного вывиха бедра необходимо начинать как можно раньше. Наилучшие результаты оно дает у детей 3-месячного возраста. Лечение должно проводиться в ортопедической клинике и заключается во вправлении вывихнутого сустава и наложении специальных шин или гипсовых повязок. Если терапевтическое лечение не дает ощутимых результатов, в 2–4 года показана хирургическая операция.

Совет!

В профилактических целях необходимо проводить ортопедическое обследование новорожденных. Ребенка нельзя туго пеленать, насильственно выпрямлять ножки,

Людмила Антонова фитнес и ваше здоровье buckshee.petimer.ru
ставить ребенка на ножки раньше, чем он встанет сам.

Приобретенные вывихи возникают в результате травм или заболеваний (остеомиелит, полиомиелит). Соответственно их разделяют на травматические и патологические, или самопроизвольные.

Причинами травматических вывихов чаще всего являются не прямые травмы, при которых травмирующее воздействие прикладывается не к самому суставу, а отдалено от него (например, вывих плечевого сустава происходит в результате падения на кисть вытянутой руки). Другой причиной вывиха может стать резкое сокращение мышц, выходящее за пределы нормальной подвижности данного сустава.

Внимание!

Иногда у детей 1–3 лет наблюдаются вывихи в плечевом или локтевом суставах, которые возникают от резкого рывка за руку. Симптомами таких вывихов являются сильная боль в поврежденном суставе, его деформация, а также нарушение или потеря подвижности сустава.

Вывихи, возникающие в результате прямой травмы (удара в область сустава), наблюдаются значительно реже.

При вывихах обычно происходит разрыв суставной капсулы. Вывих может быть осложнен тем, что имеются повреждения сухожилий, мышц, костей, кровеносных сосудов и нервов.

Вывихи могут быть закрытыми и открытыми. В первом случае кожный покров над суставом остается неповрежденным; во втором случае возникает рана, проникающая в полость сустава.

Значительное растяжение суставной сумки и связок, а также отсутствие правильного лечения при вывихе в дальнейшем нередко приводит к тому, что вывих возникает вновь даже при слабом травмирующем воздействии. В этом случае речь идет о так называемом привычном вывихе, который чаще всего происходит в плечевом суставе.

Внимание!

При застарелых вывихах, которые насчитывают свыше 3 нед после повреждения, нередко требуется хирургическая операция.

Патологический вывих характерен для тазобедренного и плечевого суставов. Его причиной, как правило, является разрушение суставных поверхностей, вызванное патологическими процессами в тканях сустава. Иногда при параличе или парезе окружающих сустав мышц развивается паралитический вывих, который возникает самопроизвольно без заметного приложения внешней силы (например, во время ходьбы).

Первой помощью при вывихе является фиксация поврежденной конечности косынкой, шиной и т. п. Лечение должно производиться врачом и заключается во вправлении суставных концов. В дальнейшем назначаются специальные процедуры общеукрепляющего характера (гимнастика, массаж и др.).

Знаете ли вы, что...

Классификация и номенклатура суставных заболеваний были разработаны IX Международным конгрессом ревматологов в 1957 г. На ее основе в том же году в СССР была принята классификация и терминология заболеваний суставов.

При патологических вывихах, вызванных каким-либо заболеванием, необходимо лечение, направленное на устранение причины вывиха. Однако и в этом случае для восстановления функции поврежденного сустава иногда нужна хирургическая операция.

Артрит

Артрит – это группа суставных заболеваний, причиной которых является инфекция или нарушение питания сустава. Артрит может выступать как самостоятельное заболевание или быть одним из симптомов какой-либо другой болезни. Симптомами артрита являются боль, покраснение и припухание кожных покровов в области поврежденного сустава, деформация сустава, нарушение его подвижности, местное и общее повышение температуры.

Классификация суставных заболеваний основана на ряде принципов, главными из которых являются причина возникновения заболевания, механизм развития и клинико-анатомическая картина.

Заболевание одного сустава называется моноартритом, нескольких – полиартритом. Различают острые, подострые и хронические, сухие и выпотные артриты. В зависимости от причин возникновения артриты делятся на травматические,

Людмила Антонова фитнес и ваше здоровье buckshee.petimer.ru
инфекционные, дистрофические и вызванные другими заболеваниями, а также редкие формы поражения суставов.

Внимание!

Одной из причин возникновения артрита может стать регулярное переохлаждение, связанное с условиями труда.

Многие виды артрита вызываются различными инфекциями. К этой группе артритов относятся ревматический полиартрит (болезнь Сокольского – Буйо), артриты, вызванные специфической инфекцией (туберкулез, сифилис, дизентерия, гонорея, сепсис, бруцеллез) и инфекционные неспецифические артриты (анкилозирующий спондилоартрит (болезнь Бехтерева) и др.).

Причиной дистрофических артритов является нарушение обмена веществ. К этой группе относятся подагрический артрит, артрит, связанный с болезнью Кашина – Бека, гемофилией и другими, деформирующий хронический остеоартрит (остеоартроз), возрастной остеоартрит и артрит, развивающийся на фоне изменений эндокринной системы (климактерический, тиреотоксический и др.), артриты, вызванные дефицитом витаминов, физическим перенапряжением, переохлаждением, особенностями трудовой деятельности.

Научно доказано, что...

Возникновение артрита может быть вызвано такими заболеваниями, как волчанка красная, узелковый периартериит, лейкозами и другими болезнями крови, чешуйчатым лишаем, заболеваниями нервной системы и др.

К травматическим артритам принято относить артриты, развивающиеся после открытых и закрытых повреждений суставов, а также при часто повторяющейся легкой травматизации.

В лечении артрита решающую роль играет устранение причин повреждения суставов. При различных разновидностях артрита могут применяться антибиотики, гормональные препараты, антисептические и обезболивающие препараты, физиотерапия, лечебная гимнастика и хирургическое лечение (иссечение капсулы, артропластика, артротомия, артродез). Хороший лечебный эффект в ряде случаев производит санаторно-курортное лечение.

Артриты могут иметь различную степень тяжести повреждения суставов. Изменения в суставах могут быть как незначительными, так и весьма существенными, при которых деформируются синовиальная оболочка, хрящевая ткань, кости, капсулы и связки. Артрит может привести к частичной или полной неподвижности, но при своевременном и правильном возможно полное восстановление его функций.

Совет!

Регулярные занятия фитнесом являются эффективной профилактикой многих суставных заболеваний.

Большое значение имеют мероприятия профилактического характера, направленные на оздоровление труда и быта. Это меры по охране труда, соблюдение техники безопасности, минимизация профессиональных вредностей, соблюдение санитарно-гигиенических норм и др.

Артроз

Артроз – это хроническое заболевание суставов, вызванное нарушением обмена веществ в организме и сопровождающееся патологическими изменениями в соединяющихся поверхностях костей. Причинами развития артроза могут стать интоксикация, инфекционные заболевания (тиф, сифилис), травмы суставов и чрезмерные нагрузки на суставы, а также простудные заболевания.

Причиной заболевания является нарушение питания суставных концов костей. Из-за нарушения проходимости или повреждения питающих кость сосудов поражения в суставе усугубляются, следовательно, заболевание прогрессирует. Сначала патологические изменения развиваются во внутренней оболочке суставной сумки. Затем происходит поражение хряща, который постепенно разрушается, обнажая кость. Костная ткань также разрушается, на ней образуются костные шипообразные выросты, характерные для деформирующего артроза.

Знаете ли вы, что...

Чаще всего артрозом поражаются тазобедренный, коленный и первый плюсне-фаланговый суставы.

Людмила Антонова фитнес и ваше здоровье buckshee.petimer.ru
Как правило, артроз развивается у лиц среднего и пожилого возраста. Боль появляется периодически и часто обостряется после резких физических нагрузок или длительного состояния покоя. Болевые ощущения приводят к тому, что подвижность сустава ограничивается. Также происходит воспаление прилегающих к суставу тканей и нервов.
Лечение проводится под наблюдением специалиста. Применяют обезболивающие препараты, гормоны, физиотерапевтические процедуры, лечебную физкультуру и массаж, а в тяжелых случаях осуществляют хирургическую операцию (артродез, артропластика).

Болезни, вызывающие повреждения суставов

Нередко повреждения суставов развиваются в результате поражения организма другими болезнями. Одними из наиболее частых причин суставных заболеваний являются подагра и туберкулез.
Знаете ли вы, что...
Пуриновые соединения участвуют в построении нуклеиновых кислот.

Подагра

Подагра – это заболевание, развивающееся вследствие нарушения пуринового обмена и отложения мочекислых соединений в тканях организма, часто сопровождающееся поражением суставов и почек. Принято различать первичную и вторичную подагру. Первичная является следствием врожденного нарушения обмена веществ и особенностей питания. Вторичная подагра нередко развивается при отравлении свинцом и некоторых болезнях крови.
Приступ подагрического артрита сопровождается внезапной и сильной болью, обычно в области большого пальца стопы. Боль быстро усиливается, сопровождаясь покраснением и припухлостью кожных покровов над поврежденным суставом. Толчком к приступу может служить травма, переохлаждение, употребление спиртных напитков или продуктов питания, в которых содержится большое количество пуриновых соединений.
Научно доказано, что...
Подагрой чаще всего заболевают мужчины среднего возраста. Болезнь проявляется в виде острых приступов или протекает в хронической форме.

Продолжительность приступа подагрического артрита может составлять от нескольких часов до нескольких дней. После окончания приступа симптомы заболевания исчезают. Происходит восстановление функции сустава.
При повторных приступах нередко наблюдается увеличение их продолжительности. Симптомы также с каждым разом становятся все более выраженными. Как правило, со временем подагра приобретает хроническую форму.
Помимо острых приступов боли в одном суставе признаком подагры является отложение мочекислых соединений в организме, повышение содержания мочевой кислоты в сыворотке крови и появление кристаллов мочевой кислоты в околосуставной жидкости. Патологические изменения в суставах хорошо просматриваются на рентгеновских снимках.
Внимание!
При подагре в тканях организма происходит отложение мочекислых соединений, которое нередко локализуется в области наружной части ушной раковины и около суставов, вызывая ограничение их подвижности. Часто наблюдается поражение почек и нарушение их функции.

Лечение подагры осуществляется под наблюдением врача. Во время приступов показан постельный режим. Назначаются соответствующие обезболивающие препараты. При хронической форме подагры необходимо обильное питье, прием чайной соды и медикаментов, препятствующих образованию мочевой кислоты и ускоряющих ее выведение из организма. Больным следует придерживаться низкокалорийной диеты. Из рациона исключают алкогольные напитки и мясные продукты. Допускается потребление в ограниченном количестве яиц, сыров, фруктов и круп. При отсутствии поражения почек можно применять санаторно-курортное лечение.

Туберкулез

Туберкулез – это инфекционное заболевание, при котором развиваются специфические изменения воспалительного характера, имеющие вид мелких бугорков и обычно локализующиеся в тканях легких и лимфатических узлов. Туберкулез зачастую принимает хроническую форму.

Внимание!

Туберкулез является предметом изучения специальной медицинской дисциплины – фтизиатрии.

Описание симптомов туберкулеза имеется в древнеегипетских папирусах и древнеиндийских манускриптах, в произведениях Гиппократ и других ученых античности.

В 17–18 вв. смертность от туберкулеза была очень высокой практически во всех крупных городах Европы. Особенно распространено это заболевание было среди беднейших слоев населения. Также рост заболеваемости туберкулезом всегда проявлялся в периоды социально-экономических кризисов и войн. Благодаря улучшению материальных и санитарно-гигиенических условий жизни в экономически развитых странах заболеваемость туберкулезом значительно снизилась.

Знаете ли вы, что...

В 1882 г. Р. Кох открыл микроорганизм, являющийся возбудителем туберкулеза. Микроб, названный в честь открывшего его ученого бациллой Коха, имеет вид прямой или слегка изогнутой палочки. Встречаются и атипичные формы возбудителя.

Микроорганизмы, являющиеся возбудителями туберкулеза, бывают человеческого, бычьего и птичьего видов. Все эти разновидности относятся к микобактериям туберкулеза. Большинство заболеваний людей туберкулезом связано с наличием возбудителя человеческого вида, однако в ряде случаев лабораторные исследования указывают на присутствие возбудителя бычьего или птичьего видов. Основным источником заражения туберкулезом является больной человек, в мокроте и слюне которого содержится возбудитель болезни. Микобактерии туберкулеза обладают высокой устойчивостью к воздействиям внешней среды и долго сохраняются жизнеспособными.

Внимание!

Лечение туберкулеза носит длительный характер. В некоторых случаях производится хирургическое вмешательство.

Другим источником заражения туберкулезом могут стать продукты питания: сырое инфицированное молоко или плохо проваренное мясо. Также бактерии могут проникнуть в организм через царапину на кожных покровах.

Кроме способа заражения, имеет значение продолжительность контакта с источником инфекции и количество микробов, попавших в организм. Если контакт был непродолжительным, заболевание развивается редко. Однако при длительном и тесном общении с больным туберкулезом риск заболевания существенно возрастает.

Следует отметить, что заражение бациллой Коха лишь изредка влечет заболевание туберкулезом, так как у здоровых людей с хорошим иммунитетом включаются защитные механизмы, препятствующие росту и размножению бактерий. Эта устойчивость к возбудителю туберкулеза является врожденной и усиливается после специальной вакцинации или ранее перенесенного заражения, носившего незначительный характер. Важно!

При неправильном лечении возбудитель туберкулеза вырабатывает устойчивость к лекарственным препаратам, поэтому лечение должно быть своевременным и регулярным.

Заболевание обычно развивается при массивном или повторном заражении, ослаблении организма, вызванном дефицитом в потребляемой пище полноценных животных белков и витаминов, особенно витамина С, при тяжелых условиях труда, связанных с профессиональными вредностями, в частности с вдыханием пыли с большим содержанием силиция, фтора. Некоторые предшествующие или сопутствующие заболевания также могут способствовать развитию туберкулеза. Возраст тоже имеет значение. Наименее устойчивы к заболеванию маленькие дети, у которых еще недостаточно развит иммунитет, подростки, нервная и эндокринная системы которых находятся в неустойчивом состоянии из-за гормональной перестройки организма, лица пожилого и старческого возраста, у которых нарушен обмен веществ.

При туберкулезе происходит образование единичных или множественных мелких бугорков не только на месте проникновения инфекции, но и в других органах и

Людмила Антонова фитнес и ваше здоровье buckshee.petimer.ru
тканях, куда возбудитель проникает при дыхании или с кровью и лимфатической жидкостью.

Внимание!

При хорошем иммунитете бугорки или очаги воспаления иногда рассасываются самопроизвольно, однако чаще вокруг них образуется капсула, отделяющая их от окружающей ткани.

Бугорки могут зарубцеваться, но при неблагоприятных условиях образуются каверны, из которых возбудитель заболевания проникает по бронхам в другие отделы легочной ткани. При заглатывании мокроты бактерии поступают в кишечник, кроме того, они внедряются в слизистую оболочку гортани и глотки.

В кавернах, кроме возбудителя туберкулеза, размножаются и другие микробы (стрептококки и стафилококки), что ухудшает состояние больного. При туберкулезе происходит поражение плевры, лимфатических узлов, глаз, костей, почек, оболочек мозга и других органов и тканей, в которые проникли бактерии. В редких случаях наблюдается поражение многих систем органов. В легких, печени, селезенке, сердечной мышце, почках и других органах происходят изменения, приводящие к замене характерных для данного органа тканей на соединительную.

Знаете ли вы, что...

Туберкулез поражает не только человека и животных. Существуют разновидности бактерий, вызывающих это заболевание у растений. Наиболее подвержены туберкулезу маслина, олеандр, ясень и свекла.

Туберкулез характеризуется многообразными симптомами. Однако у детей изменения во внутренних органах иногда очень незначительны, и их удается выявить только при наличии положительной внутрикожной реакции на туберкулин, сопровождающейся некоторыми общими симптомами: повышением температуры тела, повышенной потливостью, нарушениями сна и аппетита, повышенной утомляемостью, раздражительностью. Но в настоящее время подобное скрытое течение болезни встречается все реже.

Распространенным симптомом туберкулеза является поражение внутригрудных лимфатических узлов (бронхоаденит). Образование в лимфатических узлах туберкулезных очагов иногда сопровождается сухим «лающим» кашлем и затруднением дыхания у детей раннего возраста.

Знаете ли вы, что...

Диагностическая проба, при которой производится подкожное введение туберкулина, была впервые произведена Ш. Манту в 1908 г.

В легких образуются отдельные или множественные мелкие бугорки или крупные очаги воспаления, вызванного проникшей из внутригрудных лимфатических узлов инфекцией. Из легких и лимфатических узлов инфекция проникает в плевру, что приводит к развитию туберкулезного плеврита, нередко выступающего одним из первых клинических признаков заболевания.

Возбудитель туберкулеза может проникнуть в шейные, подмышечные, подчелюстные и паховые лимфатические узлы, что приводит к увеличению их размеров и болезненным ощущениям. Кожные покровы над пораженными узлами краснеют и истончаются.

При дальнейшем развитии заболевания возможно расплавление лимфатических узлов. В этом случае накопившийся в них гной прорывается наружу и выделяется через образовавшиеся свищи. После заживления свищей остаются рубцы.

Знаете ли вы, что...

Бацилла Коха способна вызывать поражения костей и суставов.

В этом случае наблюдается ограничение подвижности суставов, боль в них, обычно возникающая при движении, при поражении позвоночника наблюдаются симптомы спондилита.

Возможно оседание возбудителя туберкулеза в лимфатических узлах брюшной полости. В этом случае воспаляются брюшина (туберкулезный перитонит), сальник, кишки. Наблюдаются такие симптомы, как периодически повторяющаяся сильная боль в животе, понос, чередующийся с запором, вздутие кишечника, потеря аппетита и резкое снижение веса.

Частое и болезненное мочеиспускание, тупые боли в пояснице являются признаком поражения почек и мочевого пузыря. Возбудитель туберкулеза может спровоцировать развитие менингита, при котором наблюдаются сильные головные боли, рвота, судороги и обмороки. Возможны и поражения кожи, при которых бугорки и узелки образуются на конечностях, лице, груди и ягодицах. Возбудитель туберкулеза может вызвать покраснение и отек слизистой оболочки глаз, светобоязнь, снижение остроты зрения, а иногда и привести к слепоте.

Наиболее распространенной формой заболевания является туберкулез легких, который

Людмила Антонова фитнес и ваше здоровье buckshee.petimer.ru
развивается из-за обострения воспалительного процесса при наличии старых очагов и рубцов в легких и лимфатических узлах. При снижении иммунитета бактерии начинают размножаться и выделять токсины, в результате чего развивается активная форма туберкулеза. Это может быть связано и с повторным заражением.

Полезно знать, что...

Во время беременности физические упражнения также необходимы, однако следует выбирать более простые. Допускается использование практически любых исходных положений, однако предпочтительным является исходное положение лежа. Разумеется, необходимо проконсультироваться с врачом.

Вторичный туберкулез легких начинается с возникновения отдельных мелких очагов в верхних отделах легких или характеризуется более крупными очагами воспаления. Симптомами заболевания на начальном этапе являются ухудшение общего само-чувствия, ночная потливость, повышение температуры тела, потеря аппетита и работоспособности, сухой кашель, иногда сопровождающийся выделением слизисто-гнойной мокроты.

Своевременное выявление заболевания является одним из условий успешного лечения. Основным методом диагностики туберкулеза является флюорографическое обследование, которое позволяет выявить заболевание даже в тех случаях, когда оно протекает скрыто под видом гриппа, хронического бронхита, затянувшейся пневмонии или других болезней.

Знаете ли вы, что...

Ярко выраженные признаки болезни наблюдаются при кавернозном или фиброзно-кавернозном туберкулезе, сопровождающихся кровохарканьем или легочным кровотечением. Еще одним симптомом туберкулеза может стать сухой или выпотный плеврит.

При лечении заболевания применяются противотуберкулезные средства, действие которых направлено на подавление жизнедеятельности и размножения бациллы Коха, а также на уменьшение интоксикации организма. Обычно одновременно назначают 2-3 противотуберкулезных препарата, прием которых осуществляется в течение длительного времени (9-18 мес и более). Наряду с основным лечением назначают витамины (В1, В6, С), десенсибилизирующие средства и кортикостероидные гормоны. Также применяют химиотерапию и санаторно-курортное лечение.

В ряде тяжелых случаев применяют хирургические методы лечения. Оно показано при неэффективности лечения противотуберкулезными препаратами при туберкулезе костей, почек, придатков половых органов и осуществляется в комплексе с длительным курсом химиотерапии.

Научно доказано, что...

Туберкулез легких может развиваться в любом возрасте, однако обычно заболевание поражает лиц молодого или среднего возраста. При неправильном и несвоевременном лечении наблюдается прогрессирующее течение болезни. Изредка встречаются острые и тяжело протекающие формы болезни, при которых происходит поражение гортани, кишечника и других органов.

Огромное значение имеет профилактика заболевания туберкулезом, которая заключается в неуклонном улучшении условий труда и быта, а также повышении сопротивляемости организма.

С целью специфической профилактики применяют прививки противотуберкулезной вакциной, которую вводят новорожденным и повторно всем неинфицированным лицам в возрасте до 30 лет. Положительная реакция Манту указывает на сформировавшийся иммунитет, который сохраняется 3-5 лет.

Важно!

Современные методы лечения туберкулеза позволяют вылечить большинство пациентов с различными формами этого заболевания.

С целью выявления больных туберкулезом применяют туберкулиновые пробы у детей и флюорографическое обследование взрослого населения, которое осуществляют не реже 1 раза в 2 года среди лиц старше 12 лет.

Нарушения подвижности суставов

Из-за различных патологических процессов может произойти ограничение подвижности сустава (контрактура) или полное его обездвиживание (анкилоз).

Анкилоз

Анкилоз – неподвижность сустава, наступающая вследствие сращения суставных поверхностей. Причинами этой патологии могут стать острые и хронические инфекции в суставе, а также разрушение суставных концов при ранениях и травмах. В зависимости от характера ткани, формирующейся между суставными поверхностями, различают фиброзный, хрящевой и костный анкилоз. В зависимости от площади пораженных тканей различают полный или частичный анкилоз.

Знаете ли вы, что...

При регулярных физических упражнениях кости и суставы становятся более устойчивыми к травмам.

Лечение носит оперативный характер. Конкретный вид хирургической операции – артропластика, артродез, остеотомия – избирается в зависимости от состояния больного и характера патологических изменений.

Контрактура

Контрактура – это ограничение подвижности сустава из-за патологического изменения суставных поверхностей или связанных с суставом мягких тканей. В зависимости от преобладающего положения сустава различают сгибательную, разгибательную, отводящую и приводящую контрактуру. Также существуют врожденная и приобретенная контрактуры. Врожденная контрактура основана на недоразвитии мышц, суставов (кривошея, артрогрипоз, косолапость) и кожных покровов (перепонки между пальцами). Приобретенная контрактура может быть дерматогенной, возникающей при заживлении значительных повреждений кожи (ожогов, ранений, воспалений) или десмогенной, развивающейся при сморщивании пластинок соединительной ткани вокруг мышц, связок и суставной сумки после повреждения или воспалительных процессов. Также приобретенная контрактура может быть миогенной, обусловленной травмами или воспалением мышц, тендогенной, формирующейся вследствие повреждения или воспаления сухожилий, артрогенной, связанной с нарушением целостности суставных поверхностей или изменениями в связках, и неврогенной, возникающей при заболеваниях центральной и периферической нервной системы.

Научно доказано, что...

Среди неврогенных контрактур различают рефлекторную, спастическую и паралитическую. Рефлекторная контрактура развивается при сильной боли и длительном напряжении мышц, постепенно становясь миогенной из-за изменений, происходящих в мышцах.

Спастическая контрактура возникает вследствие раздражения двигательных центров коры головного мозга, при поражении центрального двигательного нейрона, сосудистых заболеваниях головного мозга, воспалительных процессах и травмах мозга. Причиной паралитической контрактуры нередко выступает полиомиелит. В этом случае наблюдается разболтанность суставов.

Важно!

Приучать детей к физическим упражнениям, так как занятия способствуют правильному развитию костей и мышц.

Профилактикой развития контрактур является своевременное шинирование поврежденных конечностей и лечение заболеваний, которое может привести к их развитию.

Лечение контрактуры заключается в ее исправлении вытяжением на специальном оборудовании, а также наложением гипсовых повязок. В качестве общеукрепляющих средств применяются лечебная гимнастика, массаж и физиотерапия. В некоторых случаях проводятся хирургические операции.

Научные дисциплины, изучающие заболевания суставов

Заболевания суставов, методы их лечения и профилактики изучают ортопедия,

Людмила Антонова фитнес и ваше здоровье buckshee.petimer.ru
травматология и специальный раздел клинической медицины – артрология.
Внимание!
В некоторых случаях, например, при анкилозе, применяются артропластические операции.

Травматология

Травматология – наука, изучающая травматические повреждения органов и тканей, их профилактику и лечение. В узком смысле травматологией принято называть раздел клинической медицины, изучающий повреждения опорно-двигательного аппарата (костей, суставов, мышц, связок, сухожилий) и кожных покровов. В ряде стран, в том числе и в России, травматология вместе с ортопедией образуют единую врачебную специальность.

Знаете ли вы, что...

Травматология является одним из древнейших разделов медицины. В результате археологических раскопок установлено, что врачи Древнего Египта и Древнего Рима успешно производили сращивание переломов и операции на костях черепа. Были найдены и древние инструменты, предназначенные для операций при травмах.

Уже в древнейшие времена травматологам были известны как оперативные, так и консервативные методы лечения. Впервые накопленные знания о лечении травм обобщил в своих трудах Гиппократ. Большой вклад в развитие травматологии внесли Ибн Сина (Авиценна), А. Паре, Г. Дюпюитрен, Е. О. Мухин, Н. И. Пирогов, А. А. Бобров, Т. Кохер, Ж. Ф. Мальгень и ряд других ученых. Самыми значительными достижениями травматологии явилось применение гипсовых повязок, скелетного вытяжения и оперативного остеосинтеза. Быстрое развитие травматологии и внедрение новых способов лечения связано с войнами, сопровождавшимися массовой травматизацией. В начале 20 в. травматология выделилась в отдельный раздел хирургии. Развитие промышленности, транспорта появление большого количества бытовой техники обуславливают ее огромное значение в современной жизни.

Основными вопросами, которые изучает современная травматология, являются механизмы развития изменений в тканях и органах после травм, совершенствование методов лечения и предупреждение посттравматических осложнений.

Знаете ли вы, что...

Важное значение в развитии травматологии сыграли работы М. Киршнера, В. Путти, В. Шермана, Л. Белера, Р. Уотсона-Джонса и других хирургов. Основателями советской школы травматологии являются Г. И. Турнер, Р. Р. Вреден, Н. Н. Приоров, К. Ф. Вегнер, М. И. Ситенко, В. В. Гориневская, М. О. Фридланд и В. Д. Чаклин.

В травматологии преобладает консервативное хирургическое лечение (одномоментная репозиция отломков, вправление вывихнутого сегмента, наложение фиксирующих повязок, чаще всего гипсовых). Другими способами консервативного лечения являются постепенная репозиция методом наложения скелетного вытяжения или специальных репозирующих устройств и аппаратов. Оперативное лечение получает большое распространение благодаря внедрению разнообразных фиксаторов для остеосинтеза.

Для лечения тяжелых травм с 60-х гг. 20 в. по всему миру стали организовываться специальные травматологические центры. Преподавание травматологии осуществляется на кафедрах травматологии, ортопедии и военно-полевой хирургии медицинских высших учебных заведений.

Ортопедия

Ортопедия – раздел клинической медицины, изучающий методы распознавания, предупреждения и лечения врожденных и приобретенных деформаций и нарушений функций опорно-двигательного аппарата человека.

Знаете ли вы, что...

В России и многих других странах травматологическую помощь оказывают травматологи-ортопеды.

Первые описания вывихов, переломов, косолапос-ти, искривления позвоночника и некоторых методов их лечения имеются в трудах Гиппократов. Значительный вклад в

Людмила Антонова фитнес и ваше здоровье buckshee.petimer.ru
изучение искривлений тела внес А. Паре.
В ортопедии широко применяются консервативные методы лечения – редрессация, вытяжение конечностей при переломах, гипсовые повязки, массаж и лечебная физкультура. По мере развития медицины стали применять и оперативные методы (остеотомия, остеосинтез, артродез, артроплас-тика, пересадка мышц и сухожилий). Значительный вклад в разработку этих методов внесли хирурги П. Потт, А. Скарп, Г. Дюпюитрен, А. Лоренц, А. Гофф и др.
Знаете ли вы, что...
Основы научной ортопедии были заложены французским врачом Н. Андри (1658–1742), который издал двухтомник «Ортопедия», посвященный предупреждению и лечению деформаций тела у детей.

Большое значение в развитии ортопедии сыграли труды И. А. Бредихина, С. Ф. Феоктистова, Н. П. Никольского, Н. И. Носилова и В. И. Кузьмина. Метод постоянного скелетного вытяжения в России был применен в 1910 г. К. Ф. Вегнером.

В России в 1791 г. И. П. Кулибин сконструировал шинно-шарнирные протезы для ампутированных конечностей, которые позднее были усовершенствованы и описаны в 1855 г. Р. Черносвитовым.
В 1806 г. вышла книга Е. О. Мухина «Первые начала костоправной науки». Знаменитый русский хирург Н. И. Пирогов в 1840 г. издал труд, посвященный тенотомии ахиллова сухожилия.

В 1900 г. в Военно-медицинской академии в Петербурге были организованы первые в России кафедра ортопедии и ортопедическая клиника, во главе которых встал Вреден. В 1906 г. в Петербурге был создан первый институт ортопедии, возглавленный турнером. В 1907 г. в Харькове образовался Медико-механический институт (с 1966 г. Харьковский институт протезирования, травматологии и ортопедии им. М. И. Ситенко). Исследовательская деятельность ученых этих трех научных школ определила основные направления развития ортопедии в России и СССР. Школа Турнера заложила основы глубокого изучения ортопедических заболеваний, школа Вредена занималась разработкой хирургических методов лечения, а в Харьковском институте осуществлялась разработка ортопедических аппаратов.
Знаете ли вы, что...
Французский хирург Дюпюитрен разработал методы лечения застарелых вывихов, а также составил описания перелома и контрактуры, которые были названы его именем.

В 1921 г. в Москве был создан Лечебно-протезный институт, впоследствии реорганизованный в Центральный институт травматологии и ортопедии, которому присвоено имя его основателя Н. Н. Приорова, заложившего основы системы ортопедо-травматологической помощи в СССР.
Внимание!
Специальные ортопедические лечебные учреждения впервые появились в XVIII в. Тогда же стали применять гипс для фиксации сломанной конечности. Первыми это сделали Гендрикс и К. Гибенталь.

Значительным достижением советской ортопедии явилась разработка системы мероприятий по профилактике и раннему лечению ортопедических заболеваний у новорожденных, новых методов остеосинтеза с применением специальных аппаратов. Советские ортопеды впервые в мире начали осуществлять пластические операции с использованием консервированных тканей для замещения дефектов костей, суставов, сухожилий и мышц, разработали методы замещения суставов и металлические протезы тазобедренного сустава.
В 1925 г. на XVII Российском съезде хирургов впервые была образована ортопедическая секция. В 1926 г. было создано первое отечественное научное общество хирургов-ортопедов в Ленинграде, в 1932 г. было организовано общество ортопедов, травматологов и работников протезного дела в Москве. В 1963 г. было образовано Всесоюзное общество травматологов и ортопедов.
Внимание!
В 1929 г. создано Международное общество ортопедической хирургии и травматологии, в которое советские ученые вошли в 1963 г.

За рубежом существует ряд всемирно известных ортопедических лечебных учреждений: клиника при Падуанском университете, клиника Монтичелли в Риме, больница «Кошен» в Париже и клиника фонда Мейо в Сан-Франциско.

Болезни позвоночника

От состояния позвоночника, его связок и окружающих его мышц зависит не только осанка, но и самочувствие человека. На формирование осанки влияют самые различные факторы, например поза, которую ребенок или взрослый человек принимает на длительное время (за столом во время учебы или во время работы). Нарушения осанки могут быть различными, вплоть до плоской спины, что происходит при сглаживании изгибов позвоночника, или, напротив, круглой спины, что происходит из-за увеличения изгибов.

Знаете ли вы, что...

Кроме человека, к группе позвоночных относятся и многие другие классы живых организмов, у которых в процессе эволюции первичный скелет – хорда – претерпел существенные изменения. К позвоночным относятся млекопитающие, птицы, рыбы, земноводные и пресмыкающиеся.

Однако, помимо проблем с осанкой, человек может столкнуться с еще более серьезными проблемами. Так, различают 3 вида заболеваний позвоночника: врожденные аномалии строения (они, к счастью, встречаются довольно редко), приобретенные заболевания и травмы позвоночника. Наиболее часто люди страдают от приобретенных заболеваний позвоночника, и именно их можно вылечить или предупредить с помощью фитнеса.

Строение позвоночника

Строение позвоночника рекомендуется хотя бы в общих чертах знать каждому, кто болен, а также тем, кто решил заняться профилактикой.

Позвоночник является частью скелета человека. Он состоит из 32–34 позвонков, соединенных между собой хрящами, суставами и связками или срастающихся друг с другом.

Важно!

Приучать детей следить за своей осанкой.

Выделяют 5 отделов позвоночника: шейный (состоит из 7 позвонков), грудной (состоит из 12 позвонков), поясничный (состоит из 5 позвонков), крестцовый (включает 5 срастающихся позвонков) и копчиковый (может состоять из 3–5 срастающихся позвонков).

Позвонки располагаются не точно один над другим, а немного смещены относительно друг друга и образуют несколько изгибов. На рисунке видно, что в шейном отделе позвоночник выгибается вперед, в грудном – назад, в поясничном – снова вперед. Благодаря этим изгибам позвоночник смягчает всевозможные резкие толчки и таким образом защищает головной мозг от повреждений при беге, прыжках и т. д.

Соединение позвонков друг с другом осуществляется за счет двух верхних и двух нижних суставных отростков, межпозвоночных дисков и связок, которые располагаются на задней и передней сторонах позвонков.

Знаете ли вы, что...

Размер и форма позвонков и их отростков различаются в зависимости от того, к какому отделу позвоночника принадлежит та или иная группа позвонков. Так, шейные позвонки по размеру небольшие, поясничные значительно крупнее, но с меньшими по размеру отростками. Это различие можно легко объяснить, ведь нагрузка на шейные позвонки, в сравнении с остальными отделами позвоночника, минимальна.

Суставы и связки, располагающиеся между ними, обеспечивают необходимую подвижность позвонков, и при этом препятствуют их чрезмерной подвижности. Также подвижность позвонков зависит от мышц шеи, спины, груди, плеч, живота и бедер. Равномерная физическая нагрузка не вредна для позвоночника, а резкий рывок или толчок может привести к перенапряжению одной из мышц, что является причиной нарушения двигательной функции позвоночного столба. Иными словами, в этом случае человек будет испытывать усталость или даже боль в позвоночнике.

Каждый из позвонков состоит из круглого или почкообразного тела и дуги, которая замыкает позвоночное отверстие. На дуге имеются суставные отростки, служащие для сочленения с соседними позвонками.

Между позвонками располагаются межпозвоночные диски, состоящие из студенистого

Людмила Антонова фитнес и ваше здоровье buckshee.petimer.ru
ядра и фиброзных колец. Благодаря своему составу межпозвоночные диски эластичны, могут принимать любую форму и таким образом распределять давление между позвонками, благодаря чему позвоночник может изгибаться. Диски выполняют роль амортизаторов.

Особую функцию выполняют грудные позвонки: они соединены с ребрами и образуют вместе с ними грудную клетку. Ребра соединены с поперечными отростками позвонков с помощью суставов, которые обеспечивают им небольшую подвижность, например, во время вдоха и выдоха. Однако в целом подвижность костей грудной клетки значительно меньше, чем, например, шеи. Подвижность позвонков грудного отдела также меньше, чем позвонков шейного или поясничного отделов.

Знаете ли вы, что...

Одной из функций позвоночника является защита спинного мозга, проходящего внутри него.

По позвоночнику проходит спинной мозг, от которого ответвляются корешки спинномозговых нервов. Они проходят по отверстиям между позвонками. От нервов, расположенных в соединительной ткани и на коже, по волокнам корешков спинномозговых нервов сигналы передаются в спинной мозг. По другим волокнам сигналы передаются от спинного мозга к мышцам, заставляя их сокращаться или расслабляться. Волокна нервных корешков шейного отдела в основном направлены к рукам, грудного отдела – к туловищу, а поясничного – к ногам. Вот почему при воспалении корешков спинномозговых нервов того или иного отдела боль будет ощущаться именно в руках, туловище или ногах. Сами позвонки состоят из 2 видов вещества: губчатого (внутреннего) и компактного, покрывающего первый. Позвонки имеют высокую прочность благодаря губчатому веществу. Компактный слой твердый, он защищает позвонки при нагрузках.

Важно!

Кроме губчатого и компактного вещества, в позвонках также находится красный костный мозг. Он обеспечивает функцию кроветворения.

Костная структура позвоночника обновляется на протяжении всей жизни человека. Образование новых клеток стимулируют нагрузки, которым регулярно подвергается позвоночник. Соответственно, чем меньше нагрузки, тем менее интенсивно происходит обновление костей позвоночника. Причем распад клеток костной ткани при отсутствии нагрузок продолжается, а выработка новых клеток затормаживается. При полном отсутствии нагрузок на позвоночник (например, при болезни с полной обездвиженностью) могут даже произойти распад костного вещества и размягчение позвоночника и других частей скелета.

Внимание!

Существует ошибочное мнение, что остеофиты являются отложением солей. Однако в действительности причина их развития – перерождение связок, соединяющих позвонки.

Шейный спондилез

Это хроническое заболевание позвоночника, характеризующееся разрастанием по краям позвонков остеофитов – костных наростов в форме шипов или клювов. Как правило, основной причиной шейного спондилеза являются возрастные изменения, происходящие в шейном отделе позвоночника. Работники умственного труда, особенно вынужденные ежедневно работать сидя за столом, страдают от него чаще остальных. Причиной развития заболевания также может послужить инфекционно-воспалительный процесс (остеомиелит и др.).

Основными симптомами болезни является боль в области затылка, задней части головы, в ушах, глазах, а также в области плечевого пояса. Боль ощущается независимо от того, выполняет ли человек какую-либо физическую работу или неподвижен.

Часто отмечаются нарушение подвижности шеи и усиление боли при попытке повернуть голову.

Знаете ли вы, что...

В некоторых случаях остеофиты необходимо удалять хирургическим путем.

Пациент также жалуется на неприятные ощущения и боль в шее во время сна, невозможность принять удобную позу, в которой боль ощущалась бы менее сильно. Нередко болевые ощущения в шее становятся причиной нарушения сна. Неудобное положение головы во время сна дает дополнительную нагрузку на суставы и связки шейного отдела позвоночника, что ведет к усилению боли.

Людмила Антонова фитнес и ваше здоровье buckshee.petimer.ru
Диагноз ставится на основе исследования: при надавливании на заднюю стенку межпозвонкового сустава пациент ощущает боль, которая усиливается, если немного откинуть голову назад. Также проводят рентгенографическое исследование. Заболевание протекает в хронической форме с периодами обострения. Во время обострений показаны анальгетики (их следует принимать 2–4 дня), ультратонотерапия (продолжительность процедуры – 10–20 мин, курс лечения – 10–12 процедур). Любые физические нагрузки, в том числе и занятия спортом, запрещены. Совет!

Фитнес очень эффективен при шейном спондилезе, но не следует ждать быстрых результатов. Для того чтобы окончательно избавиться от болезни, может потребоваться несколько месяцев тренировок. Зато после этого, при условии соблюдения профилактических мер, можно быть уверенным, что болезнь не вернется.

После того как болевой приступ закончится и больной снова станет трудоспособным, необходимо начать заниматься лечебной гимнастикой, которая является лучшим средством против этого заболевания. В противном случае болезнь может перейти в хроническую форму.

Рекомендуется пересмотреть образ жизни и по возможности свести к минимуму ситуации, которые могут привести к очередному обострению. Так, например, человек, вынужденный много времени проводить за столом или перед монитором компьютер-тера, может через каждые 10–15 мин расправлять плечи, поворачивать голову в стороны, а через каждые 1–2 ч вставать со своего рабочего места и ходить по комнате 1–2 мин.

Внимание!

При грыже межпозвонкового диска внешние проявления шейного радикулита нередко очень похожи на симптомы инфаркта миокарда.

Шейный радикулит

Это поражение корешков спинномозговых нервов. Причины развития заболевания различны: нарушение обмена веществ, воспаление связок или мышц, расположенных около нерва и давящих на него. Кроме того, шейный радикулит может развиваться при грыже межпозвонкового диска шейного отдела позвоночника.

Больной жалуется на сильную боль в шее, руках и пальцах, которая появляется, как правило, неожиданно, при резкой смене положения тела, чаще всего при наклоне головы. Ее можно сделать менее сильной, осторожно наклоняя голову вперед или в стороны, но неудачное движение, напротив, делает ее еще сильнее.

Боль может возникнуть и при неудобном положении во время сна, что нередко приводит к пробуждению и бессоннице. При этом, просыпаясь, человек жалуется на колющую боль в шее и руках. В некоторых случаях также возможно онемение рук и уменьшение мышечной силы.

Совет!

Ни в коем случае нельзя пытаться самостоятельно вытянуть шейные позвонки, например попытаться поднять себя за подбородок с помощью какого-либо самодельного устройства. Эффект может оказаться прямо противоположным.

Многие больные отмечают, что боль при шейном радикулите появляется внезапно и так же внезапно проходит.

Для постановки диагноза проводят проверку рефлексов, чувствительности и мышечной силы.

В период обострения следует сократить нагрузку на шейный отдел позвоночника, постараться не наклонять и не поворачивать голову (для этого можно носить шейный бандаж). Для ослабления боли принимают противовоспалительные и болеутоляющие средства.

После прекращения приступов боли показана лечебная физкультура. Эффективны санаторно-курортное лечение, массаж, грязевые ванны. Кроме того, необходимо выявить и устранить причину радикулита.

Совет!

При любых симптомах заболеваний позвоночника следует обращаться ко врачу, а не заниматься самолечением.

Хроническая боль в области груди

Боль в груди, возникающая один или два раза, при неправильном лечении или его

Людмила Антонова фитнес и ваше здоровье buckshee.petimer.ru
отсутствию может перейти в хроническую. Причиной возникновения боли может быть нарушение осанки (особенно сутулая спина и наклоненная вперед голова). Сутулость вообще негативно сказывается на состоянии позвоночника, так как при этом связки, мышцы, нервные волокна и ребра выдерживают дополнительную нагрузку. Заболеванию чаще всего поражают людей, которые на работе вынуждены в основном сидеть (водители и др.).
В течение долгого времени болезнь проявляется только усилением сутулости. Затем больной начинает жаловаться на боль между лопатками. Иногда возникает также боль в плечевом поясе и затылочной области. Она усиливается при наклонах вперед, в стороны, при глубоком вдохе. Со временем отмечается уменьшение подвижности грудного отдела позвоночника.

Предрасполагающими факторами к развитию заболевания могут послужить бронхиальная астма и другие болезни легких, поэтому, прежде чем назначать лечение, необходимо провести комплексное обследование.

При надавливании пальцем на остистый отросток больной ощущает боль в верхней половине грудного отдела позвоночника, причем нередко одновременно в нескольких местах, в том числе и в мышцах по обе стороны от позвоночника.
Важно!

Сутулость развивается в результате длительного пребывания в неправильной позе, поэтому необходимо постоянно следить за своей осанкой.

Больной должен следить за своей осанкой, держать спину прямо. Если ему приходится подолгу сидеть, через каждые 30–40 мин необходимо вставать и разминаться. Прекрасный эффект дают регулярные занятия фитнесом (рекомендуется выполнять упражнения для грудной клетки и грудного отдела позвоночника). Однако в период обострения заниматься не рекомендуется.

Острый пояснично-крестцовый радикулит

Это заболевание еще известно под названием «люмбаго», или «прострел». Заболевание поражает лиц среднего и пожилого возраста, у подростков встречается крайне редко.
Внимание!

От прострела страдает немало россиян. Но несмотря на то, что он порой является причиной довольно сильных мучений, редко кто из заболевших обращается к врачу. Между тем народные средства – такие, как прогревание поясницы, – далеко не всегда эффективны.

Заболевание начинается резко, чаще всего после наклона с одновременным поворотом в сторону (поза, которую принимают при чистке снега), иногда после других движений.

Причины заболевания различны. Так, нередко к этой форме радикулита приводят изменения механического характера в нервных волокнах, мышцах, суставах, связках или в межпозвоночных дисках.

Больной неожиданно ощущает резкую, как бы простреливающую боль в спине. После этого он уже не может разогнуться и застывает в той позе, в которой почувствовал боль. Однако такое положение не облегчает состояние больного: он продолжает ощущать сильную боль в спине, которая может отдавать в бедро или ягодицы. Практически никакая поза не дает облегчения, больной не может ни ходить, ни стоять, ни сидеть.

Полезно знать, что...

При радикулите врачи обычно назначают различные растирания, обладающие обезболивающим эффектом. Однако в народной медицине также существует немало рецептов эффективных средств, способствующих облегчению состояния больного во время приступа. В состав этих препаратов могут входить такие растения, как розмарин, можжевельник, золотой ус и другие.

В период обострения необходимо принять позу лежа на боку или на спине с согнутыми ногами, положив их на свернутые одеяла. В такой позе мышцы в области позвоночника наиболее расслаблены. Рекомендуется соблюдать постельный режим. Боли ощущаются в течение нескольких дней, иногда недель. Затем они бесследно проходят. При очень сильных болях показаны противовоспалительные и болеутоляющие препараты. Однако и без их приема боли через некоторое время утихают и полностью проходят.

Людмила Антонова фитнес и ваше здоровье buckshee.petimer.ru
После того как острый период завершится, следует постепенно начинать заниматься гимнастикой. Однако нужно избегать ситуаций, при которых возможна большая нагрузка на позвоночник (подъем тяжестей и т. д.).

Хронический пояснично-крестцовый радикулит

Заболевание чаще всего поражает людей в возрасте от 35 до 65 лет. Ему предшествуют регулярные приступы боли в пояснице, чередующиеся с периодами, когда человек чувствует себя хорошо.

Совет!

При пояснично-крестцовом радикулите рекомендуется спать на жесткой постели.

Одной из причин развития хронического пояснично-крестцового радикулита служит малоподвижный образ жизни, особенно связанный с сидячей работой, а также неправильное положение тела во время работы.

Заболевание протекает с периодическими обострениями. Болевой приступ, как и при простреле, может начаться внезапно в какой-либо позе. При этом больной, как правило, знает об этом, избегает таких положений тела и старается принять позу, при которой боль ослабевает.

Подвижность позвоночника уменьшается, больной с трудом наклоняется вперед и в стороны. При надавливании на острый отросток поясничного отдела больной ощущает боль, которая может отдавать в заднюю сторону бедра.

Знаете ли вы, что...

В прошлом было распространено мнение, что хронический пояснично-крестцовый радикулит поражает людей, работа которых связана с большими физическими нагрузками. Однако в последнее время было выяснено, что это не так: люди, во время работы вынужденные подолгу сидеть (например, работая за компьютером), страдают от этой болезни не реже, чем остальные.

Во время приступов рекомендуется меньше двигаться, исключить любые физические нагрузки. После того как приступ пройдет, следует начать заниматься фитнесом. Начинать следует с 10–15-минутных тренировок несколько раз в неделю, которые через некоторое время можно сделать более продолжительными. Заниматься следует регулярно: гимнастика способствует укреплению мышц, повышению гибкости поясницы и т. д. Однако поначалу, особенно если болезнь сильно запущена, эффекта может и не быть. Однако, несмотря на это, необходимо продолжать занятия.

Прогноз неблагоприятный, полное излечение даже при регулярных занятиях фитнесом, как правило, не наступает. Но приступы боли станут более редкими.

Необходимо вести активный образ жизни, заниматься спортом, например плаванием.

Показана гимнастика, включающая упражнения, направленные на укрепление поясничного отдела позвоночника.

Полезно знать, что...

Очень эффективным закаливающим средством является сауна. Однако ее посещение противопоказано больным гриппом, ангиной, гипертонией, фурункулезом, циститом, при травмах опорно-двигательного аппарата сотрясении мозга, при менструациях.

Воспаление суставов позвоночника

Это заболевание также известно как анкилозирующий спондилоартрит, или болезнь Бехтерева.

Воспаление суставов позвоночника чаще всего развивается на фоне какого-либо длительного воспалительного процесса или психического стресса. Была также выявлена связь между этим заболеванием и хроническим воспалением крестцово-подвздошных сочленений и продольных связок позвоночника.

Научно доказано, что...

Одной из причин, приводящих к развитию многих заболеваний, являются нарушения в иммунной системе. Кроме того, фактором риска также является наследственная предрасположенность.

Воспаление суставов позвоночника поражает межпозвоночные и межреберные суставы и поперечные отростки грудных позвонков и проявляется обызвествлением связок. Это становится причиной уменьшения подвижности грудной клетки.

Заболевание начинается с несильной боли в крестцовом отделе позвоночника и в области бедер, которая ощущается по ночам во время сна и утром сразу же после

Людмила Антонова фитнес и ваше здоровье buckshee.petimer.ru
пробуждения. Больной также жалуется на чувство скованности в спине, из-за чего ему трудно встать с постели.

По мере того как заболевание прогрессирует, боль и чувство скованности начинают ощущаться также в остальных отделах позвоночника. Со временем подвижность грудной клетки снижается настолько, что больной испытывает боль при попытках наклониться вперед или в сторону, а затем при чиханье, кашле и даже глубоком вдохе. Позвоночник укорачивается. Со временем он может полностью потерять подвижность.

Из медикаментозных средств назначают препараты, замедляющие воспалительные процессы – глюкокортикоиды, нестероидные противовоспалительные средства. При тяжелом течении целесообразно назначение иммунодепрессантов. Однако наиболее эффективным средством лечения является лечебная гимнастика, которая позволяет предотвратить потерю подвижности позвоночника.

Знаете ли вы, что...

Воспаление суставов позвоночника чаще развивается у мужчин, причем уже в юном возрасте. Женщины также могут страдать от воспаления суставов позвоночника, но значительно реже.

Лечебная гимнастика должна проводиться на фоне увеличения общей физической активности. Основным условием является регулярность занятий: по 30 мин 1–2 раза в нед.

Дополнительно можно посещать сеансы массажа, что позволяет уменьшить интенсивность боли и ощущение скованности. Массаж также способствует укреплению мышц позвоночника.

Не следует забывать, что воспаление суставов позвоночника – системное заболевание, поэтому лечение должно быть комплексным. Это увеличивает шансы сохранить подвижность позвоночника и избежать деформации других частей скелета. Внимание!

Воспаление суставов позвоночника относят к системным заболеваниям, поэтому оно протекает одновременно с другими патологическими процессами. Так, при обследовании пациентов, страдающих болезнью Бехтерева, у них нередко выявлялись конъюнктивит, псориаз, хронический колит, рецидивирующий негонорейный уретрит.

Необходимо вести активный образ жизни, заниматься спортом, что особенно важно при наследственной предрасположенности к этому заболеванию.

Недостаток кальция в костях скелета

Вымывание кальция из костей позвоночника может происходить по разным причинам. Нередко от этого страдают люди пожилого возраста.

Причиной недостатка кальция также могут стать некоторые заболевания желудочно-кишечного тракта и обмена веществ. Так, при некоторых заболеваниях кишечника кальций, поступающий в организм вместе с продуктами питания, может не усваиваться. Кроме того, при некоторых заболеваниях почек в моче может наблюдаться повышенное содержание кальция. К повышенному выделению кальция из организма также может привести длительный прием гормональных или некоторых других медикаментозных препаратов.

Заболевание проявляется деформацией и хрупкостью костей, особенно у пожилых людей. Кости становятся настолько хрупкими, что даже слабый удар или падение могут привести к перелому.

Знаете ли вы, что...

Под обызвествлением, или кальцинозом, понимают отложение солей кальция в органах и тканях, которые в норме не должны содержать их в нерастворенном состоянии.

Перелом может привести к смещению пульпозного ядра в губчатое и к образованию межпозвоночной грыжи. При этом заболевании чаще всего отмечают переломы тел позвонков и переломы шейки бедра. Даже если перелома нет, в губчатых костях возможно возникновение микропереломов, которые приводят к образованию микромолей.

Это заболевание очень трудно поддается лечению, поэтому рекомендуется больше внимания уделять профилактике.

Полезно знать, что...

Недостаток кальция в костях скелета, в том числе и позвоночника, приводит к их хрупкости.

Выше уже упоминалось о том, что кости позвоночника, как и остальные кости

Людмила Антонова фитнес и ваше здоровье buckshee.petimer.ru
скелета, постоянно обновляются. Процесс обновления идет быстрее, если человек ведет активный образ жизни, много двигается, и замедляется у тех, кто вынужден много сидеть на работе, не занимается спортом и т. д. Поэтому основной профилактической мерой являются занятия фитнесом. Вообще рекомендуется вести активный образ жизни.
Кроме того, необходимо лечение заболеваний, связанных с нарушением обмена веществ. Следует следить за рационом, в него должны входить продукты, богатые кальцием, а также другими минеральными веществами и витаминами. К ним относятся все виды молочных продуктов, особенно сыр, а также рыба, яйца, бобовые, кочанная капуста, шпинат и др.

Искривление позвоночника (сколиоз)

В норме позвоночник, если смотреть на него сзади, должен выглядеть прямым. Но некоторые страдают от его искривления.

Чаще всего при искривлении позвоночника принимает S-образную форму. Такое искривление называют сколиозом.

Полезно знать, что...

К искривлению позвоночника приводит совокупность различных факторов, нарушающих вертикальное положение позвоночного столба, и приспособительных реакций, направленных на его сохранение.

Под сколиозом понимают боковое искривление позвоночника. Это заболевание развивается у детей и подростков в возрасте от 5 до 15 лет. Девочки страдают сколиозом в 3–6 раз чаще, чем мальчики.

Различают лево- и правосторонний сколиоз. Он начинается чаще всего в грудном отделе позвоночника, а по мере развития заболевания может распространиться на поясничный отдел. Именно в этом случае говорят об S-образном сколиозе.

Сколиоз бывает врожденный и приобретенный. Врожденный сколиоз развивается из-за нарушений эмбрионального развития. К приобретенному сколиозу относят:

травматический сколиоз, чаще всего развивающийся после перелома в поясничном отделе позвоночника;

паралитический, развивающийся при полиомиелите и некоторых других заболеваниях; рефлекторно-болевого, например, развивающийся при воспалении седалищного нерва и связанном с этим рефлекторном напряжении мышц;

рахитический и др.

Проявление сколиоза зависит от степени его развития.

Совет!

Профилактикой сколиоза являются активный образ жизни, занятия спортом, особенно плаванием, гимнастикой.

При выраженном сколиозе отмечается перекос таза. Также отмечается нарушение походки. Возможно нарушение работы сердца и легких.

При сильных нарушениях, сопровождающихся поворотом позвоночника вокруг своей оси, возможны боли и нарушение подвижности.

Необходимо устранить причину, которая привела к развитию сколиоза. Также показано ношение специальных коррегирующих корсетов. На выраженной стадии назначают операцию. На начальных стадиях болезни показаны массаж и лечебная гимнастика.

Также рекомендуется следить за осанкой, за тем, чтобы стол и стул, предназначенные для ребенка, были удобны и подходили ему по росту.

Внимание!

Во время переноски грузов необходимо следить за тем, чтобы нагрузка на позвоночник была равномерно распределена, а также не была чрезмерной.

Профилактика заболеваний позвоночника

Упражнения можно выполнять всем: и тем, кто совершенно здоров, и тем, кто уже когда-либо страдал от болезни позвоночника. Однако не следует назначать себе комплекс упражнений самостоятельно. При некоторых заболеваниях, которые не были описаны в этой книге, например при грыже позвоночника, гимнастика не принесет

Людмила Антонова фитнес и ваше здоровье buckshee.petimer.ru никакой пользы и даже может оказаться вредной. Поэтому, прежде чем начать укреплять свой позвоночник, необходимо обратиться к хирургу: он проведет обследование и определит, какой именно комплекс упражнений лучше всего подойдет. Совет!

Не стоит заниматься фитнесом в период обострения, когда боль в спине мешает двигаться. К занятиям можно приступать только после того, как обострение закончится.

И все же совету обратиться к врачу наверняка последует далеко не каждый. В этом случае человеку, если уж он решил начать заниматься фитнесом самостоятельно, следует придерживаться следующих рекомендаций.

Начинать нужно с самых простых упражнений и выполнять их регулярно. Если самочувствие улучшилось, значит, упражнения были выбраны правильно. Постепенно можно будет переходить к более сложным комплексам, увеличивать продолжительность тренировок и их количество. Если же какое-то упражнение вызывает неприятные ощущения, тем более боль, от его выполнения нужно отказаться.

Внимание!

При некоторых заболеваниях ванны противопоказаны, например при астме и гипертонии.

Поначалу любые упражнения могут вызывать слабую боль. Это считается нормальным. Но даже в этом случае необходимо уметь отличать боль в мышцах от боли в позвоночнике, которая не принесет пользы. С каждым разом выполнять их будет все легче и легче, и боли уже не будет. Если же каждая последующая тренировка приводит к ухудшению состояния больного, значит, ему нужно сменить комплекс упражнений.

При растяжениях или чрезмерной физической нагрузке рекомендуется набрать половину ванны теплой воды и лечь в нее. Постепенно оставшуюся часть ванны наполнить горячей водой до тех пор, пока общая температура воды не достигнет максимально терпимой. Продолжительность процедуры – 5–10 мин.

Занятия рекомендуется начинать с разогрева тренируемой части тела, который повысит эффективность тренировки. Разогреться можно с помощью горячей ванны, душа или грелки.

Наиболее эффективны водные процедуры. Температура воды должна составлять не ниже 37 °С, постепенно ее можно довести до 40 °С. Продолжительность ванны – от 5 до 15 мин. При этом необходимо учитывать, что горячие ванны не желательно принимать людям с неудовлетворительным состоянием сердечно-сосудистой системы.

Совет!

В подготовленную ванну можно добавить отвар лекарственных растений или морскую соль.

Если нет возможности принять ванну, следует положить на тренируемую часть тела грелку или горячее полотенце на 5–10 мин. Можно обойтись и без разогрева, но такая подготовка сделает занятия более эффективными и уменьшит мышечную боль. После этого можно приступать к занятиям. В первый раз упражнения следует выполнять осторожно, избегая резких поворотов, махов. Разучив упражнения, во второй раз можно попробовать выполнить их более интенсивно. Если никаких неприятных ощущений не возникло, в следующий раз можно увеличить количество повторов до рекомендованного в описании.

Начинать нужно с 1–2 тренировок в неделю по 5–7 мин. Постепенно следует довести их продолжительность до 10–15 мин, делать ежедневно и желательно в одно и то же время – этого вполне достаточно для того, чтобы поддерживать мышцы позвоночника в тонусе. В длительных занятиях нет никакой необходимости.

Совет!

Не следует бросать занятия после того, как состояние организма улучшилось. Для того чтобы болезнь не вернулась, необходимо продолжать заниматься хотя бы несколько раз в неделю. Некоторые комплексы упражнений более эффективны при дополнительном массаже или самомассаже.

Понятие «фитнес» включает в себя рекомендации о том, как вести здоровый образ жизни, что невозможно без правильного питания. Поэтому людям с заболеваниями позвоночника следует уделять большое внимание тому, что они едят. Особенно это касается беременных женщин, от здоровья которых зависит и состояние костей будущего ребенка.

Также важно внимательно следить за своим питанием людям, которые, кроме заболевания позвоночника, страдают диабетом, каким-либо нарушением обмена

Людмила Антонова фитнес и ваше здоровье buckshee.petimer.ru
веществ и т. п.
Но самое большое значение своему питанию следует уделять тем, кто имеет лишний вес, так как это само по себе является дополнительной нагрузкой на позвоночник.

Основы правильного питания при заболеваниях позвоночника

Ни в коем случае не следует переедать. Лучше встать из-за стола с чувством легкого голода, чем с ощущением тяжести в желудке.
Эта рекомендация приводится во всех книгах по правильному питанию, однако она пока еще не стала нормой для подавляющего числа людей. Вероятно, именно поэтому статистика заболеваний в нашей стране, да и в других странах мира, не уменьшается.

Внимание!

При остеохондрозе смежные позвонки подвергаются постоянному трению, что ведет к огрубению костной ткани и образованию наростов по краям позвонков.

Еще одно правило, которое необходимо соблюдать людям с заболеваниями позвоночника, – употреблять только свежую пищу. В идеале желательно каждый раз готовить свежее блюдо, так как в разогретой пище, даже если она находилась в холодильнике всего одну ночь, практически не остается полезных для организма веществ. И уж тем более следует до минимума сократить количество полуфабрикатов. Пища должна быть разнообразной, чтобы организм получал все необходимые вещества: жиры, белки, углеводы, витамины, минеральные вещества и воду.

Совет!

Большое внимание следует уделять способу приготовления пищи. Даже продукты, очень богатые кальцием, после обработки могут потерять значительное его количество.

Кальций лучше усваивается в том случае, если в организме достаточно витамина D. Этот витамин содержится в масле, яйцах, молоке, печени тресковых рыб. Кроме того, во фруктах и овощах имеются стиролы провитамина D, благодаря чему он образуется в организме под действием солнечных лучей. Таким образом, летом необходимо регулярно бывать на солнце (достаточно гулять в течение 15 мин ежедневно), а зимой время от времени посещать солярий. Но при этом не следует увлекаться загаром: все хорошо в меру.

Также усвоение кальция организмом повышается, если человек употребляет достаточно продуктов, богатых магнием. К ним относятся арахис, спаржа, шпинат, сельдерей, цветная и брюссельская капуста, зеленые маслины. Менее богаты кальцием бананы, ежевика и авокадо.

Внимание!

Ряд веществ необходим организму в довольно небольших количествах, как, например, магний, хром, селен и др.

Рекомендуется сократить употребление очень соленых продуктов и кофе, так как они затрудняют усвоение кальция. Это же относится и к продуктам, богатым животными белками. Однако не следует полностью отказываться от употребления мясных продуктов, просто их количество можно сократить. Многие употребляют намного больше мяса, чем это необходимо организму в сутки.

Сколько кальция требуется организму

Суточная доза кальция зависит от пола, возраста, состояния здоровья и образа жизни пациента. Поэтому здесь приводятся только примерные цифры.

Важно!

Суточная норма кальция для беременных и кормящих женщин, а также для детей и подростков составляет не менее 1200 мг. Взрослым здоровым людям необходимо примерно 1000 мг. Мужчинам и женщинам старше 50 лет в сутки требуется 1000–1500 мг. При нехватке кальция эти дозы могут быть увеличены.

Но и увлекаться не следует. Необходимо еще раз напомнить о том, о чем говорилось

Людмила Антонова фитнес и ваше здоровье buckshee.petimer.ru
выше: все хорошо в меру. Избыток кальция не способствует укреплению здоровья, а напротив, может вызвать остановку сердца. Поэтому не следует в больших количествах есть все продукты, богатые кальцием, и дополнительно принимать препараты кальция в таблетках или капсулах. Продукты, богатые кальцием, необходимо принимать в течение всего дня. Лучше всего треть нормы – примерно 300–600 мг употреблять в первой половине дня, а остальное – на ужин или даже непосредственно перед сном. Однако не следует заикливаться на том, чтобы ежедневно принимать ровно 1000 мг кальция. Главное – чтобы организм не ощущал его недостатка.
Совет!
При нехватке кальция можно принимать специальные препараты, однако предварительно следует проконсультироваться с врачом.

Продукты, богатые кальцием

Всем известно, что наиболее богаты кальцием молочные продукты, особенно молоко, сыр, творог. Но не все знают, что кальций, содержащийся, например, в молоке, плохо усваивается организмом из-за содержащегося в нем же фосфора. Таким образом, чтобы употреблять ежедневно суточную норму кальция, требуется либо прекрасно разбираться в химии, чтобы постоянно анализировать состав каждого блюда и его воздействие на организм, либо просто регулярно (хотя бы несколько раз в неделю) включать в свой рацион все продукты, богатые кальцием. Ниже приводится содержание кальция в некоторых продуктах. Содержание кальция указывается из расчета на 100 г продукта.

Молочные продукты

К молочным продуктам относятся молоко, сливки, сметана, кефир, снежок, йогурт, масло, творог, сыр и т. д. Содержание кальция различается не только в различных продуктах, но и в пределах одного и того же продукта разных марок. Полезно знать, что...
В молоке 3%-ной жирности содержится примерно 100 мг кальция, в молоке 1%-ной жирности и в йогурте – 120 мг, в сметане и фруктовом йогурте – 100 мг, в диетическом фруктовом йогурте – 85 мг. В 100 г творога содержится около 95 мг кальция. Среди сыров наиболее богат кальцием швейцарский сыр: в 100 г продукта содержится до 600 мг, тогда как в плавленом – 300 мг, а в мягком сыре 0,5%-ной жирности – 100 мг.

Рыба

Известно, что рыба богата кальцием, но большая его часть находится в костях. Разумеется, никто не призывает есть рыбу вместе с хребтом. Однако маленькие косточки из мякоти можно и не удалять. Ими невозможно подавиться, и они не принесут никакого вреда организму. Удобнее всего делать котлеты из рыбного филе с мелкими косточками (например, щуки).
Содержание кальция в 100 г продукта: рыба вяленая с костями – 3000 мг; сардины с костями – 350 мг.

Овощи

Из овощей кальцием богаты шпинат, капуста, салат, морковь, хрен, соя и другие бобовые.
Примерное содержание кальция в 100 г продукта: сельдерей – 240 мг; салат-латук – 82 мг; зеленые оливки – 77 мг; капуста – 60 мг; лук-порей – 60 мг; зеленая фасоль – 40 мг.
Знаете ли вы, что...
Витамины – это низкомолекулярные соединения, которые были открыты русским ученым

Фрукты

Кальций содержится и в свежих, и в сушеных фруктах: абрикосах, свежих яблоках и т. д.
В кураге его около 170 мг, в инжире – 57 мг, в изюме – 56 мг, сушеных яблоках – 45 мг, апельсинах – 35 мг.

Орехи и семена

Они очень богаты кальцием. Наибольшим его содержанием отличается кунжут (1150 мг). В чистом виде его едят очень редко, однако кунжут входит в состав печенья и хлеба. Богаты кальцием и сое-вые сушеные бобы (до 226 мг).
Внимание!
Дефицит витаминов может привести к развитию авитаминоза и, как следствие, ко многим другим болезням.

Из орехов рекомендуется употреблять миндаль (254 мг), грецкие орехи (94 мг), орех-пекан (73 мг), арахис (70 мг), а из семян – семена подсолнечника (100 мг) и тыквы (60 мг).

Диеты

Описанные ниже диеты не обязательно соблюдать строго. Это только примерные рационы, показывающие, как можно употреблять продукты, богатые кальцием. Человеку не следует есть продукты, которые он не любит или к которым не привык. Так, например, шпинат вполне можно заменить оливками, а инжир – курагой и т. д. Рекомендуется попробовать несколько рационов и выбрать наиболее подходящий для себя с учетом образа жизни, возраста, вкусовых пристрастий и т. д. Указанный расход продуктов рассчитан на 1 человека.

Вредные привычки – курение, злоупотребление алкогольными напитками – не прибавляют здоровья, оказывают вредное воздействие на состояние костей и приводят к потере костной массы, поэтому с ними рекомендуется бороться.

Диета 1

Она рассчитана на 1 нед.

Понедельник

1-й завтрак: омлет (яйца, тертый сыр) – 60 г, инжир – 100 г, хлеб ржаной или отрубной – 2 ломтика, кофе или чай без сахара – 200 мл.

2-й завтрак: йогурт – 100 г, печенье с кунжутом – 3 шт.

Совет!

Источником белков могут стать не только мясо и рыба, но и продукты растительного происхождения, в первую очередь бобовые.

Обед: щи – 200 мл, салат (скуприя, яйцо, майонез) – 150 г, апельсин – 1 шт., хлеб – 1 ломтик, чай без сахара – 200 мл.

Полдник: бутерброд (хлеб, сыр) – 1 шт., йогурт – 100 г.

Ужин: котлета (говяжий фарш, сметана, лук репчатый, перец) – 150 г, банан – 1 шт., орехи грецкие – 5 шт., чай без сахара – 200 мл.

Вторник

1-й завтрак: творог – 100 г, сметана – 50 г, кофе без сахара – 200 мл.

2-й завтрак: яблоко – 1 шт., йогурт – 100 г, печенье с кунжутом – 1 шт.

Полезно знать, что...

Иногда допустима задержка дыхания, которая способствует улучшению вентиляции легких, улучшению кровообращения и ускорению газообмена.

Обед: суп из курицы с вермишелью – 150 мл, салат (шампиньоны, оливки, сельдерей, растительное масло) – 150 г, хлеб ржаной или отрубной – 2 ломтика, апельсины – 2 шт., чай без сахара – 200 мл.

Полдник: сыр – 50–60 г, банан – 1 шт.

Ужин: свинина, тушенная с яблоками – 150 г, капуста тушенная – 100 г, йогурт – 75 г, чай без сахара – 200 мл.

Научно доказано, что...

Каждые 100 мг магния увеличивают плотность костной ткани на 2%. Для людей с заболеваниями позвоночника суточная доза магния составляет примерно 320 мг для женщин и 420 мг для мужчин.

Среда

1-й завтрак: бекон – 50–60 г, мюсли с молоком – 100 г, арахис – 20 г, кофе без сахара – 200 мл.

2-й завтрак: йогурт – 100 г, яблоко – 1 шт.

Обед: суп-харчо – 200 мл, салат (помидор, оливки, лук-порей) – 100 г, сыр – 30 г, хлеб ржаной или отрубной – 2 ломтика, апельсин – 1 шт., миндаль – 4 шт., чай без сахара – 200 мл.

Полдник: зеленая фасоль, тушенная в сливочном масле – 100 г, сыр – 30 г, авокадо – 1 шт.

Ужин: филе куриное, жаренное на растительном масле – 150 г, салат овощной (любые овощи) – 100 г, яблоко – 1 шт., оливки – 3 шт., чай без сахара – 200 мл.

Четверг

1-й завтрак: салат фруктовый (апельсин, яблоко, курага, йогурт) – 100 г, кофе без сахара – 200 мл.

2-й завтрак: молоко – 200 мл, печенье с кунжутом – 5 шт.

Обед: уха из жирной рыбы – 200 мл, помидор – 1 шт., сыр – 30 г, хлеб ржаной или отрубной – 2 ломтика, апельсин – 1 шт., миндаль – 2 шт., чай без сахара – 200 мл.

Полдник: творог – 60 г, сметана – 50 г.

Ужин: филе рыбы запеченное – 100 г, фасоль зеленая отварная – 100 г, инжир – 50 г, орехи-пекан – 4 шт., чай без сахара – 200 мл.

Полезно знать, что...

Для того, чтобы определить, достаточно ли организм получает кальция, достаточно подойти в зеркалу. Блестящие волосы, здоровые зубы и красивые ногти являются признаком того, что питание сбалансировано. Если же волосы секутся, а ногти начинают слоиться, значит, необходимо как можно скорее поменять что-то в своем привычном меню.

Пятница

1-й завтрак: омлет (яйцо, бекон) – 90 г, сыр твердых сортов – 50 г, хлеб ржаной – 1 ломтик, апельсин – 1 шт., кофе без сахара – 200 мл.

2-й завтрак: творог – 70 г, сметана – 50 г.

Обед: суп из телятины с зеленой фасолью – 200 мл, салат – 50 г, хлеб ржаной или отрубной – 2 ломтика, абрикосы – 5 шт., чай без сахара – 200 мл.

Полдник: яйцо вкрутую – 1 шт., апельсин – 1 шт., миндаль – 5 шт., кофе без сахара – 200 мл.

Ужин: лосось, жаренный на масле – 200 г, зеленая фасоль отварная – 100 г, сок апельсиновый – 200 мл.

Суббота

1-й завтрак: сыр – 50 г, булочка с кунжутом – 1 шт., арахис – 20 г, кофе без сахара – 200 мл.

2-й завтрак: молоко – 200 мл, печенье – 3 шт.

Обед: щи – 250 мл, хлеб ржаной или отрубной – 2 ломтика, бутерброд (хлеб отрубной с ветчиной и сыром) – 1 шт., авокадо – 1 шт., чай без сахара – 200 мл.

Полдник: творог – 100 г, банан – 1 шт., сок апельсиновый – 200 мл.

Ужин: филе куриное, жаренное на растительном масле – 150 г, спаржа отварная – 100 г, яблоко – 1 шт., чай без сахара – 200 мл.

Внимание!

Всего в организме имеется до 1,5 кг кальция. В костях и зубах содержится 99% этого количества. Остаток необходим для нормального функционирования организма. Если наблюдается его нехватка, для этого начинает использоваться кальций, содержащийся в костях.

Воскресенье

1-й завтрак: бутерброд (хлеб отрубной с сыром) – 1 шт., инжир – 60 г, кофе без

Людмила Антонова фитнес и ваше здоровье buckshee.petimer.ru
сахара – 200 мл.
2-й завтрак: йогурт – 75 г, печенье с кунжутом – 3 шт.
Обед: бульон из говядины – 200 мл, яйцо, сваренное вкрутую – 1 шт., хлеб отрубной – 2 ломтика, миндаль – 4 шт., чай с сахаром – 200 мл.
Полдник: сыр – 50 г, хлеб отрубной – 1 ломтик, апельсин – 1 шт., курага – 50 г.
Ужин: котлета (говяжий фарш, яйцо, репчатый лук, панировочные сухари) – 150 г, брокколи отварная – 100 г, банан – 70 г, орехи грецкие – 3 шт., чай без сахара – 200 мл.
Знаете ли вы, что...
Существуют не только низкокалорийные диеты, но и диеты с высоким содержанием калорий.

Диета 2

Она рассчитана на 1 нед. Максимальное время соблюдения диеты – 2 нед. После этого следует сделать перерыв. Во время соблюдения этой диеты необходимо давать организму хотя бы небольшую физическую нагрузку.

Понедельник

Завтрак: инжир – 3 шт., курага – 50 г, чай без сахара – 200 мл.
Обед: борщ – 250 мл, бифштекс – 90 г, зеленая фасоль отварная – 100 г, хлеб отрубной – 2 ломтика, чай с сахаром – 200 мл.
Полдник: бутерброд (хлеб с сыром) – 1 шт., апельсин – 1 шт.
Ужин: говядина отварная – 80 г, спаржа отварная – 100 г, яблоко – 1 шт., чай с сахаром – 200 мл.

Вторник

Завтрак: курага – 5 шт., бутерброд (хлеб с маслом и сыром) – 1 шт., кофе с сахаром – 200 мл.
Обед: суп куриный – 250 мл, салат (помидоры, огурцы, лук-порей, сельдерей) – 100 г, хлеб отрубной – 1 ломтик, чай без сахара – 200 мл.
Научно доказано, что...
Органический кальций усваивается организмом на 46%, тогда как неорганический – всего на 15%.

Полдник: творог – 100 г, сметана – 50 г, орехи грецкие – 3 шт.
Ужин: котлета (говяжий фарш, яйцо, репчатый лук, панировочные сухари) – 100 г, брюссельская капуста тушеная – 100 г, яблоко – 1 шт., чай с сахаром – 200 мл.

Среда

Завтрак: салат фруктовый (любые фрукты, орехи с йогуртом) – 100 г, кофе без сахара – 200 мл.
Обед: суп из свинины с горохом – 250 мл, рыба жареная – 100 г, сыр – 30 г, хлеб отрубной – 2 ломтика, сок апельсиновый – 250 мл.
Полдник: апельсин – 1 шт., орехи грецкие – 2 шт.
Ужин: салат фруктовый (любые фрукты с йогуртом) – 150 г, хлеб отрубной – 1 ломтик, кефир – 200 мл.
Научно доказано, что...
Содержание витамина С особенно высоко в цитрусовых и шиповнике.

Четверг

Завтрак: мюсли – 60 г, йогурт – 100 г, кофе без сахара – 200 мл.
Обед: уха – 200 мл, печень говяжья – 100 г, каша гречневая – 100 г, хлеб отрубной – 2 ломтика, чай без сахара – 200 мл.
Полдник: горошек зеленый консервированный – 100 г, орехи грецкие – 5 шт., сок апельсиновый – 250 мл.
Ужин: говядина тушеная – 80 г, капуста тушеная – 100 г, апельсин – 1 шт., чай с сахаром – 200 мл.

Пятница

Завтрак: салат из свежей капусты – 100 г, инжир – 30 г, кофе без сахара – 200 мл.
Обед: щи – 250 мл, рыба жареная – 80 г, хлеб отрубной – 2 ломтика, чай без сахара – 200 мл.
Полдник: орехи грецкие – 4 шт.
Ужин: бифштекс – 100 г, зеленая фасоль отварная – 100 г, хлеб отрубной – 1 ломтик, помидор – 1 шт., чай с сахаром – 200 мл.

Научно доказано, что...

Заболеваниями позвоночника страдали или страдают 4 человека из 5, причем чаще всего эти заболевания встречаются не в развивающихся, а в наиболее развитых

Людмила Антонова фитнес и ваше здоровье buckshee.petimer.ru
странах. Около 10–15% больных теряют трудоспособность, соглашаются на операцию или даже вынуждены уходить на пенсию по инвалидности.

Суббота

Завтрак: курага – 50 г, яблоко – 1 шт., кофе без сахара – 200 мл.

Обед: борщ – 250 мл, хлеб отрубной – 2 ломтика, курица жареная – 100 г, капуста брюссельская тушеная – 100 г, хлеб отрубной – 1 ломтик, сок апельсиновый – 250 мл.

Полдник: абрикосы – 5 шт., миндаль – 4 шт., сок апельсиновый – 200 мл.

Ужин: рыба жареная – 100 г, картофель в мундире – 100 г, хлеб отрубной – 1 ломтик, чай с сахаром – 200 мл.

Воскресенье

Завтрак: бутерброд (хлеб отрубной с ветчиной, сыром и сельдереем) – 1 шт., яблоко – 1 шт., чай без сахара – 200 мл.

Обед: суп куриный с лапшой – 250 мл, салат овощной (любые овощи) – 100 г, хлеб отрубной – 1 ломтик, чай без сахара – 200 мл.

Полдник: миндаль – 5 шт, йогурт – 100 г.

Ужин: печень трески – 100 г, картофель жареный – 100 г, йогурт – 75 г, чай без сахара – 200 мл.

Научно доказано, что...

Развитие подагры тесно связано с особенностями питания.

Диета 3

Это диета рассчитана на 1 день. Ее можно применять 1 раз в неделю в течение 5–6 нед. Затем ее можно соблюдать 1 раз в 2 нед.

1-й завтрак: молоко – 250 мл.

2-й завтрак: кефир – 250 мл.

Обед: простокваша – 250 мл, печенье с кунжутом – 5 шт.

Полдник: йогурт – 250 мл.

Ужин: молоко – 250 мл, печенье с кунжутом – 5 шт.

Диета 4

Эта диета включает в себя продукты, богатые не только кальцием, но и магнием.

Она рассчитана на 3 дня.

Первый день

1-й завтрак: каша гречневая – 150 г, бутерброд (хлеб с маслом и сыром) – 1 шт., чай с лимоном – 200 мл.

2-й завтрак: салат (капуста, морковь, растительное масло) – 100 г, сок морковный – 100 мл.

Обед: борщ – 250 мл, каша пшенная с курагой и изюмом – 150 г, хлеб отрубной – 1 ломтик, отвар шиповника – 100 мл, банан – 1 шт.

Полдник: сок абрикосовый – 200 мл.

Знаете ли вы, что...

Суточная потребность организма в калии составляет 2–3 г.

Ужин: рыба жареная – 100 г, суфле творожное – 150 г, чай с лимоном – 200 мл.

Второй день

1-й завтрак: каша овсяная молочная – 250 г, миндаль – 5 шт, чай с лимоном – 200 мл.

2-й завтрак: чернослив, размоченный в воде – 50 г.

Обед: щи – 250 мл, говядина отварная – 80 г, свекла, тушенная с растительным маслом – 100 г, хлеб отрубной – 1 ломтик, банан – 1 шт., сок морковный – 100 мл.

Полдник: салат из моркови с яблоками – 100 г, хлеб с кориандром – 1 ломтик, минеральная вода – 100 мл.

Ужин: каша гречневая – 200 г, творог – 100 г, молоко – 200 мл.

Научно доказано, что...

Наиболее часто заболевания позвоночника встречаются у людей в возрасте от 30 до 50 лет, довольно часто страдают от них и дети, у которых болезни позвоночника нередко развиваются вследствие родовых травм.

Третий день

1-й завтрак: каша рисовая с молоком – 200 г, орехи кешью – 4 шт., чай с лимоном

Людмила Антонова фитнес и ваше здоровье buckshee.petimer.ru

– 200 мл.

2-й завтрак: сухофрукты размоченные (инжир, курага, изюм) – 100 г, отвар из пшеничных отрубей – 100 мл.

Обед: суп овсяный с овощами – 250 мл, рыба жареная – 100 г, хлеб с кориандром – 2 ломтика, сок абрикосовый – 200 мл.

Ужин: курица отварная – 150 г, морковь тертая – 150 г, булочка с корицей – 1 шт., чай с лимоном – 200 мл.

Диета 5

Эта диета на основе сухофруктов: кураги, чернослива, инжира и изюма. Ее не следует соблюдать людям с излишним весом. Она рассчитана на 4 дня.

Первый день

Завтрак: бутерброд (хлеб отрубной с сыром, ветчиной и сельдереем) – 1 шт., курага – 2 шт., кофе без сахара – 200 мл.

Обед: суп овощной (сельдерей, зеленая фасоль, капуста, лук-порей) – 250 мл, картофель в мундире – 70 г, хлеб с кориандром – 1 ломтик, помидор – 1 шт., курага – 3 шт., чай без сахара – 200 мл.

Полдник: банан – 1 шт., курага – 2 шт.

Ужин: курага – 5 шт., булочка с корицей – 1 шт., молоко – 200 мл.

Внимание!

Микроэлемент калий содержится в таких продуктах, как изюм, курага и бобовые.

Второй день

Завтрак: сыр – 30 г, чернослив – 1 шт., кофе без сахара – 200 мл.

Обед: борщ – 250 мл, говядина отварная – 70 г, зеленая фасоль отварная – 100 г, хлеб отрубной – 1 ломтик, чернослив – 2 шт., чай без сахара – 200 мл.

Полдник: чернослив – 3 шт.

Ужин: салат овощной (помидоры, салат-латук) – 150 г, чернослив – 4 шт., чай без сахара – 200 мл.

Третий день

Завтрак: хлопья кукурузные или овсяные – 60 г, йогурт – 100 мл, инжир – 1 шт., кофе без сахара – 200 мл.

Важно!

Витамин А особенно необходим для растущего организма, а также важен для органов зрения.

Обед: борщ – 250 мл, салат овощной (огурцы, помидоры, лук-порей) – 100 г, инжир – 2 шт., чай без сахара – 200 мл.

Полдник: инжир – 5 шт., сок апельсиновый – 200 мл.

Ужин: рыба жареная – 150 г, оливки зеленые – 40 г, бутерброд (хлеб отрубной с сыром, ветчиной и петрушкой) – 1 шт., инжир – 6 шт., чай без сахара – 200 мл.

Четвертый день

Завтрак: яйца вкрутую – 2 шт., апельсин – 1 шт., изюм – 30 г, кофе без сахара – 200 мл.

Обед: щи – 250 мл, хлеб отрубной – 1 ломтик, изюм – 40 г, миндаль – 5 шт., чай без сахара – 200 мл.

Полдник: изюм – 50 г.

Ужин: рыба жареная – 100 г, шпинат – 100 г, банан – 1 шт., чай без сахара – 200 мл.

Важно!

Правильное питание является не только непременным условием лечения от многих заболеваний, но и одним из факторов их профилактики.

Диета рыбная

Она рассчитана на 1 день. Ее можно соблюдать 1 раз в неделю.

Также рекомендуется для тех, у кого наблюдается не только нарушение кальциевого баланса, но и излишний вес.

1-й завтрак: отварная рыба (щука, лещ, окунь) – 200 г, хлеб отрубной – 1 ломтик, кофе с сахаром – 200 мл.

2-й завтрак: бутерброд (хлеб, копченая треска) – 1 шт., отвар шиповника – 200 мл.

Обед: уха из судака – 250 мл, хлеб отрубной – 1 ломтик, чай с сахаром – 200 мл.

Людмила Антонова фитнес и ваше здоровье buckshee.petimer.ru

Полдник: рыбные котлеты – 100 г, хлеб отрубной – 1 ломтик, отвар шиповника – 200 мл.

Ужин: рыба жареная – 20 г, хлеб отрубной – 1 ломтик, чай с молоком – 200 мл.
Знаете ли вы, что...

В настоящее время все чаще наблюдаются тяжелые патологии позвоночника, особенно межпозвоночных грыж с компрессионно-корешковым, компрессионно-сосудистым и компрессионно-спинальным синдромом. Все чаще единственным решением возникшей проблемы становится оперативное вмешательство.

Диета творожная

Она рассчитана на 1 день.

Ее рекомендуется соблюдать 1 раз через каждые 7–10 дней. Она также полезна не только людям с нарушением кальциевого баланса, но и страдающим от ожирения.

1-й завтрак: творог – 100 г, курага – 3 шт., кофе с сахаром – 200 мл.

2-й завтрак: творог – 100 г, сок морковный – 100 мл.

Обед: творог – 150 г, миндаль – 3 шт., чай без сахара – 200 мл.

Полдник: творог – 100 г, кефир – 100 мл.

Ужин: творог – 150 г, чай без сахара – 200 мл.

Диета молочная

Диета рассчитана на 1 нед. Ее можно соблюдать только людям, которые хорошо усваивают молоко и молочные продукты.

Понедельник

1-й завтрак: печенье с кунжутом – 2 шт., молоко – 200 мл.

2-й завтрак: яйцо всмятку – 1 шт., сыр – 30 г, хлеб отрубной – 1 ломтик,

апельсин – 1 шт., кофе без сахара – 200 мл.

Обед: бульон из курицы – 250 мл, бифштекс – 100 г, хлеб отрубной – 1 ломтик, банан – 1 шт., йогурт – 75 г, чай без сахара – 200 мл.

Полдник: молоко – 200 мл, шоколад – 30 г.

Ужин: творог – 50 г, сметана – 50 г, чай с сахаром – 200 мл.

Знаете ли вы, что...

Недостаток хрома в потребляемых продуктах может стать причиной холестериновых отложений на стенках кровеносных сосудов.

Вторник

1-й завтрак: йогурт – 200 мл.

2-й завтрак: бутерброд (хлеб отрубной с сыром, ветчиной и зеленью) – 1 шт., яйцо всмятку – 1 шт., банан – 1 шт., кофе с молоком – 200 мл.

Обед: суп грибной – 250 мл, хлеб отрубной – 2 ломтика, творог – 100 г, йогурт – 70 мл, инжир – 3 шт., миндаль – 3 шт., чай без сахара – 200 мл.

Полдник: кефир – 150 мл.

Ужин: капуста цветная тушеная – 100 г, сыр –

40 г, хлеб отрубной – 1 ломтик, чай с молоком – 200 мл.

Внимание!

Независимо от типа выбранной диеты в ее состав обязательно должны входить фрукты и овощи.

Среда

1-й завтрак: йогурт – 100 мл.

2-й завтрак: каша овсяная – 100 г, молоко – 100 мл, бутерброд (хлеб отрубной, масло) – 1 шт., абрикосы – 2 шт., кофе без сахара – 200 мл.

Обед: щи – 250 мл, печень куриная, тушенная с молоком – 100 г, хлеб отрубной – 2 ломтика, яблоко – 1 шт., чай без сахара – 200 мл.

Полдник: творог – 40 г, сметана – 50 г, сок апельсиновый – 150 мл.

Ужин: шпинат тушеный – 100 г, рис отварной – 100 г, апельсин – 1 шт., чай с молоком – 150 мл.

Четверг

1-й завтрак: йогурт – 100 мл.

2-й завтрак: творог – 50 г, курага – 3 шт., апельсин – 1 шт., орехи грецкие – 6 шт., кофе без сахара – 200 мл.

Научно доказано, что...

Недостаток селена может спровоцировать развитие рака.

Обед: борщ – 250 мл, гуляш – 100 г, каша гречневая – 100 г, хлеб отрубной – 2 ломтика, изюм – 40 г, чай без сахара – 200 мл.

Полдник: яблоко – 1 шт., йогурт – 100 мл.

Ужин: макароны с сыром – 100 г, инжир – 3 шт., мороженое – 100 г, авокадо – 1 шт., чай без сахара – 200 мл.

Пятница

1-й завтрак: кефир – 100 мл.

2-й завтрак: хлопья кукурузные или овсяные с молоком – 100 г, творог – 30 г, шоколад – 30 г, апельсин – 1 шт., кофе без сахара – 200 мл.

Внимание!

Огромное значение для здоровья человека имеют антиоксиданты, замедляющие процесс старения.

Обед: борщ – 250 мл, бифштекс – 100 г, хлеб отрубной – 1 ломтик, салат фруктовый (любые фрукты с йогуртом) – 100 г, миндаль – 2 шт., чай без сахара – 200 мл.

Полдник: бутерброд (хлеб, сыр) – 1 шт., апельсин – 1 шт., чай с сахаром – 150 мл.

Ужин: камбала, тушенная со сливками – 100 г, картофель в мундире – 100 г, хлеб отрубной – 1 ломтик, мороженое – 100 г, чай без сахара – 200 мл.

Суббота

1-й завтрак: кофе с молоком – 100 мл.

2-й завтрак: бутерброд (хлеб отрубной с маслом, сыром и салатом) – 1 шт., салат фруктовый (любые фрукты с йогуртом) – 100 г, миндаль – 2 шт., кофе без сахара – 200 мл.

Научно доказано, что...

На 1 см роста должно приходиться приблизительно 350–400 г веса у мужчин и 325–375 г у женщин.

Обед: суп куриный – 250 мл, бифштекс – 100 г, пюре картофельное – 100 г, салат из капусты – 100 г, хлеб отрубной – 2 ломтика, абрикосы – 5 шт., чай без сахара – 200 мл.

Полдник: булочка с кунжутом – 1 шт., шоколад – 30 г, молоко – 200 мл.

Ужин: блины с маслом – 5 шт., апельсин – 1 шт., мороженое – 100 г, чай с сахаром – 200 мл.

Воскресенье

1-й завтрак: кефир – 150 мл.

2-й завтрак: омлет с ветчиной – 150 г, бутерброд (хлеб отрубной с сыром и зеленью) – 1 шт., чай с сахаром – 200 мл.

Обед: окрошка со сметаной – 250 мл, курица жареная – 100 г, капуста тушеная – 100 г, хлеб отрубной – 2 ломтика, банан – 1 шт., чай без сахара – 200 мл.

Знаете ли вы, что...

Суточная потребность человека в магнии составляет около 0,5 г.

Полдник: апельсин – 1 шт., молоко – 200 мл.

Ужин: капуста цветная тушеная – 150 г, миндаль – 4 шт., мороженое – 100 г, чай без сахара – 200 мл.

Выбор вида физических нагрузок

При выборе физических нагрузок необходимо учитывать состояние здоровья. Кроме того, очень важно, чтобы выбранная программа пришлась вам по душе, поскольку в противном случае долго заставлять себя выполнять нелюбимые упражнения не получится.

Совет!

Перед тем как приступить к занятиям, необходимо посоветоваться с лечащим врачом относительно выбора подходящего комплекса упражнений.

Следует отметить, что занятия дома нередко бывают более эффективными, чем в фитнес-клубе или тренажерном зале. Дело в том, что большинство людей, страдающих ожирением, испытывают комплекс по поводу своего внешнего вида, в результате чего внимание концентрируется на окружающих, а не на выполнении упражнения. Кроме того, дома можно использовать большое зеркало, что позволит контролировать

Людмила Антонова фитнес и ваше здоровье buckshee.petimer.ru
правильность выполнения упражнения.

Основным фактором развития ожирения является избыточное употребление жиров с пищей. Более 50% населения Европы в возрасте от 35 до 65 лет имеет избыточную массу тела или ожирение, в США, по имеющимся данным, в эту категорию попадает свыше трети лиц старше 20 лет. На основании исследований, проведенных в Великобритании и США, можно сделать вывод о стойком росте распространенности ожирения с возрастом как среди мужчин, так и среди женщин. Кроме того, распространенность ожирения напрямую зависит от расы и социально-экономического статуса. Например, афроамериканцы и мексиканцы с низким уровнем жизни имеют повышенный риск ожирения. Увеличение распространенности ожирения связано также с генетическими факторами, недостатком двигательной активности, а также высокой доступностью вкусных пищевых продуктов с большим содержанием жира.

Многие люди прекращают заниматься из-за однообразия выполняемых упражнений. Для того чтобы этого не произошло, можно совмещать несколько видов физической активности. Например, 2 раза в неделю выполнять программу комплекса упражнений и 2 – 3 раза в неделю совершать пробежку. Очень эффективным, как в плане укрепления здоровья, так и в плане снижения веса, является плавание.

Внимание!

Многие женщины не решаются заняться фитнесом, поскольку считают, что если впоследствии прекратить тренировки, вес станет еще больше, чем был до этого. Это мнение абсолютно неверно. Даже в том случае, если вы по какой-либо причине прекратите занятия, но будете придерживаться определенного режима питания, вес останется в прежних пределах и вы не прибавите ни одного лишнего килограмма.

Следует учитывать, что даже при хорошем самочувствии увеличение нагрузки должно быть постепенным. Каждый день время тренировок можно увеличивать на 5 мин. Не следует стремиться к быстрому увеличению нагрузки, поскольку в этом случае можно нанести вред своему организму.

Фитнес и его задачи

Ни для кого не секрет, что регулярные занятия фитнесом укрепляют мышцы, способствуют эффективному снижению веса, улучшают здоровье и общее состояние организма. В более широком смысле фитнес включает в себя как физические, так и ментальные упражнения (релаксацию и медитацию), а также правильное питание.

Прежде чем выбирать подходящую программу фитнес-тренировок, необходимо узнать о том, что включает в себя само понятие «фитнес». В настоящее время существует несколько определений фитнеса, общий смысл которых заключается в том, что фитнес – это здоровый образ жизни, включающий в себя хорошую физическую форму и уравновешенное эмоциональное состояние.

Существует множество неверных представлений о фитнесе. Например, многие женщины полагают, что для обретения и сохранения желаемой формы необходимо проводить по несколько часов в тренажерном зале, придерживаясь при этом строжайшей диеты. На самом деле все гораздо проще. Разумеется, невозможно избавиться от лишних килограммов за 1–2 нед; чтобы достигнуть значительных результатов, потребуются длительное время, большое терпение и выдержка.

Важно!

Отказаться от вредных привычек, так как только в этом случае возможен максимальный положительный эффект от занятий фитнесом.

При этом необходимо учитывать индивидуальные особенности своего организма. Если человек раньше не занимался фитнесом и другими видами спорта, ежедневные продолжительные занятия ему не подойдут, так как можно нанести непоправимый вред своему здоровью, не избавившись при этом от лишних килограммов. Поэтому к выбору фитнес-программы следует подходить с осторожностью.

Совет!

Занятия следует начинать с достаточно простого комплекса упражнений.

Что касается диеты, то следует отметить, что люди нередко неправильно понимают ее смысл. Диета – это сбалансированное питание, но ни в коем случае не голод. Правильно организованная диета предполагает составление меню таким образом,

Людмила Антонова фитнес и ваше здоровье buckshee.petimer.ru
чтобы питание было вкусным, полезным и при этом позволяло вам оставаться в пределах идеального веса.

Для достижения оптимального результата достаточно заниматься по 30 мин 3 раза в неделю. Кроме того, в свободное время можно усилить эффект тренировок с помощью бега, ходьбы или плавания.

Неверно и то, что для достижения хорошей спортивной фигуры потребуется огромное количество упражнений. Следует учитывать, что эффект от тренировок зависит не от количества упражнений, а от их сочетания и качества выполнения. Грамотно подобранный и ориентированный на особенности вашего телосложения комплекс упражнений поможет достичь желаемой формы. В данном случае очень важно, чтобы нагрузка была комплексной и особое внимание уделялось «проблемным местам» фигуры.

Внимание!

В комплекс утренней гимнастики должны входить упражнения, предназначенные для разных групп мышц и суставов, а также дыхательные и расслабляющие.

Занятия должны быть регулярными и последовательными. Тренироваться придется независимо от настроения и степени занятости. Пропущенные тренировки обязательно должны быть компенсированы.

Совет!

Если вы твердо решили избавиться от лишних килограммов, начать следует с искоренения вредных привычек питания и образа жизни. Сладкое, жирное, острое, слишком соленое, пиво и курение следует исключить навсегда.

Большинство современных женщин поддерживает нереальный на первый взгляд ритм жизни. Хороший сотрудник на работе, любящая жена и мама в семье, заботливая дочь для родителей, близкий человек для друзей и подруг. Все это требует огромного количества времени и сил. Однако большинство женщин прекрасно справляется с этими обязанностями. Так почему бы не уделять хотя бы небольшую часть времени самой себе?

Полезно знать, что...

Фитнес – идеальное средство коррекции фигуры и улучшения самочувствия. Главное – ставить перед собой реальные задачи и не отступать от намеченной цели. Регулярно занимаясь фитнесом, вы обретете желаемую форму, станете уверенной в себе, что несомненно, окажет благотворное влияние на все сферы вашей жизни.

Физические тренировки могут стать не только частью программы снижения веса. В эти 30–40 мин можно отвлечься от повседневной суеты, снять накопившееся за день нервное напряжение и просто побыть наедине с собой. В настоящее время ни для кого не секрет, что для поддержания гармоничного психического состояния человек некоторое время должен проводить в одиночестве. В этом плане также эффективно применение различных медитативных практик.

Фитнес как система

Фитнес – научно обоснованная система совершенствования человека. В связи с этим целесообразно ознакомиться с научными основами этой системы.

Внимание!

Одним из методов стимулирования организма и лечения многих заболеваний является массаж, который заключается в механическом воздействии на определенные участки тела. Различают гигиенический, спортивный и лечебный массаж.

Основу фитнеса составляет укрепление физического здоровья, включающее в себя развитие атлетических и двигательных качеств, в число которых входят перечисленные ниже:

Общая аэробная выносливость включает в себя способность на протяжении определенного промежутка времени выполнять работу средней интенсивности и противостоять утомлению. Развитие этого качества предусматривает, что движение может выполняться длительное время в сочетании с быстрым восстановлением сил после нагрузки.

Важно!

В процессе похудения очень эффективной является техника полного дыхания.

Людмила Антонова фитнес и ваше здоровье buckshee.petimer.ru
Регулярно выполняя предложенные в книге упражнения, вы научитесь быстро и эффективно снимать нервное напряжение и сосредотачиваться на важных вопросах.

Аэробная система с помощью кислорода превращает углеводы в источник энергии. В процессе длительных занятий в этот процесс включаются жиры и белки, что позволяет сделать аэробную тренировку универсальным способом потери жира. Скоростная выносливость предполагает способность противостоять утомлению в субмаксимальных по скорости нагрузках.

Силовая выносливость представляет собой способность противостоять утомлению при достаточно длительных и интенсивных силовых нагрузках. Силовая выносливость является показателем способности мышц к созданию повторных усилий и поддержанию такой активности в течение относительно длительного промежутка времени. При занятиях фитнесом силовая выносливость стоит на первом месте.

Скоростно-силовая выносливость предполагает способность к выполнению продолжительных по времени силовых упражнений с максимальной скоростью. Скоростно-силовая выносливость имеет особое значение при беге.

Гибкость представляет собой способность к выполнению движений с большой амплитудой за счет эластичности мышц, сухожилий и связок. Следует отметить, что высокий уровень гибкости существенно снижает риск травмы во время выполнения упражнений.

Быстрота представляет собой способность к максимально быстрому чередованию сокращения мышц и их расслаблению.

Совет!

Для того чтобы избавиться от целлюлита, рекомендуется освоить технику самомассажа. Это поможет вам увеличить расход энергии, получаемой с пищей, и укрепить мышцы.

Динамическая мышечная сила – способность к максимально быстрому приложению усилий с отягощением или собственным весом тела. В данном процессе участвует кратковременный выброс энергии, не требующий кислорода. Как правило, рост силы мышц сопровождается увеличением их объема и плотности. Помимо эстетического значения, крепкие мышцы менее подвержены травмам и способствуют контролю веса, поскольку мышечная ткань требует большего количества калорий по сравнению с жировой, в том числе и во время отдыха.

Ловкость представляет собой способность к выполнению координационно-сложных двигательных действий.

Важно!

Занятия фитнесом не только помогают исправить недостатки фигуры, но улучшают настроение и общее самочувствие.

Композиция тела объединяет соотношение жировой, костной и мышечной тканей тела человека. Именно по этому соотношению во многом можно судить о состоянии здоровья человека и уровне физической подготовки.

Время и продолжительность занятий

Продолжительность тренировки определяется в соответствии с состоянием здоровья, уровнем подготовленности организма к физическим упражнениям и, разумеется, индивидуально определенными задачами.

Наиболее важными из перечисленных критериев являются состояние здоровья и уровень физической подготовленности. Поэтому, прежде чем выбирать фитнес-программу для регулярных тренировок, рекомендуется пройти обследование и проконсультироваться с врачом.

Условно выделяют 3 уровня физической подготовки: высокий, средний и низкий. При высоком и среднем уровне физической подготовки тренировкам следует уделять 1 – 1,5 ч. При низком уровне физической подготовки рекомендуется начать с самого простого комплекса упражнений и тренироваться по 30 – 40 мин в день.

Совет!

Проще всего начинать с ограничения объема употребляемой пищи с ужина. При этом завтрак и обед могут быть достаточно сытными.

Для удобства можно разделить тренировку по поясам тела. Иными словами, 2 раза в неделю выполняются упражнения, направленные на укрепление верхнего пояса тела, и 2 раза в неделю – упражнения, направленные на укрепление нижнего пояса тела. Что

Людмила Антонова фитнес и ваше здоровье buckshee.petimer.ru
касается среднего пояса тела, данные упражнения следует выполнять в комплексе с тренировкой мышц нижнего и верхнего поясов тела.
Важно!
Во время занятий фитнесом не следует отвлекаться на другие дела.

Однако не рекомендуется сразу делить тренировку. Дело в том, что на начальном этапе занятий будет удобнее тренироваться по одной программе. Таким образом, все мышцы тела будут подготавливаться к последующим более интенсивным нагрузкам, а через 2 – 3 мес можно будет разделить тренировку. Также рекомендуется менять темп упражнений, увеличивая или ослабляя его в зависимости от своего самочувствия.

Интенсивность тренировки

Каждое упражнение должно выполняться в несколько подходов, количество которых также определяется уровнем физической подготовленности. Оптимальное количество подходов на начальном этапе занятий при низком уровне физической подготовленности равно 2. При среднем и высоком уровне физической подготовленности количество подходов может быть увеличено до 5. Количество повторений в подходе определяется уровнем сложности упражнения и, разумеется, самочувствием. Однако следует отметить, что для достижения оптимальных результатов, мышцы должны подвергаться достаточно интенсивной нагрузке, поэтому рекомендуется за один подход выполнять не менее 15 повторений. Внимание!

Человеку, страдающему избыточным весом, как правило, очень сложно изменить привычный образ жизни и вернуть организм в нормальное состояние, несмотря на то, что в настоящее время существует огромное количество программ для снижения веса, эта проблема продолжает оставаться актуальной для многих людей.

Как только мышцы привыкнут к получаемой нагрузке, ее необходимо будет увеличить. Определить этот момент несложно, поскольку станет заметно, что выполнение упражнения дается значительно легче.

Отдельно следует поговорить о паузах между подходами. Этот промежуток отдыха мышц не должен быть как слишком коротким, так и продолжительным. При любом уровне физической подготовки пауза между подходами не должна превышать 2 мин. Что касается выбора времени для занятий, оно для каждого человека индивидуально. Пик наивысшей физической активности человека определяют «внутренние часы», или биоритмы. Если обратиться к среднестатистическим данным, оптимальным временем для спортивных тренировок являются середина дня или ранний вечер.

В это время температура тела достигает максимального значения, мышцы находятся в наиболее разогретом состоянии, и соответственно, тренировка будет более эффективной. При этом организм отличается наибольшей скоростью реакции и относительно низким кровяным давлением.

Внимание!

В зависимости от особенностей биоритма людей принято подразделять на «жаворонков» и «сов».

Чтобы рассчитать свое индивидуальное время высшей физической активности, рекомендуется измерять и фиксировать температуру тела в течение недели каждые 2 ч. В записях нужно отмечать время наиболее высокого температурного подъема. Таким образом, 3 ч до и после пика температуры и будет являться оптимальным временем для выполнения физических упражнений. Важно!

Для разминки перед занятиями разработаны специальные комплексы упражнений.

Разминка перед фитнес-тренировкой

Тем, кто когда-либо занимался фитнесом, известно, что независимо от степени сложности упражнений тренировка должна начинаться с разминки. Разминка может состоять из отдельных упражнений, направленных на растяжку и разогрев мышц. Кроме того, в качестве разминки может быть использована медленная ходьба, бег,

Людмила Антонова фитнес и ваше здоровье buckshee.petimer.ru
подъем по лестнице и т. д. Следует отметить, что оптимальным является небольшой комплекс упражнений, направленный на подготовку к последующей нагрузке мышц всех трех поясов тела.

Важно!

Такие виды физической активности, как бег, ходьба и прыжки, способствуют укреплению и тренировке сердечно-сосудистой системы. Однако выполнять подобные упражнения можно только тем людям, у которых не обнаружено заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Важность разминки заключается и в том, что она готовит весь организм – от сосудов головного мозга до суставов. Это необходимо для того, чтобы организм не испытывал стресса от резкого изменения сердечного ритма.

Знаете ли вы, что...

Любая физическая нагрузка спортивного характера сопровождается большой нагрузкой на суставы. В том случае, если суставы негибкие, возрастает риск получения травмы. Поэтому разминка обязательно должна включать в себя упражнения, задействующие суставы.

Время, отведенное на разминку, должно быть не меньше 10 – 15 мин. Помимо разминки, в конце каждой тренировки проводится заминка. Это завершающий этап занятий, во время которого мышцы «остывают» и организм приходит в обычное спокойное состояние. Заминка не менее важна, чем разминка, поскольку в процессе тренировки мышцы задействованы в активной работе.

В качестве заминки могут быть использованы упражнения на растяжку или разминочный комплекс с той лишь разницей, что все упражнения должны выполняться в медленном спокойном ритме без напряжения мышц. В том случае, если тренировка была силовой, в качестве заминки можно выполнить 2 – 3 упражнения с отягощениями по 1 разу.

Никогда не следует прекращать тренировку резко. Дело в том, что во время тренировки сердце усиленно работает, перекачивая кровь к мышцам всех трех поясов тела. В случае резкого прекращения тренировки сердце еще в течение некоторого времени будет продолжать перекачивать кровь в усиленном ритме, которая будет задерживаться в мышцах. Во время заминки организм постепенно расслабляется и сердце снижает частоту сокращений, благодаря чему пульс также постепенно снижается до оптимального уровня.

Внимание!

Одним из секретов стройной фигуры и хорошего самочувствия является правильная реакция на стрессовые ситуации, поскольку в состоянии внутреннего напряжения и тревоги повышается секреция желудка, что вызывает аппетит.

Влияние физических нагрузок на организм

Принимая душ или отправляясь на утреннюю прогулку с собакой, большинство людей не подозревает о том, что после первого элементарного движения в организме происходит целый ряд изменений. Задействованные в работе мышцы начинают поглощать большое количество энергии, благодаря чему происходит более активное их сокращение.

Научно доказано, что...

В состоянии покоя сердце в среднем перекачивает 5 л крови в минуту. В процессе интенсивной тренировки это число может возрасти до 20 л.

Следует учитывать, что во время продолжительной аэробной активности работающим мышцам требуется в 20 – 25 раз больше энергии, чем в спокойном состоянии. При каждом движении происходит активное сжигание углеводов и жировых отложений. Во время выполнения силового упражнения мышцам необходимо в 120 раз больше энергии, чем в состоянии покоя.

С первых же секунд физической активности сердце начинает биться быстрее, что необходимо для обеспечения мышц и других тканей определенным количеством крови. Следует отметить, что в процессе выполнения физических упражнений частота сердечных сокращений увеличивается в 1,5 – 2 раза по сравнению с обычным состоянием. Это происходит по следующим причинам. Как только организм приходит в состояние повышенной физической активности, нервные рецепторы, расположенные в кровеносных сосудах, мышцах и суставах, подают сигнал симпатической нервной

Людмила Антонова фитнес и ваше здоровье buckshee.petimer.ru
системе о выбросе в кровь адреналина и норадреналина (данные вещества усиливают сердцебиение).

Совет!

Самомассаж осуществляется по ходу лимфатических сосудов. Нельзя массировать лимфатические узлы. Мышцы должны быть расслабленными, тело и руки чистыми. После массажа необходимо принять душ.

Однако и мозг имеет прямое отношение к учащенному сердцебиению. Учеными было установлено, что сердечный ритм учащается еще перед началом тренировки, поскольку мозг заранее предвидит будущие реакции.

Изменения не обходят и кровеносные сосуды, которые под воздействием химических и нервных сигналов стенок артерий, соединенных с задействованными в работе мышцами, расслабляются, в результате чего происходит расширение артерий. Наряду с этим периферические вены сжимаются, выбрасывая большое количество крови в центральный кровоток.

Внимание!

Люди, ведущие малоподвижный образ жизни, как правило, долго не решаются приступить к занятиям фитнесом. Однако стоит только попробовать, и вы ощутите благотворное влияние физических упражнений на организм и приобретете мощный стимул продолжать тренировки.

Расширяются и мелкие артерии, ведущие к мышечным тканям, в результате чего множество капилляров открывается и питает кровью мышечные волокна. Следует отметить, что в состоянии покоя количество открывающихся капилляров почти вдвое меньше.

В результате перечисленных процессов обеспечивается усиленный приток крови, обогащенной питательными веществами и кислородом, к работающим мышцам. Усиленный приток крови достигает пика в момент сокращения мышцы. Описанный механизм обеспечивает организм кровью во время движения.

Следует учитывать, что усиленный приток к коже при умеренных физических нагрузках является причиной охлаждения организма. При тренировке приток крови к органам, не вовлеченным этот процесс, временно сокращается. В результате усиленной работы легких дыхание становится более глубоким и частым, благодаря чему организм обогащается большим количеством кислорода. Данная реакция происходит вследствие целого ряда стимулов, в том числе сигналов от хеморецепторов периферической системы, увеличения в крови углекислого газа и подъема температуры тела.

Важно!

В состоянии покоя в легкие попадает около 6 л воздуха. При выполнении интенсивного упражнения это число достигает 100 л в минуту. Уровень обмена веществ протекает в 5–20 раз быстрее, чем в состоянии покоя.

Правильное дыхание во время тренировки

Одной из важных составляющих эффективной фитнес-тренировки является правильное дыхание. Например, при слишком частом дыхании учащается сердцебиение, в результате чего человек быстро устает. Существует несколько простых правил, соблюдение которых поможет выработать правильное дыхание.

Во-первых, дышать следует только через нос. В отдельных случаях выдох может выполняться через рот, но вдох – только через нос. Кроме того, дышать следует по возможности глубже.

Необходимо избегать задержек дыхания во время выполнения упражнения, поскольку в результате недостатка кислорода может возникнуть ощущение слабости. В целом дыхание должно быть ритмичным и достаточно глубоким.

Знаете ли вы, что...

Регулярные занятия фитнесом полезны для женской репродуктивной системы.

Существует большое количество специально разработанных комплексов упражнений, регулярное выполнение которых способствует излечению суставных заболеваний и болезней позвоночника, восстановлению подвижности суставов после различных травм, коррекции фигуры и уменьшению жировых отложений. Однако следует помнить, что эффект от занятий возникает только при регулярных тренировках. Также нужно помнить, что существует ряд противопоказаний для физических нагрузок, поэтому прежде чем выбирать комплекс упражнений, необходимо проконсультироваться с врачом.

Полезно знать, что...

Регулярные занятия фитнесом способствуют восстановлению здорового сна. Засыпание происходит быстрее, а после пробуждения человек чувствует себя бодрым. Если этого не наблюдается, значит, комплекс упражнений подобран неправильно.

Комплекс 1. Разминочный

Упражнения данного комплекса предназначены для подготовки всех групп мышц к последующим нагрузкам. На начальном этапе занятий данный комплекс может быть использован в качестве основного.

Упражнение 1. Повороты корпуса в стороны

Назначение: разминка мышц нижнего пояса тела.

Количество подходов – 3; количество повторений – 10–15.

Порядок выполнения

Принять положение стоя. Выпрямить спину. Приподнять подбородок.

Ноги поставить на ширину плеч.

Руки согнуть в локтях, ладони положить на талию.

Выполнить ритмичные повороты корпуса в следующем порядке: на «раз-два» – в правую сторону, на «три-четыре» – в левую.

Упражнение 1. Повороты корпуса в стороны

Упражнение 2. Наклоны корпуса с фитболом

Назначение: разминка мышц верхнего и среднего поясов тела, укрепление мышц рук.

Количество подходов – 3; количество повторений – 10–15.

Порядок выполнения

Принять положение стоя.

Ноги широко поставить.

Наклонить корпус и взять фитбол ладонями.

Прогнуть спину.

Согнуть руки в локтях.

Затем опускать руки таким образом, чтобы удерживать фитбол локтями.

Чередование движений должно быть максимально быстрым.

При выполнении упражнения не опускать голову вниз.

Упражнение 2. Наклоны корпуса с фитболом

Упражнение 3. Приседания на одно колено с фитболом

Назначение: разминка мышц нижнего и верхнего поясов тела.

Количество подходов – 2–3; количество повторений – 10–20.

Порядок выполнения

Принять положение стоя.

Спину выпрямить. Подбородок приподнять.

Правую ногу поставить чуть впереди левой.

Согнуть руки в локтях.

Взять фитбол и поднять на уровень груди.

Людмила Антонова фитнес и ваше здоровье buckshee.petimer.ru

Затем принять положение стоя на одном колене.

При этом поднять руки вверх таким образом, чтобы фитбол оказался над головой. Теперь принять исходное положение и повторить упражнение, опускаясь на колено другой ноги.

При выполнении упражнения спина должна оставаться прямой.

Упражнение 3. Приседания на одно колено с фитболом

Упражнение 4. Наклоны корпуса в стороны

Назначение: разминка мышц среднего пояса тела, укрепление косых мышц живота.

Количество подходов – 3; количество повторений – 15–20.

Порядок выполнения

Принять положение стоя.

Спину выпрямить. Подбородок приподнять.

Ноги поставить на ширину плеч.

Руки согнуть в локтях, ладони положить на талию.

Выполнить наклоны корпуса в следующем порядке.

На «раз-два» – наклон вправо, левая рука – вверх.

На «три-четыре» – наклон влево, правая рука – вверх.

Если упражнение выполняется правильно, вы должны чувствовать легкое напряжение в области косых мышц живота.

Упражнение 4. Наклоны корпуса в стороны

Упражнение 5. Шаги на месте со степ-платформой

Назначение: разминка всех групп мышц.

Количество подходов – 3; количество повторений – 10.

Порядок выполнения

Принять положение стоя напротив степ-платформы.

Спину выпрямить. Плечи расправить.

Ноги поставить на ширину плеч.

Руки согнуть в локтях, ладони положить на талию.

Выполнить ритмичные движения в следующем порядке.

Поставить левую ногу на степ-платформу, затем правую.

Опустить левую ногу на пол, затем правую.

Если упражнение выполняется правильно, должно чувствоваться легкое напряжение в икроножных мышцах.

Упражнение 5. Шаги на месте со степ-платформой

Упражнение 6. Шаги на степ-платформе с подъемом рук

Назначение: разминка мышц нижнего и верхнего поясов тела.

Количество подходов – 2–3; количество повторений – 10–15.

Порядок выполнения

Принять положение стоя на степ-платформе, развести плечи.

Спину выпрямить. Руки согнуть в локтях, ладони положить на талию.

Выполнить ритмичные движения в следующем порядке.

Поднять правую руку и поставить правую ногу на степ-платформу.

Повторить то же самое с левой ногой и рукой.

Теперь опустить правую руку и сделать шаг со степ-платформы правой ногой.

Аналогичные действия повторить с левой ногой и рукой.

Движения должны быть быстрыми и ритмичными.

Упражнение 6. Шаги на степ-платформе с подъемом рук

Упражнение 7. Шаги на степ-платформе с разводкой рук в стороны

Назначение: разминка всех групп мышц.

Количество подходов – 2–3; количество повторений – 15.

Порядок выполнения

Принять положение стоя на степ-платформе.

Людмила Антонова фитнес и ваше здоровье buckshee.petimer.ru
Спину выпрямить. Руки согнуть в локтях и поднять на уровень груди.
Выполнить движения в следующем порядке.
Поставить левую ногу на степ-платформу и отвести левую руку в сторону.
Аналогичные действия повторить с правой ногой и рукой.
Затем левую ногу опустить на поверхность пола и согнуть в локте левую руку.
В том же порядке повторить действия с правой ногой и рукой.
Если упражнение выполняется правильно, должно чувствоваться легкое напряжение в мышцах рук, ног и спины.
Упражнение 7. Шаги на степ-платформе с разводкой рук в стороны

Комплекс 2. Для начинающих

Упражнения данного комплекса являются наиболее простыми в выполнении и рекомендованы людям, ранее не занимавшимся фитнесом. Упражнения предназначены для повышения эластичности и тонуса всех основных групп мышц. Упражнения, приведенные в комплекс, подходят для ежедневного выполнения.

Упражнение 1. Подъем ноги в положении стоя на степ-платформе

Назначение: повышение тонуса мышц боковой поверхности бедра.
Количество подходов – 3; количество повторений – 10–15.
Порядок выполнения
Принять положение стоя.
Спину выпрямить. Руки согнуть в локтях, ладони положить на талию.
Поставить правую ногу на степ-платформу.
Одновременно развести руки в стороны и поднять левую ногу.
Задержаться в этом положении на 1 мин.
Аналогичные действия повторить с правой ногой.
При выполнении упражнения нужно стараться тянуть носок поднятой ноги.
Упражнение 1. Подъем ноги в положении стоя на степ-платформе

Упражнение 2. Подъем ноги в положении лежа на боку

Назначение: повышение тонуса мышц внутренней и внешней поверхности бедра.
Количество подходов – 3; количество повторений – 10 – 15.
Порядок выполнения
Принять положение лежа на правом боку.
Правую руку согнуть в локте и опереться о ладонь головой.
Левую руку согнуть в локте и опереться ей о поверхность пола.
Левую ногу согнуть в колене и положить чуть вперед.
Медленно поднять правую ногу на максимальную высоту.
Задержаться в этом положении на несколько секунд.
После выполнения одного подхода принять положение лежа на левом боку и выполнить упражнение с левой ногой.
Упражнение 2. Подъем ноги в положении лежа на боку

Упражнение 3. Разводка ног в стороны в положении лежа на животе

Назначение: повышение тонуса мышц передней поверхности бедра и ягодиц.
Количество подходов – 3; количество повторений – 15–20.
Порядок выполнения
Принять положение лежа на животе на степ-платформе.
Согнуть руки в локтях и положить локти на поверхность пола.
Подбородок приподнять. Чуть прогнуть спину.
Согнуть ноги в коленях, затем выпрямить и развес-ти в стороны.
При выполнении упражнения выполнить движения средней интенсивности и не касаться ногами поверхности пола.
Упражнение 3. Разводка ног в стороны в положении лежа на животе

Упражнение 4. Растяжка мышц спины и задней поверхности бедра

Назначение: повышение эластичности мышц спины и задней поверхности бедра.

Количество подходов – 1–2; количество повторений – 5–7.

Порядок выполнения

Принять положение сидя.

Спину выпрямить.

Ноги вытянуть вперед.

Наклонить корпус вперед и тянуться ладонями к носкам.

Дотянувшись до носков, задержаться в этом положении на несколько секунд.

Принять исходное положение.

Поднять правую ногу максимально высоко и ухватиться за нее руками.

Выполнить растяжку таким образом, чтобы чувствовалось напряжение мышц спины и задней поверхности бедра.

Аналогичные действия выполнить с левой ногой.

При выполнении упражнения вы не должны чувствовать болевых ощущений.

Упражнение 4. Растяжка мышц спины и задней поверхности бедра

Упражнение 5. Растяжка мышц спины и передней поверхности бедра

Назначение: повышение эластичности мышц спины и задней поверхности бедра, выправление осанки.

Количество подходов – 2; количество повторений – 4–5.

Порядок выполнения

Принять положение лежа на животе.

Взять в руки гимнастическую палку и вытянуть руки назад.

Левую ногу согнуть в колене и прижать к гимнастической палке.

Медленно поднимать корпус и тянуть назад, прогибая спину.

При выполнении упражнения не опускать голову вниз.

Упражнение 5. Растяжка мышц спины и передней поверхности бедра

Упражнение 6. Подъем коленей с гимнастической палкой

Назначение: повышение тонуса мышц передней поверхности бедра.

Количество подходов – 3; количество повторений – 5–7.

Порядок выполнения

Принять положение сидя.

Опереться на согнутые в локтях руки.

Ноги чуть согнуть в коленях и положить рядом с носками гимнастическую палку.

Медленно тянуться носками к гимнастической палке, катить ее к себе, затем от себя.

Нужно стараться продвигать палку на максимально большее расстояние.

Данное упражнение предполагает большое напряжение мышц ног, поэтому если его выполнение сложно для вас, на начальном этапе можно ограничиться 2 подходами, однако количество повторений должно быть не менее 5.

Упражнение 6. Подъем коленей с гимнастической палкой

Упражнение 7. Подъем ноги в положении стоя на одном колене

Назначение: повышение тонуса мышц задней поверхности бедра и ягодиц.

Количество подходов – 3–4; количество повторений – 10–12.

Порядок выполнения

Принять положение стоя на коленях.

Опереться на согнутые в локтях руки.

Прогнуть спину, приподнять подбородок.

Левую ногу вытянуть назад.

Согнуть левую ногу в колене и чуть приподнять вверх.

Задержаться в этом положении на несколько секунд.

Затем медленно поднять левую ногу максимально высоко и задержаться в этом

Людмила Антонова фитнес и ваше здоровье buckshee.petimer.ru
положении 1 мин.
Вернуть левую ногу в исходное положение и выполнить упражнение с правой ногой.
При выполнении упражнения вы не должны чувствовать напряжения в области поясницы.
Упражнение 7. Подъем ноги в положении стоя на одном колене

Упражнение 8. Наклоны головы и корпуса в положении сидя на стуле

Назначение: повышение тонуса и эластичности косых мышц живота.
Количество подходов – 3; количество повторений – 10–15.
Порядок выполнения
Принять положение сидя на стуле.
Ноги сомкнуть, спину выпрямить, руки положить по бокам.
Выполнить наклон головы влево и немного потянуть шею.
Теперь свободно опустить левую руку и тянуть ее вниз.
Вернуться в исходное положение и повторить упражнение с правой рукой.
При выполнении упражнения не должно быть болевых ощущений в области шеи.
Упражнение 8. Наклоны головы и корпуса в положении сидя на стуле

Комплекс 3. Силовой

Упражнения данного комплекса предназначены для укрепления всех основных групп мышц, а также для повышения силовой выносливости. Комплекс ориентирован на женщин со средним или высоким уровнем физической подготовленности и может использоваться после продолжительных занятий по программе комплекса 1. Регулярные занятия по программе данного комплекса способствуют значительному снижению веса и наращиванию мышечной массы.

Упражнение 1. Наклоны корпуса с разворотом

Назначение: повышение тонуса косых мышц живота и повышение эластичности мышц спины.
Количество подходов – 3; количество повторений – 10–15.
Порядок выполнения
Принять положение стоя.
Ноги широко поставить.
Взять гимнастическую палку с обоих концов и завести ее за спину.
Подбородок приподнять.
Выполнить поворот корпуса вправо, чуть отставив вперед правую ногу.
Вернуться в исходное положение.
Повторить упражнение, поворачивая корпус влево.
Движения должны быть ритмичными и быстрыми.
Упражнение 1. Наклоны корпуса с разворотом

Упражнение 2. Жим гантелей в положении стоя на одном колене

Назначение: повышение тонуса мышц рук.
Количество подходов – 3–4; количество повторений – 20–25.
Порядок выполнения
Принять положение стоя на одном колене.
Спину выпрямить.
Взять в руки гантели.
Одновременно согнуть обе руки в локтях.
Нужно стараться выполнять упражнение медленно.
Упражнение 2. Жим гантелей в положении стоя на одном колене

Упражнение 3. Отведение ноги назад в положении стоя

Назначение: повышение тонуса икроножных мышц.
Количество подходов – 3; количество повторений – 20–25.
Порядок выполнения
Принять положение стоя.
Спину выпрямить. Руки согнуть в локтях, ладони положить на талию.
Ноги поставить вместе.
Левую ногу согнуть в колене и медленно отвести назад.
Задержаться в этом положении на несколько секунд.
Вернуться в исходное положение.
После выполнения одного подхода выполнить упражнение с правой ногой.
Упражнение 3. Отведение ноги назад в положении стоя

Упражнение 4. Наклоны корпуса с грифом или гимнастической палкой

Назначение: повышение тонуса мышц спины и шеи, исправление осанки.
Количество подходов – 3; количество повторений – 15–20.
Порядок выполнения
Принять положение стоя.
Спину выпрямить.
Взять в руки гриф с обоих концов и завести его за плечи.
Медленно выполнить наклоны корпуса, прогибая спину.
При выполнении данного упражнения не опускать голову.
На начальном этапе занятий не рекомендуется использовать гриф весом более 6 кг.
Упражнение 4. Наклоны корпуса с грифом или гимнастической палкой

Упражнение 5. Разводка рук с гантелями

Назначение: повышение тонуса мышц верхнего пояса тела.
Количество подходов – 3; количество повторений – 10–20.
Порядок выполнения
Принять положение стоя.
Спину выпрямить, подбородок приподнять.
Ноги широко поставить и чуть согнуть в коленях.
Взять в руки гантели и вытянуть руки вперед.
Наклонить корпус вперед, прогнуть спину и развести руки в стороны.
Вернуться в исходное положение и повторить упражнение.
Упражнение следует выполнять в среднем темпе.
Упражнение 5. Разводка рук с гантелями

Упражнение 6. Жим гантелей с полуприседом

Назначение: повышение тонуса мышц рук, спины, груди, ног.
Количество подходов – 3; количество повторений – 15–20.
Порядок выполнения
Принять положение стоя.
Спину выпрямить, подбородок приподнять.
Ноги широко поставить.
Взять в руки гантели и опустить руки вдоль корпуса.
Выполнить полуприсед с одновременным подъемом согнутых в локтях рук на уровень груди.
Упражнение следует выполнять в среднем темпе.
Упражнение 6. Жим гантелей с полуприседом

Упражнение 7. Подъем ноги в положении полулежа с опорой на руки

Назначение: повышение тонуса мышц нижнего пояса тела.
Количество подходов – 3 – 4; количество повторений – 15 – 20.
Порядок выполнения

Людмила Антонова фитнес и ваше здоровье buckshee.petimer.ru

Принять положение полулежа на левом боку.

Опереться на локоть левой и ладонь правой руки.

Ноги вытянуть.

Правую ногу положить на сиденье стула.

Медленно поднять левую ногу таким образом, чтобы достать до сиденья стула.

После выполнения 1 подхода поменять положение и выполнить упражнение с правой ногой.

Упражнение 7. Подъем ноги в положении полулежа с опорой на руки

Упражнение 8. Подъем бедер в положении лежа

Назначение: повышение тонуса косых мышц живота и ягодич.

Количество подходов – 3; количество повторений – 15–20.

Порядок выполнения

Принять положение лежа на спине.

Руки положить вдоль корпуса.

Ноги согнуть в коленях и положить стопы на сиденье стула.

Плавно поднять бедра и верхнюю часть корпуса.

Задержаться в этом положении на несколько секунд.

Упражнение 8. Подъем бедер в положении лежа

Упражнение 9. Подъем ног с использованием эспандера

Назначение: повышение тонуса мышц передней поверхности бедра и косых мышц живота.

Количество подходов – 3–4; количество повторений – 15 – 20.

Порядок выполнения

Принять положение сидя. Спину выпрямить.

Ноги согнуть в коленях. Стопы поставить на подставку эспандера.

Приподнять и медленно вытянуть ноги, натягивая пружину эспандера.

Задержаться в этом положении на несколько секунд.

Опустить ноги на поверхность пола и повторить упражнение.

Упражнение 9. Подъем ног с использованием эспандера

Упражнение 10. Подъем корпуса с опорой на фитбол

Назначение: укрепление косых мышц живота и спины.

Количество подходов – 3; количество повторений – 15–20.

Порядок выполнения

Принять положение полулежа на спине с опорой на фитбол.

Руки согнуть в локтях и обхватить ладонями фитбол.

Ноги широко поставить (положение должно быть устойчивым).

Приподнять корпус, вытягивая руки вперед.

При выполнении упражнения вы должны чувствовать сильное напряжение пресса.

Упражнение 10. Подъем корпуса с опорой на фитбол

Комплекс 4. Укрепляющий для верхнего пояса тела

Занятия по программе данного комплекса рекомендуются женщинам со средним уровнем физической подготовки. Упражнения комплекса направлены на укрепление мышц верхнего пояса тела и улучшение осанки.

Для комплексной нагрузки на все группы мышц данный комплекс можно чередовать с комплексом 5 (по 2 дня в неделю). Регулярное выполнение упражнений способствует снижению веса.

Упражнение 1. Жим гантелей в положении сидя

Назначение: повышение тонуса мышц груди и рук.

Количество подходов – 3 – 4; количество повторений – 20–25.

Порядок выполнения

Принять положение сидя на степ-платформе.

Ноги согнуть в коленях и поставить вместе.

Спину выпрямить. Взять в руки гантели и опустить их на края степ-платформы.

Одновременно согнуть обе руки в локтях.

При выполнении упражнения двигаться должны только руки.

Упражнение 1. Жим гантелей в положении сидя

Упражнение 2. Наклоны корпуса вперед

Назначение: укрепление и повышение эластичности мышц спины.

Количество подходов – 4, количество повторений – 15.

Порядок выполнения

Принять положение стоя.

Ноги поставить вместе.

Спину выпрямить. Подбородок приподнять.

Взять гимнастическую палку и поместить ее за спиной между локтями.

Выполнить ритмичные наклоны корпуса вперед с прогибом спины.

При выполнении упражнения не опускать голову.

Упражнение 2. Наклоны корпуса вперед

Упражнение 3. Растяжка мышц груди

Назначение: повышение эластичности мышц спины и груди.

Количество подходов – 2–3; количество повторений – 7 – 10.

Порядок выполнения

Принять положение сидя на стуле.

Ноги поставить вместе. Спину выпрямить.

Руки завести за спину и сцепить.

Выполнить плавные наклоны корпуса назад, задерживаясь в положении максимального напряжения мышц.

Упражнение выполнено правильно, если вы чувствуете напряжение в области спины и груди.

Упражнение 3. Растяжка мышц груди

Упражнение 4. Выжимание в упоре

Назначение: повышение тонуса мышц рук и груди; повышение эластичности мышц груди.

Количество подходов – 3–4; количество повторений – 15–20.

Порядок выполнения

Принять положение стоя.

Правую ногу согнуть в колене и поставить на степ-платформу.

Взять в руки гантели и чуть наклонить корпус вперед.

Согнуть левую руку в локте и отвести в сторону.

Задержаться в этом положении на несколько секунд.

После выполнения одного подхода выполнить упражнение с правой рукой.

При выполнении упражнения не опускать голову вниз.

Упражнение 4. Выжимание в упоре

Упражнение 5. Наклоны корпуса в стороны в положении стоя на коленях

Назначение: повышение эластичности и тонуса мышц спины и рук.

Количество подходов – 3; количество повторений – 10–15.

Порядок выполнения

Принять положение стоя на коленях.

Ноги поставить вместе. Спину выпрямить.

Людмила Антонова фитнес и ваше здоровье buckshee.petimer.ru

Взять в руки гимнастическую палку и поднять руки над головой.

Выполнить наклон корпуса вправо.

Тянуться правой рукой в сторону таким образом, чтобы гимнастическая палка оказалась в наклонном положении.

Задержаться в положении сильного напряжения мышц на несколько секунд.

Вернуться в исходное положение.

Выполнить упражнение с наклоном корпуса влево.

При выполнении упражнения наклоны должны чередоваться не через подход, а через повторение.

Упражнение 5. Наклоны корпуса в стороны в положении стоя на коленях

Упражнение 6. Жим гантелей в положении стоя

Назначение: повышение тонуса мышц рук и плеч.

Количество подходов – 3–4; количество повторений – 15–20.

Порядок выполнения

Принять положение стоя.

Ноги поставить на ширину плеч.

Спину выпрямить.

Взять в правую руку гантель и поднять руку вверх, не сгибая в локте.

Затем медленно отвести правую руку, сгибая в локте, за голову.

Для удобства придерживать правую руку левой (но не переносите на нее тяжесть).

Задержаться в положении сильного напряжения мышц на несколько секунд.

После выполнения одного подхода выполнить упражнение с левой рукой.

Упражнение 6. Жим гантелей в положении стоя

Упражнение 7. Отжимание с опорой на степ-платформу

Назначение: повышение тонуса мышц груди и рук.

Количество подходов – 3; количество повторений – 15–20.

Порядок выполнения

Принять положение стоя на коленях.

Опустить корпус и опереться руками на степ-платформу.

Затем на выдохе медленно опустить корпус таким образом, чтобы не касаться степ-платформы.

На выдохе вернуться в исходное положение и повторить упражнение соответствующее количество повторений.

При выполнении упражнения спина не должна быть прогнутой или выгнутой.

Обязательно соблюдайте режим правильного дыхания.

Упражнение 7. Отжимание с опорой на степ-платформу

Комплекс 5. Укрепляющий для нижнего пояса тела

Упражнения данного комплекса предназначены для женщин со средним уровнем физической подготовленности. Упражнения направлены на укрепление мышц нижнего пояса тела и являются эффективной профилактикой варикозного расширения вен. Данный комплекс можно чередовать с комплексом 4.

Полезно знать, что...

Развитию силы способствуют упражнения с гантелями, эспандером, упражнения на отжимание и приседания.

Регулярное выполнение упражнений способствует снижению веса и предотвращению целлюлита.

Упражнение 1. Подъем ноги в положении сидя с опорой на локоть

Назначение: повышение тонуса мышц передней и внутренней поверхностей бедра.

Количество подходов – 3; количество повторений – 15–20.

Порядок выполнения

Принять положение полулежа на правом боку.

Правую руку согнуть в локте и опереться на нее.

Правую ногу вытянуть впереди чуть в сторону.

Левую ногу согнуть в колене.

Медленно поднять правую ногу максимально высоко.

Задержаться в положении максимального напряжения мышц на несколько секунд.

Вернуться в исходное положение и повторить упражнение.

После выполнения одного подхода поменять положение и выполнить упражнение с левой ногой.

Упражнение 1. Подъем ноги в положении сидя с опорой на локоть

Совет!

Перед занятиями необходимо хорошо проветрить помещение.

Упражнение 2. Подъем согнутой ноги в положении лежа с опорой на локоть

Назначение: Повышение тонуса мышц передней поверхности бедра и икроножных мышц.
Количество подходов – 3–4; количество повторений – 15–20.

Порядок выполнения

Принять положение лежа на правом боку.

Руки согнуть в локтях. На правую руку опереться головой.

Согнуть левую ногу в колене и приподнять.

Задержаться в положении сильного напряжения мышц на несколько секунд.

После выполнения одного подхода поменять положение и выполнить упражнение с левой ногой.

Упражнение 2. Подъем согнутой ноги в положении лежа с опорой на локоть

Упражнение 3. Сгибание ног в положении лежа с опорой на степ-платформу

Назначение: повышение тонуса мышц передней и боковой поверхностей бедра; укрепление мышц ягодиц и пресса.

Количество подходов – 3; количество повторений – 15–20.

Порядок выполнения

Принять положение лежа на правом боку на степ-платформе.

Чуть приподнять корпус и опереться на локоть правой руки.

Левую руку положить на край степ-платформы или на талию.

Чуть приподнять ноги, затем согнуть в коленях.

Задержаться в положении сильного напряжения мышц на несколько секунд.

Согнуть ноги в коленях и вернуться в исходное положение.

После выполнения одного подхода поменять положение и повторить упражнение.

Упражнение 3. Сгибание ног в положении лежа с опорой на степ-платформу

Упражнение 4. Жим «восьмерки» в положении лежа

Назначение: повышение тонуса икроножных мышц; укрепление мышц задней поверхности бедра и ягодиц.

Количество подходов – 3; количество повторений – 20–25.

Порядок выполнения

Принять положение лежа на спине.

Ноги поднять вверх и вытянуть в стороны.

Поместить концы «восьмерки» между икроножными мышцами.

Сжимать «восьмерку» икроножными мышцами.

Для удобства придерживать «восьмерку» руками за середину.

При выполнении упражнения ноги не должны сгибаться в коленях.

Упражнение 4. Жим «восьмерки» в положении лежа

Упражнение 5. Мах в положении стоя на коленях с опорой на руки

Назначение: повышение тонуса мышц ягодиц и икроножных мышц; повышение эластичности мышц передней поверхности бедра.
Количество подходов – 3; количество повторений – 20.
Порядок выполнения
Принять положение стоя на коленях.
Вытянуть руки вперед и опереться на ладони.
Подбородок приподнять.
Поднять и вытянуть левую ногу вверх и чуть в сторону.
Задержаться в положении сильного напряжения мышц на несколько секунд.
Затем, сгибая левую ногу в колене, поднять ее максимально высоко и отвести чуть в сторону.

Упражнение 5. Мах в положении стоя на коленях с опорой на руки

Упражнение 6. Мельница

Назначение: повышение тонуса мышц нижнего и среднего поясов тела.
Количество подходов – 3–4; количество повторений – 20.
Порядок выполнения
Принять положение лежа на животе на степ-платформе.
Ноги вытянуть назад и опереться носками в поверхность пола.
Руки согнуть в локтях и опереться на них.
Прогнуть спину.
Максимально поднять левую ногу.
Выполнить движения левой ногой вправо-влево.
После выполнения одного подхода выполнить упражнение на правую ногу.
При выполнении упражнения двигаться должна только нога.

Упражнение 6. Мельница

Внимание!

Для занятий фитнесом потребуется специальное оборудование: гантели, гимнастическая палка, степ-платформа, фитбол и др.

Комплекс 6. Усложненный

Данный комплекс предназначен для повышения тонуса всех групп мышц, улучшения осанки и повышения силовой выносливости. Упражнения данного комплекса предполагают высокий уровень физической подготовленности. Регулярные занятия по данной программе способствуют эффективному снижению веса и наращиванию мышечной массы.

Упражнение 1. Подъем ног в положении полулежа с опорой на локти

Назначение: укрепление мышц пресса, повышение тонуса мышц передней и задней поверхностей бедра.
Количество подходов – 3; количество повторений – 20.
Порядок выполнения
Принять положение полулежа на спине.
Ноги вытянуть вперед.
Опереться на локти рук.
Медленно поднять ноги, чуть сгибая в их коленях.
Задержаться в положении максимального напряжения мышц на несколько секунд.
Вернуться в исходное положение и повторить упражнение.
Регулярное выполнение данного упражнения позволяет быстро избавиться от излишних жировых отложений в области живота.

Упражнение 1. Подъем ног в положении полулежа с опорой на локти

Упражнение 2. Растяжка мышц спины и косых мышц живота

Назначение: повышение эластичности задней и боковой поверхностей тела; повышение тонуса мышц спины.

Количество подходов – 3; количество повторений – 15.

Порядок выполнения

Принять положение лежа на спине.

Левую ногу вытянуть вперед, правую согнуть в колене.

Руки развести в стороны.

Переложить правую ногу в левую сторону и максимально тянуть мышцы бедра.

Задержаться в положении сильного напряжения мышц на несколько секунд.

Вернуться в исходное положение.

Приподнять корпус на локтях и максимально прогнуть спину.

Задержаться в этом положении на несколько секунд.

После выполнения одного подхода поменять положение ног и выполнить упражнение с растяжкой на правую сторону.

Знаете ли вы, что...

Помимо различных абстрактных толкований понятия «фитнес», существует определение фитнеса как системы.

Упражнение 2. Растяжка мышц спины и косых мышц живота

Упражнение 3. Подъем бедер с опорой на руки

Назначение: повышение эластичности мышц спины и косых мышц живота; укрепление мышц рук.

Количество подходов – 3; количество повторений – 15–20.

Порядок выполнения

Принять положение сидя.

Спину выпрямить.

Опереться на вытянутые назад руки.

Вытянуть ноги и положить стопы на фитбол.

Медленно поднять нижний пояс тела таким образом, чтобы ноги и корпус находились на одной прямой линии.

Задержаться в положении сильного напряжения мышц на несколько секунд.

Медленно опустить нижний пояс тела и повторить упражнение.

Упражнение 3. Подъем бедер с опорой на руки

Упражнение 4. Подъем ноги с опорой на фитбол

Назначение: повышение тонуса мышц задней поверхности бедра и мышц ягодиц.

Количество подходов – 3; количество повторений – 15–20.

Порядок выполнения

Принять положение стоя на коленях.

Опереться на вытянутые руки таким образом, чтобы верхний пояс вашего тела располагался на фитболе.

Одновременно вытянуть вперед правую руку и максимально вытянуть назад левую ногу.

Затем одновременно отвести назад правую руку и максимально поднять левую ногу.

Ухватиться правой рукой за носок левой ноги и тянуть ее вверх.

Задержаться в положении максимального напряжения мышц на несколько секунд.

Вернуться в исходное положение и выполнить упражнение с левой рукой и правой ногой.

При выполнении упражнения вы не должны испытывать болевых ощущений.

Упражнение 4. Подъем ноги с опорой на фитбол

Упражнение 5. Жим «восьмерки» мышцами ног

Назначение: повышение тонуса мышц внутренней поверхности бедра.

Людмила Антонова фитнес и ваше здоровье buckshee.petimer.ru
Количество подходов – 3; количество повторений – 15–20.
Порядок выполнения
Принять положение сидя.
Спину выпрямить.
Опереться на вытянутую назад левую руку.
Ноги согнуть в коленях и поставить носки вместе.
Поместить «восьмерку» на внутренней поверхности бедра.
Сжать ее до упора.
Задержаться в положении максимального напряжения мышц.
Упражнение 5. Жим «восьмерки» мышцами ног

Упражнение 6. Подъем корпуса в положении лежа на степ-платформе

Назначение: повышение эластичности мышц пресса; укрепление икроножных мышц.
Количество подходов – 3; количество повторений – 15–20.
Порядок выполнения
Принять положение лежа на спине на степ-платформе.
Ноги вытянуть вверх.
Руки согнуть в локтях и опереться ими о поверхность пола.
Одновременно согнуть ноги в коленях и приподнять верхнюю часть корпуса.
Задержаться в положении максимального напряжения мышц.
При выполнении упражнения вы должны чувствовать сильное напряжение в области пресса.
Упражнение 6. Подъем корпуса в положении лежа на степ-платформе

Упражнение 7. Разводка в наклонном положении

Назначение: повышение тонуса мышц рук, плеч и спины.
Количество подходов – 3–4; количество повторений – 20.
Порядок выполнения
Принять положение стоя.
Ноги поставить на ширину плеч.
Наклонить корпус вниз.
Прогнуть спину.
Взять в руки гантели.
Развести руки в стороны.
Задержаться в положении сильного напряжения мышц на несколько секунд.
При выполнении упражнения не меняйте положения корпуса и не выгибайте спину.
Упражнение 7. Разводка в наклонном положении

Упражнение 8. Наклоны корпуса с отягощением

Назначение: укрепление мышц спины и косых мышц живота.
Количество подходов – 3; количество повторений – 15.
Порядок выполнения
Принять положение стоя.
Взять в руки гантели и свободно опустить руки.
Чуть наклонить корпус и прогнуть спину.
При выполнении упражнения наклонить корпус чуть ниже исходного положения.
При этом не выпрямлять и не выгибать спину.
Правильное выполнение упражнения предполагает напряжение в верхней части спины.
Упражнение 8. Наклоны корпуса с отягощением

Упражнение 9. Растяжка мышц верхнего пояса тела

Назначение: повышение эластичности мышц спины.
Количество подходов – 3; количество повторений – 10.
Порядок выполнения
Принять положение лежа на животе.
Ноги сомкнуть и вытянуть.

Руки согнуть в локтях и сцепить за головой.
Вдохнуть и приподнять верхнюю часть корпуса.
Задержаться в этом положении на несколько секунд.
На выдохе вернуться в исходное положение.
При соблюдении режима дыхания упражнение эффективно снимает нервное напряжение.
Упражнение 9. Растяжка мышц верхнего пояса тела

Упражнение 10. Подъем ноги в положении сидя на степ-платформе

Назначение: повышение тонуса мышц внутренней и передней поверхностей бедра; укрепление мышц ягодиц.
Количество подходов – 3; количество повторений – 15–20.
Порядок выполнения
Принять положение полусидя на правом боку на степ-платформе.
Левую ногу согнуть в колене.
Правую ногу вытянуть вверх.
Правую руку согнуть в локте и опереться ей о степ-платформу.
Левую руку положить на талию.
Плавно поднять левую ногу, не разгибая в колене, и подтянуть к груди.
Задержаться в положении максимального напряжения мышц.
После выполнения одного подхода выполнить упражнение с левой ногой.
Упражнение 10. Подъем ноги в положении сидя на степ-платформе

Упражнение 11. Полуприсед с отягощением

Назначение: укрепление мышц внешней и боковой поверхностей бедра; повышение тонуса мышц рук.
Количество подходов – 3–4; количество повторений – 20.
Порядок выполнения
Принять положение стоя.
Спину выпрямить.
Подбородок приподнять.
Взять в руки гантели и свободно опустить руки вдоль корпуса.
Правую ногу поставить на шаг вперед, а левую – на шаг назад.
Выполнить пружинящий полуприсед с упором на правую ногу.
После выполнения одного подхода поменять положение и выполнить упражнение с упором на левую ногу.
Упражнение 11. Полуприсед с отягощением

Упражнение 12. Наклоны корпуса с опорой на фитбол

Назначение: укрепление и повышение эластичности мышц спины и задней поверхности бедра.
Количество подходов – 3; количество повторений – 15–20.
Порядок выполнения
Принять положение стоя.
Вытянуть руки и опереться о фитбол.
Спину прогнуть. Подбородок приподнять.
Плавно наклонить корпус, перекаtywая фитбол.
Задержаться в положении максимального напряжения мышц.
При выполнении упражнения не наклонять голову и не сгибать ноги в коленях.
Упражнение 12. Наклоны корпуса с опорой на фитбол

Комплекс 7. Общеукрепляющий

Данный комплекс нацелен на укрепление всех основных групп мышц. Упражнения предназначены для женщин со средним уровнем физической подготовленности. Регулярные занятия по программе данного комплекса способствуют эффективному

Людмила Антонова фитнес и ваше здоровье buckshee.petimer.ru
снижению веса и предотвращению целлюлита.
Внимание!

Целлюлит не является заболеванием, однако существенно ухудшает внешность, поэтому необходимо своевременно начинать его профилактику.

Для достижения оптимального результата рекомендуются тренировки 3–4 раза в неделю.

Упражнение 1. Подъем ноги в положении полулежа с опорой на локоть

Назначение: повышение тонуса мышц передней и боковой поверхностей бедра.
Количество подходов – 3; количество повторений 20–25.

Порядок выполнения

Принять положение полулежа на правом боку.

Ноги согнуть в коленях.

Опереться на локоть правой руки.

Спину прогнуть.

Поднять левую ногу.

Задержаться в положении максимального напряжения мышц на несколько секунд.

После выполнения одного подхода поменять положение и выполнить упражнение с правой ногой.

Упражнение 1. Подъем ноги в положении полулежа с опорой на локоть

Упражнение 2. Подъем бедер в положении лежа

Назначение: повышение тонуса мышц ягодиц и пресса.
Количество подходов – 4; количество повторений – 25–30.

Порядок выполнения

Принять положение лежа на спине.

Ноги согнуть в коленях и широко поставить.

Руки вытянуть вдоль корпуса.

Поднять бедра максимально высоко.

Напрячь мышцы ягодиц.

Вернуться в исходное положение и повторить упражнение.

Регулярное выполнение данного упражнения способствует уменьшению жировых отложений в области бедер.

Упражнение 2. Подъем бедер в положении лежа

Упражнение 3. Растяжка мышц спины и внутренней поверхности бедра

Назначение: повышение эластичности мышц внутренней поверхности бедра и спины.
Количество подходов – 3; количество повторений – 10.

Порядок выполнения

Принять положение стоя на коленях.

Опереться на правое колено.

Левую ногу свободно вытянуть в сторону.

Опереться на локти.

Подбородок приподнять.

Не меняя положения, максимально тянуть левую ногу.

Задержаться в положении максимального напряжения мышц на несколько секунд.

Завести руки за спину и сцепить кисти.

Максимально тянуть руки вверх.

Задержаться в положении максимального напряжения мышц на несколько секунд.

Вернуться в исходное положение и повторить цикл соответствующее число подходов.

При выполнении данного упражнения не опускать голову вниз.

Упражнение 3. Растяжка мышц спины и внутренней поверхности бедра

Совет!

Во избежание растяжения мышц во время занятий не следует делать слишком резких движений.

Упражнение 4. Подъем корпуса с отведением руки

Назначение: повышение тонуса мышц спины, руки плеч.
Количество подходов – 3; количество повторений – 15–20.
Порядок выполнения
Принять положение лежа на животе.
Ноги вытянуть.
Согнуть руки в локтях.
Опираясь на ладони, чуть приподнять корпус.
На счет «раз» поднять корпус, вытягивая правую руку и отводя в сторону левую.
На счет «два» принять исходное положение.
На счет «три» поднять корпус, вытягивая левую руку и отводя в сторону правую.
На счет «четыре» вернуться в исходное положение.
Регулярное выполнение упражнения способствует подтяжке и укреплению груди.

Упражнение 4. Подъем корпуса с отведением руки

Упражнение 5. Разводка в положении полулежа с опорой на локти

Назначение: повышение тонуса мышц пресса и боковой поверхности бедра.
Количество подходов – 3; количество повторений – 15–20.
Порядок выполнения
Принять положение полулежа.
Опереться на согнутые в локтях руки.
Вытянуть ноги и положить на сиденье стула.
Медленно развести ноги в стороны.
Задержаться в положении максимального напряжения мышц на несколько секунд.
Вернуться в исходное положение и повторить упражнение.
При выполнении упражнения не приподниматься на локтях.

Упражнение 5. Разводка в положении полулежа с опорой на локти

Упражнение 6. Выжимание в положении лежа на степ-платформе

Назначение: повышение тонуса мышц груди и рук.
Количество подходов – 3–4; количество повторений – 20.
Порядок выполнения
Принять положение лежа на спине на степ-платформе.
Ноги согнуть в коленях.
Взять в руки гантели (или гриф) и завести их за голову.
Плавно выпрямить руки.
Задержаться в положении максимального напряжения мышц.
Регулярное выполнение данного упражнения способствует наращиванию мышечной массы.

Упражнение 6. Выжимание в положении лежа на степ-платформе

Упражнение 7. Жим в положении сидя на степ-платформе

Назначение: повышение тонуса мышц рук, плеч и груди.
Количество подходов – 3; количество повторений – 15–20.
Порядок выполнения
Принять положение сидя на степ-платформе.
Ноги согнуть в коленях и поставить вместе.
Спину выпрямить.
Взять в руки гантели (внешней стороной кисти наверх).
На выдохе поднять руки с гантелями.
На вдохе вернуться в исходное положение.

Упражнение 7. Жим в положении сидя на степ-платформе

Упражнение 8. Подъем корпуса с опорой на руку

Назначение: повышение тонуса мышц боковой и передней поверхностей бедра.

Количество подходов – 3; количество повторений – 15–20.

Порядок выполнения

Принять положение полусидя на правом боку.

Правую ногу согнуть в колене и отвести назад.

Левую ногу вытянуть и положить стопу на сиденье стула.

Опереться на правую руку.

Левую руку согнуть в локте, ладонь положить на талию.

Спину выпрямить.

Медленно принять положение стоя на правом колене.

Выпрямить правую ногу, положить правую стопу на сиденье стула.

Удерживать корпус на правой руке в течение нескольких секунд.

Вернуться в исходное положение и повторить упражнение.

Упражнение 8. Подъем корпуса с опорой на руку

Упражнение 9. Наклоны корпуса с отягощением

Назначение: повышение тонуса мышц спины и плеч.

Количество подходов – 3; количество повторений – 25.

Порядок выполнения

Принять положение стоя.

Ноги поставить на ширину плеч.

Спину выпрямить.

Взять в руки металлический диск и завести руки за спину таким образом, чтобы диск оказался на уровне шеи.

Выполнить прогиб спины, чуть сгибая ноги в коленях.

Рекомендуемый вес диска – 2,5–4 кг.

Упражнение 9. Наклоны корпуса с отягощением

Упражнение 10. Мах в положении стоя с опорой на гимнастическую палку

Назначение: повышение тонуса и эластичности мышц передней и внутренней поверхностей бедра.

Количество подходов – 3; количество повторений – 15 – 20.

Порядок выполнения

Принять положение стоя.

Ноги поставить вместе.

Спину выпрямить.

Правую руку согнуть в локте, ладонь положить на талию.

В левую руку взять гимнастическую палку и опереться на нее.

Не меняя положения, выполнить мах правой ногой.

После выполнения одного подхода взять гимнастическую палку в правую руку и выполнить упражнение на левую ногу.

При выполнении упражнения нога не должна сгибаться в колене.

Упражнение 10. Мах в положении стоя с опорой на гимнастическую палку

Упражнение 11. Подъем корпуса в положении лежа на стуле

Назначение: повышение тонуса мышц рук и груди.

Количество подходов – 3–4; количество повторений – 20–25.

Порядок выполнения

Принять положение стоя на коленях спиной к стулу.

Поднять нижний пояс тела таким образом, чтобы он оказался на сиденье стула.

Людмила Антонова фитнес и ваше здоровье buckshee.petimer.ru
Опереться на согнутые в локтях руки.
Подбородок приподнять.
Спину прогнуть.
Поднять корпус на вытянутых руках.
Задержаться в этом положении на несколько секунд.
Вернуться в исходное положение и повторить упражнение.
Упражнение 11. Подъем корпуса в положении лежа на стуле
Полезно знать, что...
При беременности до 16 нед рекомендуется выполнять упражнения, способствующие тренировке мышц живота, а также дыхательные упражнения.

Комплекс 8. Тонизирующий

Данный комплекс предназначен для женщин со средним и высоким уровнем физической подготовленности. Регулярные занятия по программе данного комплекса способствуют эффективному снижению веса и повышению тонуса всех основных групп мышц. Упражнения, составляющие программу, могут использоваться для коррекции фигуры в послеродовой период.

Упражнение 1. Подъем ноги в положении лежа на стуле с опорой на руку

Назначение: укрепление мышц передней и задней поверхностей бедра; повышение эластичности мышц передней поверхности бедра; укрепление мышц ягодиц.
Количество подходов – 3; количество повторений – 15–20.

Порядок выполнения

Принять положение лежа на животе на стуле.

Опереться на вытянутые руки.

Спину прогнуть. Подбородок приподнять.

Поднять правую ногу максимально высоко.

Тянуться левой рукой к правой ноге.

Задержаться в положении максимального напряжения мышц на несколько секунд.

После выполнения одного подхода выполнить упражнение с левой ногой и правой рукой.

Упражнение 1. Подъем ноги в положении лежа на стуле с опорой на руку

Упражнение 2. Растяжка мышц спины

Назначение: повышение эластичности мышц спины и груди.
Количество подходов – 2–3; количество повторений – 10–15.

Порядок выполнения

Принять положение сидя на стуле.

Ноги поставить вместе.

Ладони положить на сиденье стула.

Спину выпрямить.

Поднять руки вверх и сцепить кисти.

Максимально опустить корпус назад.

Задержаться в положении максимального напряжения мышц на несколько секунд.

Регулярное выполнение упражнения способствует улучшению осанки и является профилактикой остеохондроза.

Упражнение 2. Растяжка мышц спины

Упражнение 3. Подъем ног в положении лежа на степ-платформе

Назначение: повышение тонуса мышц пресса; укрепление мышц передней поверхности бедра.

Количество подходов – 3; количество повторений – 20.

Порядок выполнения

Людмила Антонова фитнес и ваше здоровье buckshee.petimer.ru

Принять положение лежа на спине на степ-платформе.

Ноги согнуть в коленях и поставить вместе.

Руки согнуть в локтях и завести за голову.

Одновременно поднять ноги и чуть приподнять корпус.

Задержаться в положении максимального напряжения мышц на несколько секунд.

Регулярное выполнение упражнения способствует значительному уменьшению жировых отложений в области живота.

Упражнение 3. Подъем ног в положении лежа на степ-платформе

Упражнение 4. Тяга с амортизатором

Назначение: повышение тонуса мышц рук, плеч и груди.

Количество подходов – 4; количество повторений – 25–30.

Порядок выполнения

Принять положение сидя.

Ноги вытянуть и чуть развести в стороны.

Спину выпрямить.

Поставить ноги на основание амортизатора.

Взяться руками за ручки амортизатора.

Медленно тянуть амортизатор на себя, сгибая руки в локтях.

Задержаться в положении максимального напряжения мышц на несколько секунд.

При выполнении упражнения двигаться должны только руки.

Регулярное выполнение упражнения способствует укреплению и подтяжке груди.

Упражнение 4. Тяга с амортизатором

Упражнение 5. Наклоны корпуса с фитболом

Назначение: повышение тонуса косых мышц живота.

Количество подходов – 3 – 4; количество повторений – 30.

Порядок выполнения

Принять положение стоя.

Ноги поставить вместе.

Спину выпрямить.

Взять в руки фитбол и поместить его между правой рукой и правым бедром.

Левую руку согнуть в локте. Ладонь положить на талию

Выполнить пружинящие наклоны вправо.

После выполнения одного подхода поместить фитбол между левой рукой и левым бедром и повторить упражнение.

Регулярное выполнение упражнения способствует уменьшению жировых отложений в области талии.

Упражнение 5. Наклоны корпуса с фитболом

Упражнение 6. Прогиб спины

Назначение: укрепление и повышение эластичности мышц спины.

Количество подходов – 3; количество повторений – 25.

Порядок выполнения

Принять положение стоя.

Ноги поставить на ширину плеч.

Спину выпрямить.

Взять в руки гимнастическую палку с обоих концов и держать ее перед собой на уровне бедер.

Поднять руки вверх и выполнить 2 прогиба спины.

Вернуться в исходное положение и повторить упражнение.

Регулярное выполнение упражнения является эффективной профилактикой сутулости и болей в спине.

Упражнение 6. Прогиб спины

Упражнение 7. Подъем ноги в положении полулежа с опорой на руки

Назначение: повышение тонуса мышц боковой поверхности бедра и ягодиц.

Количество подходов – 3; количество повторений – 20.

Порядок выполнения

Принять положение полулежа на правом боку.

Ноги согнуть в коленях и положить вместе.

Опереться на правую руку.

Поднять левую ногу вверх.

Задержаться в положении максимального напряжения мышц на несколько секунд.

Отвести левую ногу назад. Задержаться в положении максимального напряжения мышц на несколько секунд.

После выполнения одного подхода поменять положение и выполнить упражнение с правой ногой.

Упражнение 7. Подъем ноги в положении полулежа с опорой на руки

Упражнение 8. Растяжка мышц передней и боковой поверхностей бедра

Назначение: повышение эластичности мышц перед-ней поверхности бедра.

Количество подходов – 2-3; количество повторений – 15-20.

Порядок выполнения

Принять положение полулежа на левом боку.

Опереться на согнутую в локте левую руку.

Ноги вытянуть вперед и положить вместе.

Правую ногу согнуть в колене и ухватиться за нее правой рукой.

Тянуть правую ногу максимально высоко.

Задержаться в положении сильного напряжения мышц на несколько секунд.

После выполнения одного подхода поменять положение и выполнить упражнение с левой ногой.

При выполнении упражнения вы не должны испытывать болевых ощущений.

Упражнение 8. Растяжка мышц передней и боковой поверхностей бедра

Упражнение 9. Наклоны в положении сидя на фитболе

Назначение: повышение тонуса косых мышц живота.

Количество подходов – 4; количество повторений – 20.

Порядок выполнения

Принять положение сидя на фитболе.

Ноги и руки вытянуть в стороны.

Пятками опереться в поверхность пола.

Тянуться левой рукой и максимально наклонить корпус вправо.

Задержаться в положении максимального напряжения мышц на несколько секунд.

После выполнения одного подхода выполнить упражнение с наклонами в левую сторону.

Регулярное выполнение упражнения способствует уменьшению жировых отложений в области талии.

Упражнение 9. Наклоны в положении сидя на фитболе

Упражнение 10. Жим «восьмерки» в положении стоя

Назначение: укрепление мышц рук, плеч и груди.

Количество подходов – 3-4; количество повторений – 25-30.

Порядок выполнения

Принять положение стоя.

Ноги поставить вместе.

Спину выпрямить.

Взять «восьмерку» и поместить ее между правой рукой и корпусом.

Для удобства придерживать другой конец «восьмерки» левой рукой.

Медленно сжать ее до упора.

Задержаться в положении максимального напряжения мышц на несколько секунд.

После выполнения одного подхода поместить «восьмерку» между левой рукой и корпусом и выполнить упражнение с левой рукой.

Упражнение 10. Жим «восьмерки» в положении стоя

Комплекс 9. Укрепляющий

Данный комплекс упражнений нацелен на повышение тонуса и эластичности всех групп мышц. Занятия по программе данного комплекса рекомендуются женщинам со средним и высоким уровнем физической подготовленности. Регулярное выполнение упражнений, составляющих комплекс способствует эффективному снижению веса.

Упражнение 1. Растяжка мышц спины и задней поверхности бедра

Назначение: повышение эластичности мышц спины и задней поверхности бедра.

Количество подходов – 1; количество повторений – 7–10.

Порядок выполнения

Принять положение сидя.

Ноги согнуть в коленях, колени притянуть к груди.

Плавно опуститься на спину, придерживая колени руками.

Поднять нижний пояс тела таким образом, чтобы колени оказались на уровне головы.

Осторожно завести ноги за голову и вытянуть.

Носками упереться в поверхность пола.

Руки вытянуть назад.

Задержаться в этом положении 1–2 мин.

Регулярное выполнение упражнения способствует развитию гибкости тела.

Упражнение 1. Растяжка мышц спины и задней поверхности бедра

Упражнение 2. Подъем ног с опорой на фитбол

Назначение: укрепление мышц пресса и передней поверхности бедра.

Количество подходов – 3; количество повторений – 20.

Порядок выполнения

Принять положение сидя.

Ноги широко развести.

Положить фитбол между коленями и обхватить его руками.

Поднять ноги максимально высоко.

Задержаться в этом положении на несколько секунд.

Упражнение 2. Подъем ног с опорой на фитбол

Упражнение 3. Растяжка мышц спины и груди

Назначение: повышение эластичности мышц спины и груди.

Количество подходов – 1; количество повторений – 7–10.

Порядок выполнения

Принять положение стоя на коленях.

Сесть на правое колено, а левую ногу вытянуть назад.

Руки отвести назад, кисти сцепить.

Максимально прогнуть спину.

Задержаться в положении сильного напряжения мышц на несколько секунд

Регулярное выполнение упражнения способствует улучшению осанки.

Упражнение 3. Растяжка мышц спины и груди

Важно!

После занятий необходимо принять душ или обтереться влажным полотенцем.

Упражнение 4. Наклоны корпуса в стороны

Назначение: повышение тонуса косых мышц живота.

Людмила Антонова фитнес и ваше здоровье buckshee.petimer.ru

Количество подходов – 3; количество повторений – 25.

Порядок выполнения

Принять положение стоя.

Ноги поставить на ширину плеч.

Спину прогнуть.

Взять в руки гимнастическую палку и завести ее за спину таким образом, чтобы она оказалась на уровне лопаток.

Выполнить 2 пружинящих наклона вправо.

Вернуться в исходное положение.

Выполнить 3 пружинящих наклона влево.

Вернуться в исходное положение.

Одно повторение упражнения предусматривает вышеописанный цикл.

Упражнение 4. Наклоны корпуса в стороны

Упражнение 5. Прогиб спины и наклоны в стороны

Назначение: повышение тонуса мышц спины и косых мышц живота.

Количество подходов – 2; количество повторений – 25.

Порядок выполнения

Принять положение стоя.

Ноги поставить на ширину плеч.

Спину выпрямить.

Взять гимнастическую палку с обоих концов и свободно опустить руки вдоль корпуса.

Выполнить 2 пружинящих наклона корпуса вперед.

Вернуться в исходное положение.

Выполнить 2 наклона с разворотом вправо.

Вернуться в исходное положение.

Выполнить 2 наклона с разворотом влево.

Вернуться в исходное положение.

Одно повторение упражнения предусматривает вышеописанный цикл.

Упражнение 5. Прогиб спины и наклоны в стороны

Упражнение 6. Растяжка мышц задней поверхности тела

Назначение: повышение эластичности мышц спины и рук.

Количество подходов – 1; количество повторений – 7-15.

Порядок выполнения

Принять положение сидя на коленях.

Спину выпрямить.

Руки поднять вверх, ладони сцепить в замок.

Наклонить голову и корпус вниз.

Максимально тянуть верхний пояс тела.

Задержаться в положении максимального напряжения мышц.

Упражнение может быть использовано с целью снятия боли с мышц спины и плеч.

Упражнение 6. Растяжка мышц задней поверхности тела

Упражнение 7. Комплексная растяжка с амортизатором

Назначение: повышение эластичности мышц рук, груди и спины.

Количество подходов – 1; количество повторений – 15.

Порядок выполнения

Принять положение стоя.

Спину выпрямить.

Ноги поставить вместе.

Взять в руки амортизатор с обоих концов и поднять руки вверх.

Выполнить 2 пружинящие разводки рук в стороны.

Вернуться в исходное положение.

Одновременно поднять правую руку и опустить левую.

В этом положении выполнить максимальную растяжку мышц рук.

Вернуться в исходное положение.

Повторить то же самое, поменяв положение рук.

Людмила Антонова фитнес и ваше здоровье buckshee.petimer.ru
Вернуться в исходное положение.
Свести руки крест-накрест.
Упражнение 7. Комплексная растяжка с амортизатором

Комплекс 10. Красивая осанка

Данный комплекс предназначен для повышения тонуса основных групп мышц. Занятия по данной программе рекомендуются женщинам со средним уровнем физической подготовленности. Регулярное выполнение упражнений способствует укреплению мышц, улучшению осанки, значительному снижению веса и повышению силовой выносливости.

Упражнение 1. Жим в положении сидя на коленях

Назначение: повышение тонуса мышц рук, плеч груди.
Количество подходов – 3; количество повторений – 30.
Порядок выполнения
Принять положение сидя на коленях.
Спину выпрямить и чуть прогнуть.
Подбородок приподнять.
Взять в руки «восьмерку» и поместить ее на ноги углом вниз.
Согнуть руки в локтях.
Медленно сжимать «восьмерку» до упора.
Задержаться в положении максимального напряжения мышц на несколько секунд.
Упражнение 1. Жим в положении сидя на коленях

Упражнение 2. Жим «восьмерки» в положении стоя

Назначение: повышение тонуса мышц рук.
Количество подходов – 4; количество повторений – 25 – 30.
Порядок выполнения
Принять положение стоя.
Ноги поставить вместе.
Спину выпрямить.
Взять в руки «восьмерку».
Поднять руки вверх и сцепить кисти в углу «восьмерки».
Таким образом ручки восьмерки должны располагаться на поверхности рук от локтя до запястья.
Медленно сжимать ее до упора.
Задержаться в положении максимального напряжения мышц на несколько секунд.
Во время выполнения упражнения нужно стараться соблюдать следующий режим дыхания: сжатие «восьмерки» – выдох; разжимание – вдох.
Регулярное выполнение данного упражнения способствует наращиванию мышечной массы в области рук.
Упражнение 2. Жим «восьмерки» в положении стоя

Упражнение 3. Приседания с опорой на фитбол

Назначение: повышение тонуса мышц передней поверхности бедра и ягодиц; укрепление мышц пресса.
Количество подходов – 3; количество повторений – 25.
Порядок выполнения
Принять положение полуприсед.
Опереться плечами на фитбол и максимально прогнуть спину.
Руки сцепить и положить на талию.
Поднять бедра максимально высоко. Сильно сжать мышцы ягодиц.
Задержаться в этом положении на несколько секунд.
Вернуться в исходное положение.
Во время выполнения упражнения плечи должны оставаться в прежнем положении.

Упражнение 3. Приседания с опорой на фитбол

Упражнение 4. Жим «восьмерки» в положении лежа

Назначение: повышение тонуса мышц боковой и передней поверхности бедра; укрепление мышц ягодиц.
Количество подходов – 3; количество повторений – 20–25.
Порядок выполнения
Принять положение лежа на спине.
Поместить «восьмерку» углом вниз между икроножными мышцами.
Для удобства придерживать «восьмерку» руками за угол.
Медленно сжимать ее до упора.
Задержаться в положении сильного напряжения мышц на несколько секунд.
Регулярное выполнение упражнения способствует уменьшению жировых отложений в области бедер.

Упражнение 4. Жим «восьмерки» в положении лежа

Упражнение 5. Подъем ноги в наклонном положении

Назначение: повышение тонуса и эластичности мышц боковой поверхности бедра; укрепление мышц ягодиц.
Количество подходов – 3; количество повторений – 20.
Порядок выполнения
Принять положение стоя на коленях.
Подбородок приподнять.
Опереться на вытянутые руки.
Вытянуть левую ногу в сторону.
Наклонить правую ногу и максимально поднять левую.
Задержаться в этом положении на несколько секунд.
После выполнения одного подхода выполнить упражнение с наклоном влево.
Регулярное выполнение упражнения способствует улучшению координации движений.

Упражнение 5. Подъем ноги в наклонном положении

Упражнение 6. Жим в положении сидя на степ-платформе

Назначение: повышение тонуса мышц внутренней поверхности бедра.
Количество подходов – 3; количество повторений – 25–30.
Порядок выполнения
Принять положение сидя на степ-платформе.
Ноги согнуть в коленях. Колени развести в стороны. Носки сомкнуть.
Поместить ручки «восьмерки» между коленями.
Для удобства поддерживать ее руками.
Медленно сжимать «восьмерку» до упора.
Задержаться в положении максимального напряжения мышц.
Регулярное выполнение упражнения является эффективной профилактикой варикозного расширения вен.

Упражнение 6. Жим в положении сидя на степ-платформе

Упражнение 7. Наклоны корпуса с фитболом

Назначение: повышение тонуса мышц спины и передней поверхности бедра.
Количество подходов – 3; количество повторений – 20.
Порядок выполнения
Принять положение сидя на фитболе.
Ноги широко поставить.
Руками опереться о фитбол.
Спину выпрямить.
Одновременно принять положение стоя и выполнить наклон корпуса, отводя фитбол назад.

При выполнении упражнения не опускать голову.

Данное упражнение также подойдет женщинам, которые только начинают заниматься фитнесом.

Упражнение 7. Наклоны корпуса с фитболом

Упражнение 8. Растяжка боковой поверхности тела

Назначение: повышение эластичности мышц внутренней поверхности бедра и косых мышц живота.

Количество подходов – 1; количество повторений – 7–10.

Порядок выполнения

Принять положение сидя на коленях.

Левую ногу вытянуть.

Левую руку согнуть в локте.

Опираясь на правую руку, тянуть корпус и левую руку вправо.

Задержаться в положении максимального напряжения мышц на несколько секунд.

Регулярное выполнение упражнения способствует развитию гибкости тела.

Упражнение 8. Растяжка боковой поверхности тела

Упражнение 9. Перекат с опорой на фитбол

Назначение: Принять положение лежа на животе на фитболе.

Количество подходов – 1; количество повторений – 7–10.

Порядок выполнения

Принять положение лежа на животе на фитболе.

Опереться на вытянутые руки.

Ноги вытянуть в стороны. Носками опереться в поверхность пола.

Согнуть руки в локтях и поднять ноги.

Задержаться в положении максимального напряжения мышц на несколько секунд.

Регулярное выполнение упражнения способствует улучшению координации движений и повышению гибкости тела.

Упражнение 9. Перекат с опорой на фитбол

Упражнение 10. Подъем корпуса с опорой на фитбол

Назначение: повышение тонуса мышц спины и пресса.

Количество подходов – 3; количество повторений – 20.

Порядок выполнения

Принять положение лежа на животе на фитболе.

Ноги вытянуть и опереться носками в пол.

Руки завести за спину. Сцепить кисти.

Поднять корпус и прогнуть спину.

Задержаться в положении максимального напряжения мышц на несколько секунд.

Регулярное выполнение упражнения способствует улучшению осанки.

Упражнение 10. Подъем корпуса с опорой на фитбол

Комплекс 11. Снижение веса

Этот комплекс упражнений подойдет лицам с низкой и средней физической подготовленностью.

Упражнение 1. Подъем корпуса в положении лежа с опорой на гимнастическую палку

Назначение: повышение тонуса и эластичности мышц спины и рук.

Количество подходов – 3; количество повторений – 7–10.

Порядок выполнения

Людмила Антонова фитнес и ваше здоровье buckshee.petimer.ru

Принять положение лежа на животе.

Ноги положить вместе и вытянуть назад.

Руки вытянуть за голову и поставить гимнастическую палку перпендикулярно поверхности пола.

Медленно поднять корпус, опираясь на гимнастическую палку.

Задержаться в положении максимального напряжения мышц на несколько секунд.

Регулярное выполнение упражнения способствует повышению гибкости тела и улучшает координацию.

Упражнение 1. Подъем корпуса в положении лежа с опорой на гимнастическую палку
Внимание!

Самомассаж можно делать до и после занятий, а также утром и вечером для поднятия тонуса организма.

Упражнение 2. Подъем ног в положении лежа на степ-платформе

Назначение: повышение тонуса мышц пресса и передней поверхности бедра.

Количество подходов – 3; количество повторений – 20–25.

Порядок выполнения

Принять положение лежа на спине на степ-платформе.

Ноги согнуть в коленях и поставить вместе.

Руки согнуть в локтях.

Для удобства следует держаться руками за степ-платформу.

Приподнять ноги, не разгибая в коленях.

Задержаться в положении максимального напряжения мышц на несколько секунд

Упражнение 2. Подъем ног в положении лежа на степ-платформе

Упражнение 3. Подъем ног в положении лежа на полу

Назначение: повышение тонуса мышц пресса, ягодиц и передней поверхности бедра.

Количество подходов – 3; количество повторений – 20.

Порядок выполнения

Принять положение лежа.

Ноги согнуть в коленях и поставить вместе.

Руки положить вдоль корпуса.

Медленно поднять ноги.

Задержаться в этом положении на несколько секунд.

Выпрямить ноги, не меняя положения.

Задержаться в этом положении на несколько секунд.

Регулярное выполнение упражнения способствует повышению гибкости тела.

Упражнение 3. Подъем ног в положении лежа на полу

Упражнение 4. Диагональ

Назначение: укрепление мышц ягодиц; повышение эластичности мышц передней поверхности бедра.

Количество подходов – 3; количество повторений – 15–20.

Порядок выполнения

Принять положение лежа на животе.

Руки согнуть в локтях и опереться на них подбородком.

Ноги вытянуть.

Медленно поднять левую ногу вверх и чуть отвести вправо.

Задержаться в этом положении на несколько секунд.

Вернуться в исходное положение.

После выполнения одного подхода выполнить упражнение на правую ногу.

Регулярное выполнение упражнения способствует уменьшению жировых отложений в области бедер.

Упражнение 4. Диагональ

Упражнение 5. Подъем корпуса с опорой на фитбол

Людмила Антонова фитнес и ваше здоровье buckshee.petimer.ru

Назначение: повышение тонуса мышц спины и пресса.

Количество подходов – 3; количество повторений – 15–20.

Порядок выполнения

Принять положение лежа на спине на фитболе.

Ноги согнуть в коленях.

Руки вытянуть и поднять вверх.

Медленно поднять корпус.

Задержаться в положении сильного напряжения мышц на несколько секунд.

Регулярное выполнение упражнения способствует уменьшению жировых отложений в области талии и живота.

Упражнение 5. Подъем корпуса с опорой на фитбол

Упражнение 6. Подъем бедер в положении лежа

Назначение: повышение тонуса мышц ягодиц.

Количество подходов – 3–4; количество повторений – 25–30.

Порядок выполнения

Принять положение лежа на спине.

Ноги согнуть в коленях.

Руки вытянуть вдоль корпуса.

Поднять правую ногу и положить голенью на левое колено.

Максимально поднять бедра и прогнуть спину.

Задержаться в этом положении на несколько секунд.

После выполнения одного подхода поменять положение ног и выполнить упражнение снова.

Упражнение 6. Подъем бедер в положении лежа

Упражнение 7. Повороты в стороны с гимнастической палкой

Назначение: повышение тонуса косых мышц живота.

Количество подходов – 3; количество повторений – 20.

Порядок выполнения

Принять положение стоя.

Ноги широко поставить.

Спину выпрямить. Подбородок приподнять.

Взять в руки гимнастическую палку и завести за спину таким образом, чтобы она находилась на уровне плеч.

Выполнить 2 ритмичных поворота вправо, затем – влево.

Регулярное выполнение упражнения способствует значительному уменьшению жировых отложений в области талии.

Данное упражнение может быть включено в комплекс утренней зарядки.

Упражнение 7. Повороты в стороны с гимнастической палкой

Упражнение 8. Растяжка мышц передней и задней поверхностей тела

Назначение: повышение эластичности мышц передней поверхности тела.

Количество подходов – 3; количество повторений – 10–15.

Порядок выполнения

Принять положение лежа на животе на степ-платформе.

Ноги вытянуть.

Руки сцепить за спиной.

Подбородок приподнять.

Максимально прогнуть спину и тянуть корпус вверх и назад.

Задержаться в положении максимального напряжения мышц на несколько секунд.

После выполнения 1 повторения вытянуть руки перед собой и тянуть корпус вперед.

Задержаться в положении максимального напряжения мышц на несколько секунд.

Одно повторение данного упражнения включает в себя вышеописанный цикл действий.

Упражнение 8. Растяжка мышц передней и задней поверхностей тела

Упражнения данного комплекса нацелены на повышение тонуса мышц верхнего пояса тела. Комплекс предназначен для женщин со средним и высоким уровнем физической подготовленности. При регулярных занятиях упражнения способствуют эффективному снижению веса.

Для наращивания мышечной массы проводить занятия по данной программе рекомендуется не менее 3 – 4 раз в неделю.

Упражнение 1. Наклоны в положении стоя в упоре

Назначение: повышение тонуса и эластичности мышц спины.

Количество подходов – 3; количество повторений – 20.

Порядок выполнения

Принять положение стоя.

Спину выпрямить.

Плечи расправить.

Взять в руки гантели.

Руки согнуть в локтях и поднять на уровень плеч.

Правую ногу поставить чуть впереди левой.

На «раз-два» выполнить два пружинящих наклона корпуса вперед с прогибом спины.

На «три» вернуться в исходное положение.

Начинающим рекомендуется использовать гантели весом 1,5 кг.

Упражнение 1. Наклоны в положении стоя в упоре

Упражнение 2. Выжимание в наклонном положении

Назначение: укрепление мышц спины, рук и плеч.

Количество подходов – 3; количество повторений – 25–30.

Порядок выполнения

Принять положение стоя.

Ноги поставить на ширину плеч.

Взять гантели и свободно опустить руки.

Подбородок приподнять.

Прогнуть спину и чуть наклонить корпус.

Медленно согнуть руки в локтях.

Задержаться в положении максимального напряжения мышц на несколько секунд.

Не меняя положения, подтянуть руки к животу.

Медленно опустить руки и повторить упражнение.

Регулярное выполнение упражнения способствует наращиванию мышечной массы и улучшению осанки.

Упражнение 2. Выжимание в наклонном положении

Упражнение 3. Отжимание от пола

Назначение: повышение тонуса мышц рук и груди.

Количество подходов – 3–4; количество повторений – 15.

Порядок выполнения

Принять положение стоя на коленях.

Опереться на вытянутые руки.

Стопы поднять вверх.

Медленно опустить корпус, сгибая руки в локтях.

Задержаться в этом положении на несколько секунд.

Поднять корпус на руках и повторить упражнение соответствующее число повторений.

Если вам тяжело выполнять отжимание, нужно уделять больше времени упражнениям для укрепления мышц рук.

Упражнение 3. Отжимание от пола

Упражнение 4. Заведение рук за голову в положении лежа на спине

Назначение: повышение тонуса мышц рук, груди, плеч.

Количество подходов – 3; количество повторений – 15–20.

Порядок выполнения

Принять положение лежа на спине.

Ноги согнуть в коленях и поставить вместе.

Взять в руки гантели и поднять руки вверх.

Медленно завести руки за голову, чуть сгибая их в локтях.

Вернуться в исходное положение.

При регулярном выполнении данное упражнение способствует подтяжке груди и уменьшению жировых отложений в области рук.

Упражнение 4. Заведение рук за голову в положении лежа на спине

Упражнение 5. Сгибание руки в положении стоя в упоре с амортизатором

Назначение: повышен тонуса мышц рук и пресса.

Количество подходов – 3; количество повторений – 20–25.

Порядок выполнения

Принять положение стоя.

Правую ногу чуть согнуть в колене и опереться об нее правой рукой.

Левую ногу поставить на основание амортизатора.

В левую руку взять концы амортизатора.

Медленно поднимать левую руку к груди.

Задержаться в этом положении на несколько секунд.

После выполнения одного подхода поставить правую ногу на основания амортизатора и взять в правую руку оба его конца.

Выполнить один подход упражнения.

Регулярное выполнение упражнения благотворно влияет на дыхательную систему и способствует наращиванию мышечной массы.

Упражнение 5. Сгибание руки в положении стоя в упоре с амортизатором

Упражнение 6. Выпрямление рук с гантелями за спиной

Назначение: повышение тонуса мышц рук и спины.

Количество подходов – 3; количество повторений – 25.

Порядок выполнения

Принять положение стоя.

Ноги поставить на ширину плеч.

Чуть наклонить корпус вниз и прогнуть спину.

Взять в руки гантели и завести руки за спину.

Гантели должны находиться на уровне талии.

Не меняя положения тела и не сгибая ноги в коленях, медленно отвести руки назад.

Задержаться в этом положении на несколько секунд.

Регулярное выполнение упражнения способствует улучшению осанки.

Упражнение 6. Выпрямление рук с гантелями за спиной

Упражнение 7. Растяжка мышц рук

Назначение: повышение эластичности мышц рук.

Количество подходов – 2; количество повторений – 7–10.

Порядок выполнения

Принять положение сидя на коленях.

Спину выпрямить.

Правую руку согнуть в локте.

Левую руку отвести вправо и максимально тянуть, поддерживая правой рукой.

Задержаться в положении максимального напряжения мышц на несколько секунд.

После выполнения одного подхода выполнить упражнение с правой рукой.

Упражнение 7. Растяжка мышц рук

Упражнение 8. Растяжка мышц спины

Назначение: повышение эластичности мышц спины.
Количество подходов – 1–2; количество повторений – 10.
Порядок выполнения
Принять положение стоя на коленях.
Опереться на вытянутые руки.
Спину выгнуть дугой.
Голову опустить.
Затем максимально прогнуть спину и поднять голову.
Задержаться в этом положении на несколько секунд.
Согнуть руки в локтях и, опираясь на них, опустить корпус, прогибая спину.
Задержаться в этом положении на несколько секунд.
Регулярное выполнение упражнения способствует развитию гибкости тела.
Упражнение 8. Растяжка мышц спины

Упражнение 9. Жим грифа в положении сидя

Назначение: повышение тонуса мышц рук, плеч и спины.
Количество подходов – 3; количество повторений – 15.
Порядок выполнения
Принять положение сидя на степ-платформе.
Ноги широко поставить.
Спину выпрямить. Подбородок приподнять.
Взять в руки гриф и завести за спину таким образом, чтобы он оказался на уровне лопаток.
Поднять руки вверх и постараться удержать гриф на весу в течение нескольких секунд.
Вернуться в исходное положение.
При выполнении данного упражнения рекомендуется практиковать следующий режим дыхания: на выдохе – подъем рук с грифом, на вдохе – исходное положение.
Если на начальном этапе вам тяжело заниматься с грифом, нужно использовать гантели.
Упражнение 9. Жим грифа в положении сидя

Комплекс 13. Укрепляющий для всех основных групп мышц

Данная программа направлена на повышение тонуса всех основных групп мышц.
Занятия по программе данного комплекса рекомендованы женщинам со средним и высоким уровнем физической подготовленности.
Знаете ли вы, что...
Снижение упругости мышц нижнего пояса называется синдромом Венеры.

Регулярные занятия способствуют улучшению самочувствия, снижению веса и коррекции осанки. Для достижения оптимального результата проводить занятия следует не реже 3 раз в неделю.

Упражнение 1. Жим в наклонном положении с диском

Назначение: повышение тонуса мышц рук, груди и спины.
Количество подходов – 3; количество повторений – 20.
Порядок выполнения
Принять положение стоя.
Ноги поставить на ширину плеч.
Взять в руки металлический диск.
Наклонить корпус и прогнуть спину.
Подбородок приподнять.
Медленно поднять диск к груди, сгибая руки в локтях.
Задержаться в этом положении на несколько секунд.
Данное упражнение способствует улучшению работы дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Людмила Антонова фитнес и ваше здоровье buckshee.petimer.ru
Упражнение 1. Жим в наклонном положении с диском

Упражнение 2. Подъем ног в положении сидя с опорой на руки

Назначение: повышение тонуса мышц задней и передней поверхностей бедра; укрепление мышц живота.
Количество подходов – 3; количество повторений – 15–20.
Порядок выполнения
Принять положение сидя.
Ноги согнуть в коленях, носки поставить вместе.
Спину выпрямить.
Опереться на вытянутые назад руки.
Поднять ноги вверх и одновременно выпрямить.
Задержаться в положении максимального напряжения мышц на несколько секунд.
Регулярное выполнение упражнения способствует значительному уменьшению жировых отложений в области бедер и живота.
Упражнение 2. Подъем ног в положении сидя с опорой на руки

Упражнение 3. Повороты корпуса с наклоном

Назначение: повышение тонуса и эластичности косых мышц живота; укрепление мышц спины.
Количество подходов – 3; количество повторений – 20.
Порядок выполнения
Принять положение стоя.
Ноги широко поставить.
Спину выпрямить. Подбородок приподнять.
Взять в руки гимнастическую палку и завести руки за спину таким образом, чтобы палка оказалась на уровне лопаток.
На счет «раз-два» выполнить 2 пружинящих наклона с разворотом вправо.
На счет «три» вернуться в исходное положение.
На счет «четыре-пять» выполнить 2 пружинящих наклона с разворотом влево.
На счет «шесть» вернуться в исходное положение.
Данное упражнение может быть включено в комплекс утренней зарядки. Несмотря на сравнительно простую методику выполнения оно позволяет за короткий срок значительно уменьшить жировые отложения в области талии, укрепить косые мышцы живота, а также улучшить осанку.
Упражнение 3. Повороты корпуса с наклоном

Упражнение 4. Разводка гантелей в положении сидя на степ-платформе

Назначение: повышение тонуса мышц груди, рук и плеч.
Количество подходов – 3; количество повторений – 20.
Порядок выполнения
Принять положение сидя на степ-платформе.
Ноги согнуть в коленях и поставить вместе.
Спину выпрямить.
Взять в руки гантели и поднять руки вверх.
Медленно развести руки в стороны и чуть опустить.
Задержаться в этом положении на несколько секунд.
Помимо укрепления мышц, данное упражнение оказывает благотворное воздействие на дыхательную систему.
Упражнение 4. Разводка гантелей в положении сидя на степ-платформе

Упражнение 5. Подъем корпуса с отягощением в положении лежа на степ-платформе

Назначение: повышение тонуса мышц пресса.
Количество подходов – 3; количество повторений – 15–20.
Порядок выполнения
Принять положение лежа на животе на степ-платформе.

Людмила Антонова фитнес и ваше здоровье buckshee.petimer.ru

Ноги согнуть в коленях и поставить вместе.
Взять в руки гантели и вытянуть руки вверх.
Поднять верхнюю часть корпуса, одновременно вытягивая руки вперед.
Задержаться в положении максимального напряжения мышц на несколько секунд.
На начальном этапе занятий рекомендуется использовать гантели весом 1, 5 кг.
Регулярное выполнение упражнения способствует уменьшению жировых отложений в области живота и предотвращает образование целлюлита.
Упражнение 5. Подъем корпуса с отягощением в положении лежа на степ-платформе

Упражнение 6. Подъем ноги в положении лежа на животе

Назначение: повышение тонуса мышц передней и задней поверхностей бедра, укрепление мышц ягодиц.
Количество подходов – 3; количество повторений – 20.
Порядок выполнения
Принять положение лежа на животе.
Руки согнуть в локтях, одну ладонь положить на другую (для удобства можно опереться о них подбородком).
Правую ногу вытянуть.
Левую согнуть в колене.
Стопу левой ноги положить на правую ногу.
Медленно выпрямить и максимально поднять левую ногу.
Задержаться в этом положении на несколько секунд.
После выполнения одного подхода поменять положение ног и выполнить упражнение с правой ногой.
Данное упражнение особенно эффективно в сочетании с ежедневными утренними пробежками.
Упражнение 6. Подъем ноги в положении лежа на животе

Упражнение 7. Тяга к груди с эспандером

Назначение: повышение тонуса мышц рук, груди, спины и пресса.
Количество подходов – 3; количество повторений – 20–25.
Порядок выполнения
Принять положение сидя.
Спину выпрямить.
Ноги вытянуть. Стопы поставить на основание эспандера.
Руками взяться за эспандер.
Прогнуть спину, напрячь мышцы рук.
Не меняя положения корпуса, натянуть пружину эспандера, сгибая руки в локтях.
Задержаться в положении максимального напряжения мышц на несколько секунд.
Во время выполнения упражнения следить за тем, чтобы двигались только руки.
Регулярное выполнение данного упражнения способствует улучшению осанки и увеличению физической выносливости.
Упражнение 7. Тяга к груди с эспандером

Упражнение 8. Заведение рук за голову с отягощением в положении лежа на степ-платформе

Назначение: повышение тонуса мышц рук, груди и плеч.
Количество подходов – 3; количество повторений – 20.
Порядок выполнения
Принять положение лежа на спине на степ-платформе.
Ноги согнуть в коленях и поставить вместе.
Взять в руки гантели и завести их за голову таким образом, чтобы гантели оказались на полу.
Руки должны быть чуть согнуты в локтях.
Медленно поднять руки вверх.
Задержаться в положении максимального напряжения мышц на несколько секунд.
Регулярное выполнение данного упражнения способствует подтяжке груди.
Упражнение 8. Заведение рук за голову с отягощением в положении лежа на степ-платформе

Людмила Антонова фитнес и ваше здоровье buckshee.petimer.ru
Полезно знать, что...
В период беременности с 17-й по 31-ю нед полезны упражнения, способствующие увеличению подвижности суставов таза и позвоночника.

Упражнение 9. Подъем корпуса в положении лежа на животе

Назначение: укрепление и повышение эластичности мышц спины; укрепление икроножных мышц.
Количество подходов – 2–3; количество повторений – 15.
Порядок выполнения
Принять положение лежа на животе.
Ноги вытянуть назад, носки сомкнуть и чуть приподнять.
Взять в руки гимнастическую палку и вытянуть руки вперед.
Согнуть руки в локтях, завести палку за спину и максимально поднять корпус.
При этом стопы должны оставаться поднятыми.
Задержаться в этом положении на несколько секунд.
Данное упражнение является одним из самых эффективных для укрепления мышц, а также способствует улучшению осанки.
Упражнение может выполняться отдельно от комплекса.
Упражнение 9. Подъем корпуса в положении лежа на животе

Упражнение 10. Подъем ноги в положении лежа на степ-платформе

Назначение: повышение тонуса мышц передней поверхности бедра.
Количество подходов – 3; количество повторений – 20.
Порядок выполнения
Принять положение лежа на животе на степ-платформе.
Опереться на согнутые в локтях руки.
Ноги вытянуть назад, носками опереться в пол.
Подбородок приподнять.
Поднять левую ногу максимально высоко, на сгибая в колене.
Задержаться в положении максимального напряжения мышц на несколько секунд.
После выполнения одного подхода выполнить упражнение на правую ногу.
При выполнении упражнения не опускать голову вниз.
Регулярное выполнение данного упражнения является эффективной профилактикой варикозного расширения вен и целлюлита.
Упражнение 10. Подъем ноги в положении лежа на степ-платформе
Совет!
Для укрепления мышц и суставов ног можно заниматься босиком.

Упражнение 11. Перехлест с отягощением в положении лежа на спине

Назначение: повышение тонуса мышц рук и груди.
Количество подходов – 3; количество повторений – 20.
Порядок выполнения
Принять положение лежа на спине.
Ноги согнуть в коленях и поставить вместе.
Взять в руки гантели и опереться на локти.
Медленно выполнить перехлест рук с гантелями, выпрямляя их.
Задержать руки в скрещенном положении на несколько секунд.
Вернуться в исходное положение.
Во время выполнения упражнения дышать ровно и глубоко.
Регулярное выполнение данного упражнения способствует подтяжке груди и оказывает благотворное влияние на сердечно-сосудистую систему.
Упражнение 12. Растяжка мышц спины с гимнастической палкой
Полезно знать, что...
В период беременности с 32-й по 40-ю нед противопоказано выполнение упражнений, требующих существенного напряжения мышц.

Упражнение 12. Растяжка мышц спины с гимнастической палкой

Назначение: укрепление мышц спины.

Количество подходов – 3; количество повторений – 20.

Порядок выполнения

Принять положение стоя.

Ноги широко поставить.

Спину выпрямить.

Взять гимнастическую палку и завести руки за спину, не сгибая в локтях.

Прогнуть спину и сомкнуть ладони в центре палки.

Задержаться в положении максимального напряжения мышц.

Потянуть спину.

Данное упражнение может быть включено в комплекс утренней зарядки. Регулярное его выполнение способствует коррекции осанки и является эффективным средством снятия напряжения с мышц спины.

Упражнение 12. Растяжка мышц спины с гимнастической палкой

Упражнение 13. Растяжка мышц рук с гимнастической палкой

Назначение: повышение эластичности мышц рук и спины.

Количество подходов – 3; количество повторений – 10.

Порядок выполнения

Принять положение стоя на коленях.

Спину выпрямить.

Подбородок приподнять.

Взять в руки гимнастическую палку за оба конца.

На счет «раз» отвести правую руку назад, сгибая в локте.

На счет «два» вернуться в исходное положение.

На счет «три» отвести левую руку назад, сгибая в локте.

На счет «четыре» вернуться в исходное положение.

Данное упражнение помогает снять усталость с мышц спины, а также может использоваться в комплексных разминках и утренних зарядках.

Упражнение 13. Растяжка мышц рук с гимнастической палкой

Комплекс 14. Восстанавливающий эластичность мышц

Данная программа предназначена для повышения и восстановления эластичности мышц после долгого перерыва в тренировках, а также после травм. Занятия по программе данного комплекса рекомендованы женщинам со средним и высоким уровнем физической подготовленности.

Для достижения оптимального результата занятия по программе следует проводить не реже 3 раз в неделю. Регулярное выполнение представленных упражнений способствует снижению веса и улучшению общего состояния организма.

Упражнение 1. «Березка»

Назначение: повышение эластичности задней поверхности тела.

Количество подходов – 1; количество повторений – 7.

Порядок выполнения

Принять положение лежа на спине.

Ноги вытянуть.

Руки положить по бокам корпуса.

Поднять нижний пояс тела, ноги вытянуть вверх.

Взять в руки гимнастическую палку с обоих концов и держать ее чуть выше колен.

Одновременно опустить руки и гимнастическую палку на пол и поднять нижний и средний пояса тела.

Ноги при этом должны оставаться прямыми.

Задержаться в этом положении максимально долго.

Данное упражнение способствует расслаблению и улучшению координации движений.

Упражнение 1. «Березка»

Совет!

Людмила Антонова фитнес и ваше здоровье buckshee.petimer.ru
Упражнения, выполняемые лежа, лучше делать на поверхности, покрытой ковром.

Упражнение 2. Перехлест в положении стоя

Назначение: повышение тонуса и эластичности мышц передней поверхности бедра.
Количество подходов – 3; количество повторений – 20.

Порядок выполнения

Принять положение стоя.

Спину выпрямить.

Подбородок приподнять.

Ноги поставить вместе.

Правую ногу согнуть в колене, максимально поднять и чуть отвести влево.

Теперь выпрямить правую ногу и поставить на поверхность пола таким образом, чтобы ноги получились скрещенными.

Вернуться в исходное положение и повторить упражнение.

После выполнения одного подхода выполнить упражнение с подъемом левой ноги.

На третьем подходе можно чередовать подъем левой и правой ног через 2 повторения.

Движения должны выполняться максимально быст-ро и ритмично.

Упражнение 2. Перехлест в положении стоя

Упражнение 3. Растяжка мышц спины и рук

Назначение: повышение эластичности мышц спины и плеч.

Количество подходов – 1–2; количество повторений – 7–10.

Порядок выполнения

Принять положение лежа на животе.

Ноги положить вместе и вытянуть.

Взять в руки гимнастическую палку и завести ее за спину таким образом, чтобы она располагалась на уровне ягодиц.

Осторожно поднять руки вверх, прогибая спину.

Задержаться в положении максимальной растяжки на несколько секунд.

При выполнении данного упражнения все движения должны быть плавными, поскольку в противном случае возникает риск травмы плечевых суставов.

Упражнение 3. Растяжка мышц спины и рук

Внимание!

При артритах и артрозах бег и резкие движения противопоказаны.

Упражнение 4. Простая растяжка-шпагат

Назначение: повышение эластичности мышц внутренней и боковой поверхностей бедра.

Количество подходов – 1; количество повторений – 7.

Порядок выполнения

Принять положение сидя.

Ноги максимально вытянуть в стороны.

Опереться на вытянутые руки.

Спину выпрямить и максимально прогнуть.

Задержаться в этом положении на несколько секунд.

Осторожно наклониться влево и обхватить руками голень левой ноги.

Задержаться в положении максимальной растяжки на несколько секунд.

Вернуться в исходное положение и выполнить те же действия с правой ногой.

Данное упражнение следует выполнять с особой осторожностью, особенно, если ваши мышцы недостаточно эластичны. При выполнении упражнения вы не должны испытываться болевых ощущений в мышцах.

Упражнение 4. Простая растяжка-шпагат

Упражнение 5. Комплексная растяжка-шпагат

Назначение: повышение эластичности внутренней и боковой поверхностей бедра.

Количество подходов – 1; количество повторений – 7–10.

Порядок выполнения

Принять положение сидя.

Спину выпрямить.

Ноги вытянуть в стороны.

Осторожно наклонить корпус вперед и опереться на согнутые в локтях руки.

Задержаться в этом положении на несколько секунд.

Вытянуть руки в стороны и ухватиться ладонями за носки.

Максимально тянуть корпус вниз.

Задержаться в этом положении на несколько секунд.

Данное упражнение предназначено для женщин с высокой эластичностью мышц.

Если вы только начинаете заниматься фитнесом, мы рекомендуем выполнять

предыдущее упражнение.

Помните, что при выполнении упражнений на растяжку мышцы не должны болеть.

Упражнение 5. Комплексная растяжка-шпагат

Упражнение 6. Прогиб корпуса с гимнастической палкой

Назначение: повышение тонуса и эластичности мышц спины и груди.

Количество подходов – 3; количество повторений – 10–15.

Порядок выполнения

Принять положение стоя.

Спину выпрямить.

Ноги широко поставить.

Взять в руки гимнастическую палку и завести ее за спину таким образом, чтобы она оказалась на уровне лопаток.

Наклонить корпус вниз, руки вытянуть перед собой.

Выполнить 2 пружинящих наклона.

Вернуться в исходное положение.

Регулярное выполнение данного упражнения является эффективной профилактикой остеохондроза, снимает нервное напряжение, улучшает осанку и координацию движений.

Упражнение 6. Прогиб корпуса с гимнастической палкой

Упражнение 7. Комплексная растяжка мышц задней поверхности бедра

Назначение: повышение эластичности мышц задней поверхности бедра.

Количество подходов – 2; количество повторений – 10.

Порядок выполнения

Принять положение лежа на спине на твердой поверхности.

Ноги вытянуть, носки сомкнуть.

Руки вытянуть вдоль корпуса.

Правую ногу согнуть в колене и обхватить ее руками.

Медленно тянуть ногу к груди, постепенно выпрямляя ее.

Задержаться в положении максимального напряжения мышц на несколько секунд.

Данное упражнение является профилактикой варикозного расширения вен, позволяет снять напряжение с икроножных мышц и особенно актуально для женщин, отдающим предпочтение обуви на высоком каблуке.

Упражнение 7. Комплексная растяжка мышц задней поверхности бедра

Упражнение 8. Треугольник

Назначение: повышение эластичности мышц передней поверхности тела.

Количество подходов – 3; количество повторений – 7–10.

Порядок выполнения

Принять положение лежа на животе.

Ноги сомкнуть и вытянуть назад.

Руки согнуть в локтях и положить ладонями вниз.

Подбородок приподнять.

Поднять корпус на вытянутых руках и согнуть ноги в коленях.

Правую руку вытянуть назад и ухватиться ею за лодыжку правой ноги.

Аналогичные действия выполнить с левой ногой и рукой.

Задержаться в этом положении на несколько секунд.

Людмила Антонова фитнес и ваше здоровье buckshee.petimer.ru
Данное упражнение не только повышает эластичность мышц, но также помогает снять нервное напряжение и боль в мышцах.
Упражнение 8. Треугольник
Полезно знать, что...
Упражнения можно выполнять под ритмичную музыку.

Упражнение 9. Подъем ног и рук по диагонали

Назначение: повышение эластичности боковой и задней поверхностей тела.
Количество подходов – 2–3; количество повторений – 10–15.
Порядок выполнения
Принять положение лежа на животе.
Руки вытянуть вперед и положить ладонями вниз.
Ноги сомкнуть и вытянуть назад.
Одновременно поднять правую руку и правую ногу.
Задержаться в положении максимального напряжения мышц на несколько секунд.
После выполнения одного подхода выполнить упражнение с левой рукой и левой ногой.
Регулярное выполнение упражнения улучшает координацию движений.
Упражнение 9. Подъем ног и рук по диагонали

Комплекс 15. Прекрасное самочувствие

Данная программа направлена на повышение тонуса всех групп мышц и ориентирована на женщин со средним и высоким уровнем физической подготовленности.
Полезно знать что...
Плавание является эффективной профилактикой остеохондроза, а также применяется при лечении этого заболевания.

Регулярное выполнение упражнений, составляющих данный комплекс, способствует эффективному снижению веса и улучшению общего самочувствия.
Занятия по программе данного комплекса рекомендуется проводить не реже 3 раз в неделю.

Упражнение 1. Жим «восьмерки» в положении стоя

Назначение: укрепление мышц рук, спины и груди.
Количество подходов – 3; количество повторений – 25.
Порядок выполнения
Принять положение стоя.
Спину выпрямить.
Подбородок приподнять.
Ноги поставить вместе.
Взять в руки «восьмерку» и поместить под руками от локтя до запястья.
Для удобства придерживать «восьмерку» ладонями за середину.
Сжать ее до упора.
Задержаться в положении максимального напряжения мышц.
При выполнении данного упражнения рекомендуется придерживаться следующего режима дыхания: выдох – сжатие «восьмерки», вдох – расслабление мышц рук.
Упражнение 1. Жим «восьмерки» в положении стоя

Упражнение 2. Подъем ноги в положении лежа на степ-платформе

Назначение: повышение тонуса мышц передней поверхности бедра, ягодиц и пресса.
Количество подходов – 3; количество повторений – 25.
Порядок выполнения
Принять положение полулежа на спине на степ-платформе.
Опереться на локти.

Подбородок приподнять.

Левую ногу согнуть в колене и поставить на степ-платформу.

Правую ногу вытянуть вперед.

Поднять правую ногу, не сгибая в колене.

Задержаться в этом положении на несколько секунд.

После выполнения одного подхода поменять положение ног и выполнить упражнение с левой ногой.

Регулярное выполнение данного упражнения способствует значительному уменьшению жировых отложений в области бедер и живота и является эффективной профилактикой целлюлита.

Упражнение 2. Подъем ноги в положении лежа на степ-платформе

Упражнение 3. Подъем корпуса с опорой на фитбол

Назначение: повышение тонуса мышц ягодиц и пресса.

Количество подходов – 3; количество повторений 20–25.

Порядок выполнения

Принять положение сидя.

Спиной опереться о фитбол.

Ноги широко поставить.

Руки вытянуть вперед.

Поднять корпус, опираясь на фитбол, и вытянуть руки назад.

Максимально прогнуть спину.

Задержаться в этом положении на несколько секунд.

Данное упражнение способствует повышению эластичности всех мышц тела. При регулярном выполнении происходит значительное уменьшение жировых отложений в области ягодиц.

Упражнение 3. Подъем корпуса с опорой на фитбол

Упражнения 4. Жим «восьмерки» коленями в положении сидя на степ-платформе

Назначение: повышение тонуса мышц внутренней поверхности бедра.

Количество подходов – 3; количество повторений – 25.

Порядок выполнения

Принять положение сидя на степ-платформе.

Спину выпрямить.

Подбородок приподнять.

Ноги широко поставить.

Взять «восьмерку» и поместить ее концы между сгибами.

Для удобства придерживать «восьмерку» за концы или за середину.

Не меняя положения, медленно сжимать ее коленями.

Задержаться в положении максимального напряжения мышц на несколько секунд.

Для наращивания мышечной массы данное упражнение рекомендуется выполнять также в комплексе утренней зарядки.

Упражнения 4. Жим «восьмерки» коленями в положении сидя на степ-платформе

Упражнение 5. Приседание с отягощением

Назначение: повышение тонуса мышц передней поверхности бедра и мышц спины.

Количество подходов – 3; количество повторений – 25.

Порядок выполнения

Принять положение стоя.

Спину выпрямить.

Взять в руки гантели.

Правую ногу поставить чуть впереди левой.

Левую ногу отвести назад и опереться на носок.

Медленно приседайте на левое колено.

После выполнения одного подхода поменять положение и выполнить упражнение с правой ногой.

В процессе присесть колено не должно касаться поверхности пола. Данное упражнение способствует значительному укреплению мышц ног.

Упражнение 5. Приседание с отягощением

Упражнение 6. Подъем ног в положении сидя с опорой на вытянутые руки

Назначение: повышение тонуса мышц передней, задней и боковой поверхностей бедра; укрепление мышц пресса.

Количество подходов – 3; количество повторений – 25.

Порядок выполнения

Принять положение сидя.

Ноги согнуть в коленях.

Опереться на вытянутые назад руки.

Медленно поднять ноги на максимальную высоту.

Задержаться в положении сильного напряжения мышц на несколько секунд.

Регулярное выполнение данного упражнения способствует уменьшению жировых отложений в области живота.

Для оптимального эффекта упражнение следует выполнять также в комплексе утренней зарядки или отдельно.

Упражнение 6. Подъем ног в положении сидя с опорой на вытянутые руки

Упражнение 7. Разводка с гантелями в положении сидя на степ-платформе

Назначение: повышение тонуса мышц плеч, рук и спины.

Количество подходов – 3; количество повторений – 30.

Порядок выполнения

Принять положение сидя на степ-платформе.

Ноги согнуть в коленях и поставить вместе.

Взять в руки гантели.

Руки согнуть в локтях и сомкнуть.

Голову чуть опустить вниз.

Медленно развести руки в стороны.

Задержаться в положении максимального напряжения мышц на несколько секунд.

При выполнении данного упражнения рекомендуется придерживаться следующего режима дыхания: выдох – разведение рук в стороны, вдох – принятие исходного положения.

Упражнение 7. Разводка с гантелями в положении сидя на степ-платформе

Упражнение 8. Подъем корпуса

Назначение: повышение тонуса мышц пресса.

Количество подходов – 3; количество повторений – 25–30.

Порядок выполнения

Принять положение лежа на спине.

Руки согнуть в локтях и положить за голову.

Ноги вытянуть и поднять вверх.

Максимально поднять верхнюю часть корпуса.

При этом руки должны быть вытянуты вперед.

Задержаться в положении максимального напряжения мышц.

Несмотря на сложную технику выполнения упражнение является очень эффективным как в плане снижения веса, так и с точки зрения укрепления мышц.

Упражнение 8. Подъем корпуса

Упражнение 9. Подъем корпуса в положении лежа на животе

Назначение: повышение тонуса мышц спины и пресса.

Количество подходов – 3; количество повторений – 15.

Порядок выполнения

Принять положение лежа на животе.

Ноги вытянуть и положить вместе.

Руки согнуть в локтях и положить за голову.

В этом положении максимально поднять корпус вверх.

Задержаться в положении максимального напряжения мышц на несколько секунд.

Данное упражнение имеет достаточно сложную методику выполнения, поэтому, если на

Людмила Антонова фитнес и ваше здоровье buckshee.petimer.ru
начальном этапе трудно выполнять требуемое число повторений, нужно сократить их до 7–10. Число подходов при этом должно остаться прежним.
Упражнение 9. Подъем корпуса в положении лежа на животе

Упражнение 10. Приседание с опорой на степ-платформу

Назначение: повышение тонуса мышц передней поверхности бедра, ягодиц, рук и плеч.

Количество подходов – 3; количество повторений – 20.

Порядок выполнения

Принять положение полусидя.

Ноги согнуть в коленях.

Руки согнуть в локтях и опереться на степ-платформу, расположенную позади.

Держать корпус и нижний пояс тела на весу.

Подняться на руках таким образом, чтобы руки оказались прямыми, а ноги остались так же согнутыми в коленях.

Такое положение тела внешне похоже на букву «П».

Задержаться в этом положении на несколько секунд.

Регулярное выполнение данного упражнения повышает физическую выносливость и значительно улучшает координацию.

Упражнение 10. Приседание с опорой на степ-платформу

Упражнение 11. Подъем согнутых ног в положении сидя на стуле

Назначение: повышение тонуса мышц пресса и передней поверхности бедра.

Количество подходов – 3; количество повторений – 25.

Порядок выполнения

Принять положение сидя на стуле.

Откинуться на спинку.

Ноги вытянуть и опереться носками в поверхность пола.

Руки согнуть в локтях и взяться за ручки стула.

Спину выпрямить.

Подбородок приподнять.

Медленно поднять ноги и подтянуть колени и чуть наклонить голову.

При правильном выполнении колени должны достать до лба.

Задержаться в этом положении на несколько секунд.

Регулярное выполнение данного упражнения способствует значительному снижению жировых отложений в области ног и живота, а также повышению силовой выносливости.

Упражнение 11. Подъем согнутых ног в положении сидя на стуле

Упражнение 12. Растяжка мышц боковой поверхности тела

Назначение: повышение эластичности мышц боковой поверхности тела; повышение тонуса внутренней и передней поверхностей бедра.

Внимание!

Упражнения, предназначенные для мышц брюшного пресса, являются наиболее сложными.

Количество подходов – 2–3; количество повторений – 10.

Порядок выполнения

Принять положение лежа на правом боку.

Правую руку согнуть в локте и опереться головой о ладонь.

Левую руку согнуть в локте, ладонь завести за голову.

Ноги положить вместе и вытянуть.

Не меняя положения, поднять левую ногу и тянуться к ней левой рукой.

Задержаться в положении максимальной растяжки на несколько секунд.

После выполнения одного подхода поменять положение и выполнить упражнение с правой ногой и правой рукой.

Регулярное выполнение данного упражнения способствует гибкости тела и улучшает координацию движений.

Упражнение 12. Растяжка мышц боковой поверхности тела

Упражнение. 13. Параллельный подъем руки и ноги

Назначение: повышение тонуса мышц задней поверхности бедра, рук и спины.

Количество подходов – 3; количество повторений – 25.

Порядок выполнения

Принять положение стоя на коленях.

Опереться на вытянутые руки.

Правую руку приподнять и поставить чуть впереди левой.

Правую ногу чуть напрячь и вытянуть назад.

Одновременно поднять правую руку и правую ногу.

При этом нога должна быть поднята на максимальную высоту, а рука – на уровень плеча.

Задержаться в этом положении на несколько секунд.

После выполнения одного подхода поменять положение ног и выполнить упражнение с левой ногой и рукой.

Регулярное выполнение упражнения способствует улучшению координации и является профилактикой варикозного расширения вен.

Упражнение. 13. Параллельный подъем руки и ноги

Спасибо, что читали книгу на форуме Бакши buckshee-Спорт, авто, финансы, недвижимость. Здоровый образ жизни. Приятного чтения!

<http://buckshee.petimer.ru/>

<http://petimer.ru/> Интернет магазин, спортивное питание, косметика, сайт

Интернет магазин одежды Интернет магазин обуви Интернет магазин

<http://worksites.ru/> Разработка интернет магазинов. Создание корпоративных сайтов. Интеграция, Хостинг.

<http://filosoff.org/> философия, философы мира, философские течения. Биография

<http://dostoevskiyfyodor.ru/> Приятного чтения!