

Система оздоровления от Наталии Полонской.

Часть 2.

Физическая нагрузка.



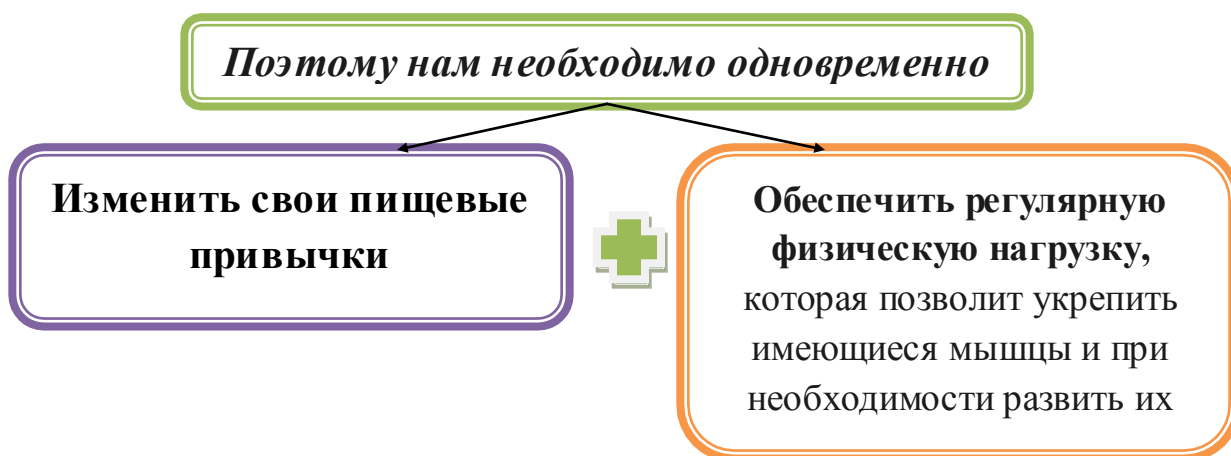
Что конкретно нужно делать?

Напоминаю, что мы с Вами говорим не о короткой программе, которую выполнил – и все, мы говорим о новом образе жизни, который позволит использовать заложенное в нас природой максимально эффективно.

Цель физической нагрузки не только натренировать сердечно сосудистую и дыхательную системы и повысить их устойчивость, но и изменить обмен веществ – научить организм получать энергию не из углеводов, а из жирных кислот.

Для этого необходимо

- ✓ Уменьшить поступление «вредных» видов углеводов ([об этом написано в первой части](#))
- ✓ Нормализовать выработку инсулина (это произойдет вследствие нормализации питания)
- ✓ Укрепить мышцы (а вот об этом в этой и последующих частях)



Важная информация:

Для поддержания здоровья необходимо делать **не менее** 10 000 шагов в день (меньше 5000 шагов – это уже сидячий образ жизни).

Подчеркну, 10 000 шагов – это не тренировка, это минимальная базовая нагрузка, которая не укрепляет организм, а позволяет ему не дряхлеть ускоренными темпами.

Для тренировки нужна дополнительная, *более интенсивная нагрузка*.

Именно **более интенсивная, но не чрезмерная**. Это тоже крайне важно понять.

Есть тренировки, укрепляющие весь организм, его мышечную, сердечно сосудистую и дыхательную системы (далее мы будем называть такие тренировки *эндуранс тренинг*) и силовые тренировки, развивающие отдельные группы мышц (далее – *резистанс тренинг*).

В идеале нам нужны и те и другие. Но в первую очередь нужно приучить себя к *эндуранс-тренингу*, потому что именно такой вид тренировок является очень эффективной профилактикой развития многих хронических заболеваний, а если они уже есть, может облегчить их течение и уменьшить вероятность развития осложнений.

И уже найдя время для *эндуранса* и укрепившись, можно добавить силовые тренировки (*резистанс тренинг*), которые будут улучшать и поддерживать устойчивость, а также формировать еще более красивый силуэт (положительные изменения формы тела вы заметите уже через 4-6 недель занятий *эндурансом*, *резистанс тренинг* позволит усовершенствовать достигнутый результат).

Что такое эндуранс тренинг

Мы ранее уже договорились, что я не изобретаю велосипед, а пытаюсь простыми доступными словами преподнести вам научно обоснованные сведения по здоровому образу жизни. Поэтому я сознательно упрощаю изложение, а те, кто хочет почитать более сложный материал, могут обратиться непосредственно к исследованиям по этой теме, преимущественно зарубежным, на английском или немецком языках.

Итак, *эндуранс тренинг* простыми словами - это ходьба или медленный бег продолжительностью не менее 1.5 часов подряд.

- *Важно*, что **именно подряд, а не полтора часа в течение дня.**
- **И полтора часа минимум.** Больше можно. Меньше – нет.
- **И чем дольше – тем эффективнее**, тем быстрее и заметнее будет эффект.
- Но не забывайте и про регулярность. Нужно тренироваться **не менее 2-3 раз в неделю.**
- И не несколько месяцев, а **всю жизнь.**

Как быстро нужно идти?

Двигаться нужно интенсивно, но с такой скоростью, чтобы можно было разговаривать с собеседником, *не задыхаясь*. Это простой и бесплатный способ определения необходимой нагрузки.

Если есть время и финансы, можно пройти специальное тестирование у специалистов по спортивной медицине в виде спироэргометрии на аппарате Тредмил с одновременным определением уровня лактата в крови. Тогда будет известна точная скорость, с которой нужно двигаться.

Если хотите пройти такое тестирование, могу дать координаты хороших специалистов в Германии.

Но на самом деле можно начинать уже сейчас, используя более простой способ регулирования нагрузки - идти или медленно бежать, не задыхаясь. Причем ходьба в данном случае, не менее эффективна, чем бег. Главное, не идти прогулочным шагом, останавливаясь и отвлекаясь, а **интенсивно и упорно идти**. Вольготная прогулка с собакой – *не вариант*.

Смысл именно такой нагрузки – тренировка без значительного повышения уровня лактата в крови. Если лактат значительно повышается, то тормозится липолиз (расщепление жира на составляющие), и организм опять переходит на использование углеводов для получения энергии. А мы в начале повествования договорились, что **наша цель – научить организм получать энергию из жирных кислот, а не из углеводов**. Тогда работающие мышцы постепенно утилизируют излишки внутреннего и подкожного жира. Причем произойдет это

равномерно и гармонично. Вы вдруг почувствуете свои контуры, уменьшится живот, подтянутся ноги. Постепенно снизится уровень холестерина.

И самое интересное, станет лучше настроение, а кроме того, вы получите новый способ расслабиться, сбросить напряжение, обдумать проблемы и найти выход из сложных ситуаций. Потому что у вас появится полтора часа посвященных себе, когда работают ваши мышцы, легкие, сердце, сосуды, но мозг свободен и готов к конструктивному обсуждению.

И, кстати, будет гораздо позитивнее восприниматься любая возможность сделать лишний шаг – пройтись пешком до метро, вернуться, если что-то забыл, ошибиться маршрутом, выбрав более длинный, лишний раз сходить в магазин, вместо того, чтобы утащить все за один раз и гнуться под тяжестью сумок и т.д.

Где ходить?

1. Можно просто выйти из дома и идти **45 мин. или более** в любом направлении, а потом вернуться этим же маршрутом. Тогда обратный путь займет не менее 45 мин., и вы получите искомые полтора часа.

2. Можно ходить в парке или лесу.

3. Можно проложить маршрут по интересным местам вашего города.

Лирическое отступление:

В Москве, например, мы с удовольствием прошли круг примерно в 9 км по маршруту метро Парк культуры – Крымская набережная (заодно посмотрели вернисаж), Александровский сад, Старый Арбат и снова метро Парк культуры.

И таких маршрутов, одновременно познавательных, очень много. И, кстати, видишь, что город развивается, появляется много красивых ухоженных мест, что тоже очень приятно. Нам обязательно нужно научиться видеть хорошее, даже когда очень грустно и печально.

4. Следующий вариант – полтора часа ходьбы на тренажере в спорт клубе или дома. Подойдет дорожка или эллипс.

Выбирайте вариант, наиболее подходящий вам

Заменяет ли полчаса интенсивного бега полтора часа эндюранса?

Нет.

Интенсивный бег вызывает быстрый подъем лактата в крови, что тормозит липолиз, так что организм опять начинает утилизировать углеводы а не жирные кислоты, и переход на новый вид обмена не происходит.

С целью оздоровления лучше полтора часа или более интенсивно идти, чем полчаса быстро бежать.

А если очень хочется быстро побегать – бегайте, но в дополнение к **эндурансу**, а не вместо него.

Следующий этап – дополнение **эндуранс тренинга** высокоинтенсивными тренировками.

Об этом в следующей части повествования.

Еще одно лирическое отступление, совсем не по теме, а просто о том, как хорош мир. Недавно диктовала сыну тексты для подготовки к контрольному диктанту и получила от процесса истинное удовольствие. Сколько же у нас прекрасной литературы! И как много в жизни интересных моментов, которые просто стоит замечать! И все-таки какие замечательные у нас есть возможности для образования. И как же он сочен, богат и красив, наш русский язык!

Вот вам пара предлагаемых текстов.

1. Наш грач жил на свободе, разгуливая возле дачи. Его проделкам не было конца. Из дома он таскал все, что мог унести: наперстки, ножницы, мелкие инструменты, хотя прекрасно знал, что воровать нельзя.

Он проказничал, когда его никто не видел, и всегда, недовольно каркнув, поспешно улетал, если его заставляли на месте преступления. Отлетев на безопасное расстояние, он издали наблюдал, какое впечатление производило его озорство.

Грач особенно внимательно следил за работой жены художника, которая увлекалась садоводством и много работала в саду. Если производилась прививка растений и место прививки заматывалось изоляционной лентой, он разматывал ее и, довольный, торопливо удалялся.

Но, несмотря ни на что, его нельзя было не любить: он сопровождал, перелетая с ветки на ветку, хозяев, если они уходили на прогулки, летал над лодкой, если они катались по реке. Он никогда не пропускал обеденное время, терпеливо ожидая, когда ему дадут что-нибудь вкусненькое, и если был сыт, то лакомые кусочки прятал про запас: засовывал в башмаки, под шкаф или в другие укромные местечки. Наевшись, грач садился кому-нибудь на плечо или на голову, пытаясь при этом тщательно вытереть клюв о волосы. (176 слов)

(По А. Комарову)

2. Если вы постоянно работаете за своим столом в кабинете, у вас создается свой порядок, к которому вы привыкаете. Вы знаете, где и какая книга лежит у вас на столе и где лежит ручка, карандаш. Протянете руку — и берете то, что нужно. Это ваш порядок, и его менять нельзя. Вот тут-то и появляется сорока. Кому довелось у себя в доме держать ручную сороку, тот знает, что это такое...

Сорока-белобока очень красивая птица: хвост у нее отликает красноватым и зеленоватым металлическим блеском, голова угольно-черная, на боках белые пятна. Она отличается веселым

характером, однако у нее две примечательные особенности: она прелюбопытна и у нее неодолимая страсть к накоплению богатств.

Всякая вещь, в особенности блестящая, привлекает ее внимание, и она стремится припрятать ее куда-нибудь подальше. Все: чайную ложку, серебряное колечко, пуговицу — она мгновенно хватает и, несмотря на крики, улетает, старательно пряча украденное где-нибудь.

Наша сорока любила припрятывать вещи, чтобы они не попадались на глаза. Она, по-видимому, считала, что хорошо припрятанная вещь проживет дольше, и поэтому в доме время от времени что-нибудь пропадало. (168 слов)

(По А. Комарову)

И таких прекрасных отрывков, очень разных, там целый список. Я просто выбрала про животных.

И сразу хочется перечитать классиков...

ПРИЯТНОЙ ПРОГУЛКИ!!!

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!