

Вторая часть, [первая часть здесь...]

Итак, вы провели разгрузочный день и чуть-чуть похудели. Но не набрасывайтесь назавтра снова на еду. Не так давно на стенах парижских домов запестрели афишки, с которых уныло глядел тщедушный человечек. Под рисунком стояла подпись: «Посмотрите на себя!»

— Действительно, средний француз имеет далеко не спортивный вид, — сказал один из инициаторов кампании, решившей заставить людей побольше двигаться. — Французы скоро вообще разучатся ходить. Посмотрите, какие толпы людей собираются у лифтов. Они предпочитают прождать десять минут, чем подняться по лестнице на четвертый этаж.

Эти упреки касаются не только французов. Тревогу по поводу гиподинамии — отсутствию движений — бьют медики всех стран. Каждый день они испещряют истории болезней жалобами на переутомление, неврастению и тучность — типичные недуги XX века. Если они поговорят со своими пациентами по душам, выяснится грустная история: под физкультурой и спортом те обычно подразумевают лишь посещения стадиона в качестве болельщика, а активным отдыхом считают игру в преферанс.

Да, движения — вот чего не хватает цивилизованному человеку! Между тем именно в наш век потребность в мышечной работе чрезвычайно возросла. Академик А. И. Берг приводит интересные сведения: в середине XIX века из всей энергии, производимой и потребляемой на земле, 94 процента приходилось на мускульную силу человека и домашних животных. Лишь шесть процентов энергии вырабатывали водяные колеса, ветряные мельницы и небольшое количество паровых машин. В наше время мускульной силой человека производится лишь один процент энергии!

Физические усилия с ростом механизации и автоматизации неуклонно уменьшаются: на производстве человек в основном лишь направляет и контролирует работу сложных машин и агрегатов. С работы и на работу он едет в метро, на троллейбусе или трамвае, дома ему не нужно ни колоть дров, ни носить воду, ни склоняться над корытом. В его благоустроенной квартире есть центральное отопление, водопровод, газ, пылесос, холодильник и даже стиральная машина.

Налицо парадокс: комфорт, призванный улучшить нашу жизнь, обедняет ее, ибо постепенно лишает здоровья: в результате «мускульного голода» нарушается нормальная деятельность важнейших органов и систем в организме, уменьшается приспосабливаемость к нагрузкам.

Физические упражнения — мощный биологический стимулятор. У пожилого тучного человека физические упражнения улучшают давление крови, нормализуют содержание холестерина, увеличивают количество гемоглобина.

Секрет хорошей фигуры — в достижении баланса между приходом питательных веществ и расходом энергии в организме. Урегулировать приход помогает рациональное питание, увеличить расход — физические упражнения. И полнота, и худоба — следствия нарушения нормального хода обмена веществ. Активная мышечная деятельность — великолепнейшее средство упорядочить этот обмен. Отсюда и непонятная на первый взгляд вещь: спорт помогает худым людям поправиться, а толстым — похудеть.

Процесс урегулирования обмена медленный. Поэтому не огорчайтесь, если после недели-другой занятий физкультурой вы не найдете существенных изменений в своем «нетто» и «брутто». Через полгода, максимум год физические тренировки непременно скажутся, и вы перейдете в иную «весовую категорию». «Если человек имеет обыкновение дергать плечами при ходьбе — это свидетельствует о том, что он, подобно льву, думает о высоких материях... Человек, шагающий крупными шагами, часто поступает нелепо, а считает себя самым умным. Особенно верна эта примета, если человек любит жестикулировать».

Эти слова прославленного сирийского врача и писателя XIII века Абуль Фараджа вызвали у вас улыбку? Разумеется, не следует принимать их всерьез. Однако сама по себе попытка выявить связь между походкой и характером интересна. Как и во всем, что

имеет отношение к деятельности человека, в походке как-то отражается и наш характер, и наш темперамент. По походке стремительной или спокойной, гордой или приниженной можно в какой-то степени составить себе представление о людях.

Наш шаг складывается из множества движений в голеностопном, коленном, тазобедренном суставах, в суставах и мышцах ног и рук, торса и поясницы. В шаге одной ногой участвуют более 50 мышц. Разумеется, мы ходим чисто автоматически и мало следим за своей походкой. А привычка неправильно двигаться может привести к стойким изменениям в строении скелета и к различным болезненным ощущениям. Жалобы на боль в спине, например, могут быть результатом привычки наклоняться вперед при ходьбе. Сутуловатость мешает нормальному развитию грудной клетки и дыханию.

А ведь научиться правильно ходить может каждый!

Делая очередной шаг, вы некоторое время находитесь в так называемой одноопорной фазе, то есть касаетесь пола только одной ногой — назовем ее опорной. В это время мышцы задней поверхности голени, с помощью которых человек поднимается на носки, должны быть в напряжении у опорной ноги. Пятка же ее не должна касаться пола. При этом возникает чувство, что вы, отталкиваясь носком опорной ноги, продвигаете себя вперед. Конечно, умение ходить таким образом придет не сразу.

Но какое это имеет отношение к снижению веса? Самое непосредственное! Во-первых, в ходьбе участвует весь мышечно-связочный аппарат, во-вторых, улучшается обмен веществ. Если идти со скоростью примерно трех километров в час, то обмен веществ повышается почти в полтора раза.

Но отдельные упражнения не приведут к успеху. Не вздумайте ограничиться утренней гимнастикой и небольшими пешеходными прогулками.

"Рекомендуем вам вспомнить о велосипеде. Конфузитесь своей комплекции? Встаньте пораньше и катайтесь где-нибудь в тихом переулке.

Вас больше привлекает гребля? Что же, сесть за весла, пожалуй, еще полезнее. Так называемая народная гребля доступна даже старикам, она вовлекает в работу мышцы спины и брюшного пресса, рук и ног. На воде возрастает легочная вентиляция, уменьшается частота дыхания.

Лыжные прогулки врачи советуют людям всех возрастов и особенно полным. При катании на лыжах нагрузка на мышцы падает равномерно, ожиревшее сердце "начинает энергичней сокращаться, увеличивается жизненная емкость легких: за минуту через них у лыжника проходит 3—3,5 литра кислорода, то есть в 10—15 раз больше, чем в состоянии покоя.

Особенно настоятельно рекомендуем овладеть техникой бега. «Бегайте дальше - и вы будете жить дольше». Британские медики сделали такой вывод на основании исследований кровообращения у бегунов на длинные дистанции: занятия бегом расширили их кровеносные сосуды в 2-^3 раза. В старости, заключили врачи, это сохранит эластичность сосудов, а значит, и удлинит жизнь! Кроме того, даже тренированные легкоатлеты после бега на 5 тысяч метров теряют в весе до 1,5 килограмма.

В Новой Зеландии существуют клубы, название «Бегом от инфаркта». Члены клуба пробегают весь путь из дома до работы.

Обычно склонность к полноте начинает проявляться у людей, перешагнувших за 30-35 лет. Стоит только хотя бы на небольшой срок дать себе «отдых» от движений и вволю покушать, как тело сразу начинает окутываться жирком. Да, ежели сотворение мира было бы не вымыслом, а реальностью, дьявол мог бы гордиться тучностью, как одним из коварнейших своих творений!

Даже небольшой избыток веса должен насторожить пожилого человека: это сигнал о том, что «доход» организма повышает «расходы». Значит, на подступах ожирение, а где-то поблизости и его зловещие спутники: атеросклероз, диабет, подагра, холецистит, эмфизема легких. Учтите, что частота, проявление и течение заболеваний у пожилых, полных людей значительно тяжелее, чем у людей того же возраста, но поджарых и стройных.

Подготовились достойно отразить наступление? Проявляете ли вы умеренность в еде? Следуете ли заветам мудрецов: «Есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть»?

Л. Кафанова, Г. Решетников, мастер спорта СССР.
Из книги «Полнота — твой враг», которую готовит издательство «Физкультура и спорт».