

Зарядка на ходу

Тренировки в любое время



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Зарядка на ходу

Тренировки в любое время

ТЕРРА

МОСКВА

ТЕРРА-КНИЖНЫЙ КЛУБ

1998

Эта книга не была задумана в качестве альтернативы медицинской помощи. Читателям, имеющим проблемы со здоровьем или предполагающим их наличие, следует консультироваться с врачом или физиотерапевтом по каждой из приведенных в книге рекомендаций. Всех тех, кто собирается приступить к выполнению упражнений, требующих значительных физических усилий, также убедительно просим предварительно посоветоваться с врачом.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Зарядка на ходу

Тренировки в любое время



КТЕРРА

МОСКВА
ТЕРРА—КНИЖНЫЙ КЛУБ
1998

УДК 769
ББК 75.0
3-34

Quick Workouts

Fitness Any Time, Anywhere

/ FITNESS, HEALTH & NUTRITION /
Time-Life Books, Amsterdam, 1987

Перевод с английского
И. МАРГУЛИС

Зарядка на ходу: Тренировки в любое время / Пер. с
3-34 англ. И. Маргулис. — М.: ТЕРРА-Книжный клуб,
1998. — 144 с.: ил. — (Здоровый образ жизни).

ISBN 5-300-01810-4

Эта книга будет особенно полезна тем, для кого недостаток времени — постоянная проблема. Авторы познакомят читателей с комплексом упражнений, позволяющих улучшить физическое состояние при минимальных затратах времени. Книга содержит программы тренировок для разных систем организма, гимнастики на работе, в дороге, а также рекомендации по правильному питанию вне дома.

УДК 769
ББК 75.0

ISBN 5-300-01810-4

Authorized Russian edition © 1998 TERRA—Book Club.
Original edition © 1987 Time-Life Books Inc. All rights reserved.

No part of this book may be reproduced in any form, by any electronic or mechanical means, including information storage and retrieval devices or systems, without prior written permission from the publisher, except that brief passages may be quoted for review.

TIME-LIFE is a trademark of Time Incorporated U.S.A.

© ТЕРРА-Книжный клуб, 1998

Содержание

Глава 1

ПОДДЕРЖИВАТЬ ФОРМУ — ЭТО ПРОСТО 7

Почему на поддержание формы нужно меньше времени, чем на ее восстановление; что происходит при “разгрузке”; самый быстрый способ обрести силу; разработка индивидуальной программы тренировок; как организовать свое время, чтобы точно следовать тренировочной программе

Глава 2

20-МИНУТНЫЕ ТРЕНИРОВКИ 23

Силовые упражнения для всех частей тела. Растяжки; аэробика для укрепления сердечно-сосудистой системы; разминка и завершение упражнений; повышение эффективности тренировки

Глава 3

ГИМНАСТИКА НА РАБОТЕ 57

Как включить упражнения в деловое расписание; растяжки для снижения стрессовых нагрузок и улучшения осанки; изометрика для развития силы; укрепление брюшного пресса, рук и ног; аэробика за рабочим столом

Глава 4

ГИМНАСТИКА В ДОРОГЕ 89

Стрессовые нагрузки в путешествии; где и как упражняться; профилактика судорог и окостенелости суставов во время путешествия поездом или самолетом; преодоление временного сдвига

Глава 5

ПИТАНИЕ ВНЕ ДОМА 125

Как правильно выбрать еду, когда питаешься вне дома; что заказывать в закусочных и ресторанах, чтобы не повредить своему здоровью; рецепты блюд, которые удобно брать с собой.

Алфавитный указатель 142



Поддерживать форму — это просто

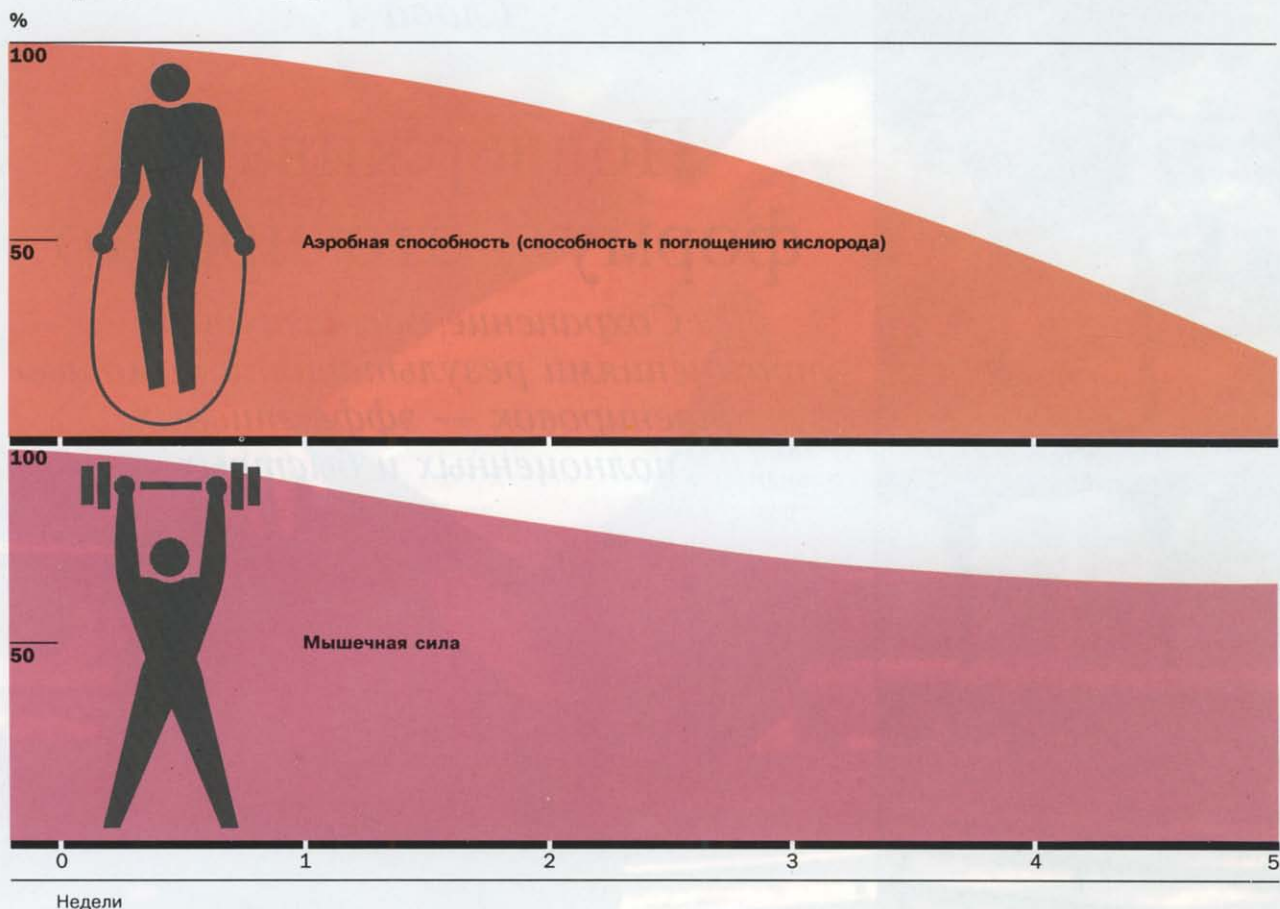
*Сохранение достигнутых
упражнениями результатов с помощью
тренировок — эффективных,
полноценных и быстрых*

Недостаток времени — наиболее распространенный аргумент, которым люди оправдывают свой отказ от занятий физкультурой. Лишь немногие понимают, что даже не имея времени для интенсивных тренировок, можно сохранить форму с помощью сокращенного комплекса привычных упражнений. Если вам удалось достичь среднего уровня физической формы, то поддерживать его вы сможете вне зависимости от плотности делового расписания. Даже если вы долгие часы заняты на службе или уходом за детьми дома, или же ваша рабочая неделя часто прерывается деловыми поездками, существует возможность поддерживать форму с помощью упражнений, которые можно делать, практически, везде. Те же, кто позволит себе прекратить тренировки, может оказаться перед лицом необходимости заново добиваться утраченных результатов, что потребует гораздо больше времени и энергии, чем простое поддержание формы.

Что такое быстрые тренировки?

Это комплекс привычных упражнений, выполнение которых позволит максимально улучшить ваше физическое состояние и займет совсем немного времени. Ключом к эффективному использованию это-

Потеря физической формы



Основные элементы физической формы — аэробная способность и мышечная сила — будут уменьшаться, если прекратить тренировки. Как показано на верхней диаграмме, аэробная способность снижается в среднем на 10–15% за две недели без тренировок; согласно некоторым исследованиям, примерно 80% физических достижений теряется через пять недель. Мышечная сила сохраняется дольше, чем аэробная способность: в одном из исследований через пять недель отсутствия тренировок испытуемые потеряли лишь 35% накопленной мышечной силы.

го комплекса служит интенсивность каждого упражнения, т.е. уровень прилагаемых вами усилий. Увеличивая интенсивность, вы можете сократить выделяемое на упражнение время — будь то отжимания или аэробика — и быстрее добиться положительных результатов. Хотя такие тренировки особенно удобны в случае нарушения обычного графика упражнений — например, во время путешествий или же при сверхурочной работе, — к ним можно прибегнуть и тогда, когда вы просто ограничены во времени. Комплексы упражнений, приведенные в этой книге, выполняются всего за 20 минут — период времени, который можно выкроить даже из самого плотного расписания.

Обеспечивают ли быстрые тренировки полный комплекс физических нагрузок?

20-минутный комплекс не является полной тренировочной программой. Поэтому для достижения максимальных результатов каждое отдельное занятие должно быть посвящено либо только аэробике, либо силовым упражнениям. Каждый тип упражнений должен сопровождаться растяжками для развития гибкости и легким разогревом и остыванием для стимуляции сердечно-сосудистой системы.

Большинство экспертов в области физкультуры считают, что хотя для обретения хорошей физической формы необходимо тренировать

и силу, и гибкость, и аэробную способность, наибольшее значение имеет аэробика. Аэробика включает бег, ходьбу, езду на велосипеде и плавание, дающие нагрузки разным группам мышц и нормализующие деятельность сердечно-сосудистой системы, приводя к таким физиологическим изменениям, которые в комплексе можно отнести к тренировочному эффекту. Если вы жестко ограничены во времени, то лучше посвятить все, или почти все, занятия аэробике. Но при первой же возможности следует перейти на такое расписание, которое позволит через день переключаться с аэробики на силовые упражнения или же проводить две быстрые тренировки — одну по аэробике и одну силовую — в 40-минутной серии три раза в неделю.

Можно ли провести эффективное занятие аэробикой всего за 20 минут?

Эффективность тренировки зависит от вашей физической формы. Если вы не в форме, то для достижения свойственного вам уровня физической подготовки необходимо заниматься аэробикой не менее трех раз в неделю по 30 минут. Такую тренировку следует начинать с пятиминутного разогрева и завершать пятиминутным остыванием и растяжками. Более короткие занятия, согласно последним открытиям физиологов в области физкультуры, нетренированным людям приносят мало пользы или совсем бесполезны.

Если же вам удалось добиться приемлемого уровня физической формы — на что здоровому, но несколько лет не упражнявшемуся постоянно человеку обычно требуется от двух до шести месяцев, — поддерживать его можно и менее интенсивными занятиями. В одном из исследований испытуемые, находящиеся в хорошей физической форме, сохраняли ее, упражняясь раз в три дня. В другом исследовании группе тренированных испытуемых для поддержания аэробной способности было достаточно заниматься два раза в неделю. В этом же исследовании было обнаружено, что даже одна тренировка в неделю способствовала замедлению спада физической формы, хотя для поддержания физической формы на оптимальном уровне этого недостаточно. В другом исследовании было показано, что долгий период тренировок с низким уровнем интенсивности — реже двух раз в неделю и менее, чем по 10 минут — не поможет сохранить физическую форму.

Если вы не в форме, помогут ли быстрые тренировки?

Тем, кто редко или совсем не упражняется, быстрые, но частые залпы аэробной нагрузки помогут до некоторой степени улучшить физическую форму. Например, в одном исследовании ведущим сидячий образ жизни испытуемым удалось увеличить свою аэробную способность примерно на 15%, ежедневно бегая на месте по 10 минут в течение трех месяцев.

Тем не менее, для достижения формы требуется больше усилий, чем для ее поддержания. Большинство экспертов в области физкультуры советуют тем, кто находится в плохой форме, упражняться понемногу, но постоянно. Примерно через месяц, для достижения оптимального состояния сердечно-сосудистой системы, тренировочную программу следует постепенно усложнять.

Чтобы занятия аэробикой приносили пользу, их надо проводить на сравнительно высоком уровне интенсивности (что определяется частотой сердцебиения). Тем, кто находится в плохой форме, начи-

Как часто следует заниматься?

VO₂Max

58

54

Дважды в неделю

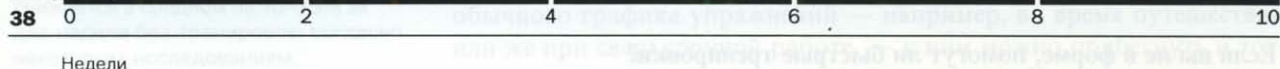
50

46

Один раз в неделю

42

Совсем не упражняться



Для поддержания формы требуется меньше тренировок в неделю, чем для ее достижения. На диаграмме вверху показаны результаты исследования испытуемых, выполнявших 10-недельную поддерживающую программу (3 тренировки в неделю) после приведения в норму аэробной способности. В процессе тренировок среднее значение VO₂max у испытуемых увеличилось с нижней точки в 38 ед. почти до 50. Когда испытуемые сократили число тренировок, то ставшим тренироваться дважды в неделю удалось сохранить свои достижения. Те же, кто сократил тренировки до одного раза в неделю, показали заметное ухудшение аэробной способности, однако находились все же в лучшей форме, чем те, кто совсем прекратил тренироваться.

Тренировки с такого уровня не следует. Исследования показывают, что слишком интенсивное или единичное проявление любой активности — например, сгребание снега — может увеличить риск сердечного приступа у людей, ведущих сидячий образ жизни, в особенности с недиагностированными сердечными заболеваниями. Физически неподготовленные люди также в большей степени рискуют получить травму мышц или связок в процессе интенсивной тренировки. Поэтому быстрые тренировки больше подходят для поддержания физической формы у тех людей, у кого она уже на хорошем уровне.

Как быстро утрачивается нормальная аэробная способность?

Достижения, которых добиваешься месяцами или годами, не исчезают за одну ночь после прекращения тренировок, однако эффект

аэробного физического состояния определенно обратим. В ряде исследований было обнаружено, что VO_{2max} — мера аэробного физического состояния, отражающая максимальный объем кислорода, который организм может поглотить и использовать за минуту интенсивных упражнений — снижается на 10–15% через две недели полного отсутствия тренировок по аэробике. В одном из исследований через 4–12 недель без тренировок по аэробике — что физиологи называют разгрузкой — испытуемые показали 50%-ное падение VO_{2max} .

Ученые считают, что процесс ослабления состояния сердечно-сосудистой системы у разных людей протекает по-разному. Скорость ухудшения физической формы при отсутствии тренировок также зависит от уровня тренированности в период, предшествовавший прекращению упражнений: если два человека перестают тренироваться на одно и то же время, то у занимавшегося до этого всего несколько дней или недель физическая форма снизится до более низкого уровня — что измеряется VO_{2max} , — чем у того, кто ранее упражнялся год или более. Кроме того, ученые отмечают, что даже хорошо тренированные спортсмены, прекратив тренировки, через несколько месяцев полностью теряют форму.

Сколько нужно времени на восстановление аэробной способности?

На восстановление тренированности сердечно-сосудистой системы уходит практически столько же времени, сколько необходимо для того, чтобы добиться хорошей формы в первый раз. Очевидно, что успехи, достигнутые за одну тренировочную серию, не сохраняются до другой серии тренировок, если они разделены большим “разгрузочным” периодом. Наблюдение за студентами, улучшившими свою аэробную способность за семь недель тренировок, показывает, что еще семь недель без упражнений привели к ухудшению аэробной способности до 3% от уровня, предшествовавшего тренировкам. После этого понадобилось еще семь недель, чтобы восстановить утерянный уровень физической формы. Ясно, что лучше поддерживать форму краткими тренировками, чем вовсе прекратить упражнения и полностью потерять форму.

Как быстро утрачивается сила и гибкость?

Сохранению силы было посвящено лишь несколько исследований. Однако те, что были проведены, указывают, что сила и гибкость утрачиваются медленнее, чем аэробная способность: в одном из исследований было обнаружено, что без соответствующих упражнений мышечная сила претерпевает медленное, постепенное снижение, приводящее к 35%-ному спаду за пять недель.

Поэтому и на поддержание мышечной силы затрачивается меньше времени, чем на поддержание аэробной способности. Действительно, при проведении испытаний с применением изометрических упражнений, которые описаны ниже, для сохранения результатов ежедневных тренировок испытуемым понадобилось выполнять такие упражнения лишь раз в неделю.

Данные по сохранению гибкости ограничены, но многие эксперты в области физической культуры считают, что лишенные упражнений мышцы укорачиваются. И чем меньше вы заботитесь о своих мышцах, тем более короткими и менее гибкими они становятся.



МЕНЬШЕ СТРЕССОВ
Разминитесь каждый

тренировки, работа в саду и упражнения, которые можно выполнять дома. Так эти занятия требуют либо мало, либо вовсе никакого оборудования и легко могут вписаться практически в любой распорядок дня. Другой способ сократить время восстановления — это отдыхать в привычной для вас среде. Во время исследования, проведенного в Канаде, исследователи заметили, что у людей, которые предпочитают отдыхать дома, снижается уровень стресса и повышается концентрация сна.

Самый быстрый путь к силе.

На выполнение изометрических (статических) упражнений, при которых сокращение мышц осуществляется противодействием фиксированному препятствию, например, стене, требуется всего лишь несколько секунд. Более того, они не нуждаются в оборудовании, и, делая их в любом месте и в любое время, вы не привлечете внимания окружающих. Помимо этого, изометрические тренировки могут существенно увеличить мышечную силу. В одном исследовании было показано, что изометрические упражнения увеличивают мышечную силу рук в среднем на 51% по сравнению с 19%, полученными в результате силовых упражнений другого типа. К тому же, результаты изометрических упражнений сохранить гораздо проще, чем аэробную способность: большинство экспертов считают, что достаточно одной тренировки в неделю.

Однако изометрические упражнения не лишены недостатков. Один из главных заключается в том, что развитие мышечной силы с помощью изометрики происходит только под тем углом в диапазоне движения сустава, под которым и была приложена нагрузка (см. рис. на стр. 14). Поэтому, чтобы развить силу во всех направлениях, даже в пределах одной мышечной группы, вы должны осуществлять изометрические сокращения под четырьмя-пятью углами в диапазоне движения сустава. И хотя каждое сокращение занимает всего несколько секунд, повторение со сменой позиций безусловно удлинит вашу тренировку. Кроме того, исследователи обнаружили, что в процессе и сразу после изометрического сокращения существует тенденция к росту кровяного давления. Поэтому врачи советуют сердечникам и гипертоникам избегать изометрики, а также любых сложных силовых упражнений типа поднятия тяжестей.

Помогут ли быстрые тренировки сохранить здоровье на долгое время?

Исследователи считают, что любой вид упражнений, даже в самых малых количествах, улучшает здоровье и продлевает жизнь. В одном из наиболее длительных и всесторонних из когда-либо проведенных исследований — 20-летнем наблюдении примерно за 17 000 выпускниками Гарвардского университета, предпринятом доктором Ральфом С. Паффенбаргером — мл. вместе с сотрудниками — было выявлено, что даже умеренная физическая активность дает результаты, особенно если в ней присутствует аэробный компонент. В этом исследовании у мужчин, расходовавших от 500 до 1 000 калорий в неделю, — что достигается ходьбой по 8–16 км в неделю или по 20 минут в день — риск смерти снизился на 22% по сравнению с теми, кто совсем не упражнялся (т.е. с группой, которую исследователи использовали в качестве точки отсчета со 100%-ным риском смерти).

В какое время суток лучше всего тренироваться?

Пригодно практически любое время, если оно вписывается в ваше расписание. Однако не следует усиленно заниматься сразу после еды, когда ваша кровеносная система занята работой по поглощению питательных веществ и поэтому не слишком “готова” увеличить приток крови к мышцам. Не следует также выполнять аэробные упражнения непосредственно перед сном, поскольку такие упражнения стимулируют выброс адреналина — гормона, который может не дать вам заснуть.



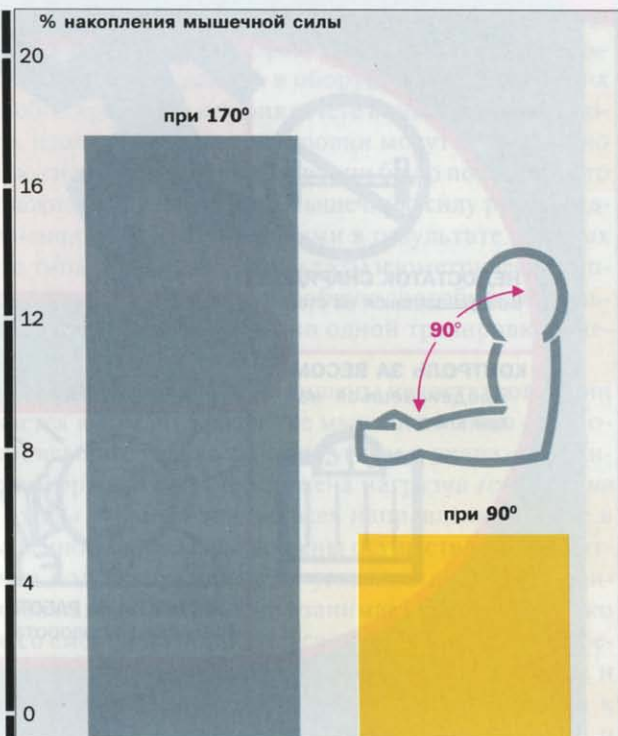
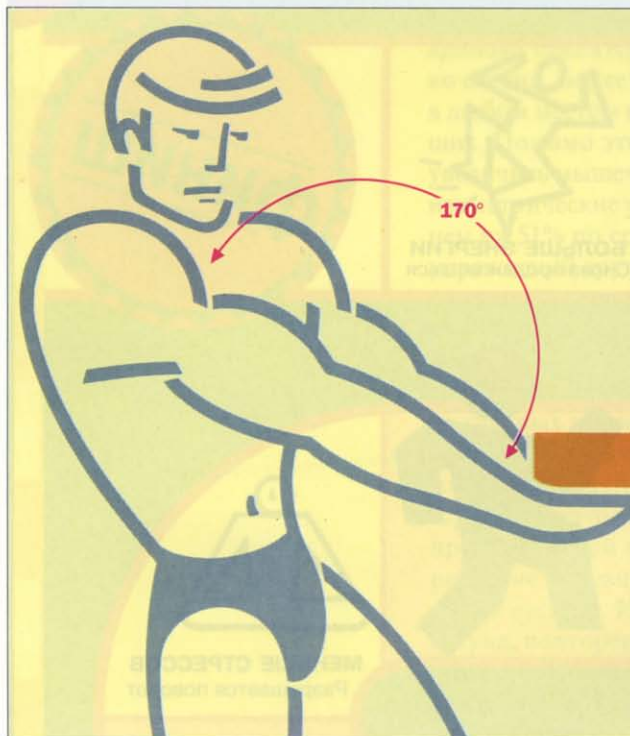
Физкультура. Давление обстоятельств

40–50% из записавшихся в гимнастические группы бросают занятия в первые 6–12 месяцев. Самым большим препятствием для продолжения физических упражнений является недостаток времени. В одном из опросов почти половина бросивших занятия объясняли свой поступок отсутствием времени. При опросе же вовсе не занимавшихся спортом 40% из них отмечали, что стали бы заниматься, будь у них больше времени.

Другими препятствиями, на которые люди часто ссылаются, являются отсутствие спортивного оборудования и конфликты на службе. Дополнительным доказательством того, что удобство – ключевой фактор в приверженности к упражнениям, стало наблюдение за 13 500 домовладельцами, проведенное в Канаде. Исследователи обнаружили, что наиболее популярные виды упражнений – это ходьба, катание на велосипеде, плавание, бег

трусой, работа в саду и упражнения, которые можно выполнять дома. Все эти занятия требуют либо мало, либо вовсе никакого снаряжения и легко могут вписаться практически в любой распорядок дня. Другой способ сохранить верность гимнастике – это помнить о приносимой ею пользе. Во время исследования, проводимого в Канаде, опрошенные замечали, что упражнения прибавляют энергию, снижают стресс и помогают контролировать вес.

Плюсы и минусы изометрики



Изометрические упражнения занимают мало времени: вы можете укрепить и придать тонус мышцам, сокращая их в течение всего шести секунд противодействием неподвижному препятствию — такому, как полка или стена. Однако в изометрике есть ограничения. В одном из исследований испытуемые осуществляли изометрическое сокращение рук под углом в 170° (рис. вверху). Через шесть недель сила их мышц увеличилась на 18%, однако только при положении рук под тем же углом в 170°. Если замерить силу рук под углом в 90°, то прирост составит всего 5% (вверху, справа). Как эффективно использовать изометрику, см. на стр. 74–75.

Существует мнение, что люди, занимающиеся гимнастикой по утрам, более стойко сохраняют верность тренировкам, чем те, кто упражняется в другое время суток. А многие руководители программ по общей физической культуре вообще считают, что утро — единственный период в расписании делового человека, куда можно включить упражнения, особенно если рабочий день длится до вечера.

Если нет времени даже на короткие тренировки, может ли другая ежедневная нагрузка способствовать поддержанию физической формы? Любая интенсивная нагрузка поможет сохранению физической формы, будь она частью выверенной программы упражнений, связана ли с вашей работой или же пристрастиями вашего досуга. В рамках ежедневной привычной деятельности существует масса возможностей изобрести упражнения на развитие аэробной способности организма, а также силы и гибкости.

Для укрепления сердечно-сосудистой системы необходимо получение нагрузки, при которой сжигается 200–400 калорий в час (см. примеры на стр. 18–19). Достичь этого можно, прибегнув к специальным занятиям, например, к бегу, однако и сгребание листьев, и работу в саду или мытье полов можно проделывать столь интенсивно, что это послужит достаточной тренировкой.

Можно также развивать или поддерживать физическую форму, давая себе простые ежедневные задания. Используйте книги или другие предметы для динамических силовых упражнений, как показано в третьей главе. Если у вас нет предметов, которые можно поднимать или сдвигать, выполняйте изометрические упражнения в лю-

бом месте и в любое время, просто противодействуя одной частью тела другой или же неподвижному предмету.

Как придерживаться здоровой диеты вне дома?

К сожалению, многие блюда, подаваемые в закусочных, кафе и пабах, содержат много жиров, соли и сахара. Например, в ресторанах “быстрой еды” рыбу для скорости обычно жарят в масле; в результате, фишбургеры (бутерброд с рыбой. — *Примеч. пер.*) более 50% калорий набирают из жиров. Жаренная в масле рыба может содержать также существенное количество сахара и соли, добавляемых в масло. Если у вас есть время, лучше заранее приготовить еду и взять ее с собой из дома, это и будет гарантией питательности употребляемой пищи. В пятой главе содержатся советы по тому, какую еду заказывать в ресторанах, а также рецепты здоровых блюд, которые легко можно приготовить и захватить с собой.

Как поддерживать форму в путешествиях?

За последние несколько лет многие предприятия, обслуживающие путешественников, увеличили число сооружений, облегчающих занятия спортом для тех, кто в дороге. Многие отели теперь или предлагают тренировочные залы и снаряжение, или же становятся членами местных оздоровительных клубов, которые постояльцы отеля могут свободно посещать. При некоторых аэропортах имеются оздоровительные клубы, где можно потренироваться в ожидании своего рейса.

Помимо проспектов с информацией о том, где можно тренироваться, некоторые отели и мотели могут порекомендовать бегунам наиболее безопасные маршруты; иногда даже предлагают карты для бега трусцой с маркированными дистанциями. В отеле же можно поинтересоваться прокатом велосипеда или равнинных лыж или же воспользоваться местным телефонным справочником. Номер в отеле или мотеле можно даже превратить в персональный гимнастический зал. Упражнения, приведенные во второй главе, помогут вам в этом.

Необходимое снаряжение

Большинство упражнений, описанных в этой книге, требуют минимум или вовсе никакого снаряжения. Как правило, вам понадобится пара беговых туфель, футболка, шорты, полотенце и — для некоторых упражнений — стол, стул и несколько легких гантелей.

Как не изменить себе и заниматься регулярно?

Наилучший способ сохранить свою решимость — это выделить время для упражнений в рамках привычного периода бодрствования. Недавний социологический опрос показал, что те, кто нашел время для регулярных занятий физкультурой, стараются скорее вставить упражнения в уже существующий распорядок дня, чем изменить привычный режим более ранним подъемом или чем-то еще.

Дополнительные советы о том, как включить занятия спортом в распорядок дня, предлагаются на стр. 19. Для оценки вашего уровня активности и разработки программы соответственно вашим нуждам и расписанию, переверните страницу.

Как разработать индивидуальную программу

Сочетать занятия спортом и здоровое питание с режимом делового человека всегда непросто. Но вполне реально. Если ваш стиль жизни, работа и частые разъезды мешают придерживаться постоянной программы тренировок, первым шагом к сохранению физической формы будет оценка ваших ежедневных занятий.

Вопросы на этих двух страницах не только укажут на обстоятельства, мешающие вашим тренировкам, но также предложат пути превращения их в благоприятные возможности для продолжения занятий. И вскоре вы научитесь находить и другие способы обойти препятствия к тренировкам.

Насколько вы заняты?

1 Весь ли рабочий день вы проводите сидя?

Чтобы оставаться здоровым, нужно изо дня в день вести активный образ жизни. Чем больше рабочего времени вы проводите сидя, тем нужнее вам программа тренировок, способная нейтрализовать вредное воздействие многочасового непрерывного сидения. Обследование выпускников университета, докеров и чиновников, проводимое в течение почти 20 лет, показало, что у проявляющих большую активность на работе или в часы досуга, уровень сердечных и определенных видов раковых заболеваний ниже, чем у менее активных коллег. Это же исследование доказало, что даже вид деятельности, требующий лишь средних усилий, подобный работе в саду, может существенно снизить риск сердечных заболеваний, если заниматься им регулярно. Если большая часть рабочего времени проходит без больших физических усилий, быстрые тренировки компенсируют вам недостаток нагрузки.

Если вы сможете включить упражнения в свой обычный режим, у вас будет больше шансов впоследствии не отказаться от программы тренировок, чем если начнете заставлять себя раньше вставать или же сокращать время других занятий. Советы на стр. 19 объяснят, как приспособить упражнения к распорядку дня.

2 Как вы добираетесь до работы?

Если вы регулярно ездите на машине, поезде или автобусе, то, по всей видимости, упускаете одну из лучших возможностей включить тренировки в свой распорядок дня. Упражняться, добираясь на работу, — простейший способ тренировки без выделения на нее дополнительного времени. Если возможно, поезжайте на велосипеде, пройдите пешком или пробегите, вместо того, чтобы вести машину или же ехать общественным транспортом. Разумеется, если вы живете далеко от работы или же в крупном городе, это трудноосуществимо. Но даже небольшое увеличение активности, например, ходьба или подъем по лестнице, может принести существенную пользу здоровью. Упомянутое ранее исследование выпускников университета доказало, что еженедельное увеличение числа ступенек, по которым поднимались испытуемые, напрямую связано с ростом продолжительности жизни. Незначительное изменение привычного распорядка, например, парковка машины в нескольких кварталах от офиса и ежедневная быстрая 10 – 20-минутная прогулка, также может положительно повлиять на физическую форму.

3 Часто ли вы ездите в командировки?

Поскольку режим является ключом к регулярным занятиям физкультурой, часто прерываемый командировками распорядок дня может внести разлад в программу тренировок. Однако упражняться можно и вдали от дома, причем минимальными усилиями. Перед поездкой уложите в чемодан одежду и обувь для 20-минутной

тренировки, описанной во второй главе, которую можно провести даже в номере отеля.

Всегда упражняйтесь в первый день приезда к месту назначения. Это поможет вам акклиматизироваться и выработать привычку к утренним тренировкам, которой вы и будете следовать во время командировки. Многие эксперты по физической культуре считают необходимым делать в поездке утреннюю гимнастику, чтобы использовать единственное для большинства командировочных свободное время.

4 Как часто вы питаетесь в ресторанах или закусочных?

Тем, кто много путешествует, часто приходится питаться вне дома, и эта еда может содержать больше жиров, чем домашняя пища. Высокое содержание жиров в ежедневном рационе провоцирует различные заболевания, в том числе болезнь сердца, ожирение и некоторые виды рака.

Брать с собой еду в путешествие нереально, но по предварительному заказу многие авиакомпании могут предоставить специальное меню. Что касается питания в течение рабочего дня, желательно приносить еду из дома. Рецепты в пятой главе предлагают много питательных и пригодных для транспортировки блюд.

Если вы обедаете в ресторане или закусочной, попросите соус и заправку подать отдельно, чтобы вы смогли проконтролировать их количество. Мясо, рыбу или птицу лучше закажите в гриле, а не жаренные в масле; вместо цельного молока пейте снятое или полуснятое молоко или пахту. Дополнительные рекомендации относительно здорового питания вне дома вы найдете в пятой главе.

5 Как много времени вы проводите на работе?

Даже в самый напряженный и непрогнозируемый деловой график можно включить упражнения, если знать, как это сделать – в периоды затишья, стоя в очередях или по дороге с одной встречи на другую.

Силу, гибкость и, до некоторой степени, аэробную способность можно развить, сидя за рабочим столом, если следовать рекомендациям, описанным в третьей главе. Если у вас предусмотрен целый ряд встреч в течение дня и есть небольшой запас времени, прогулка пешком с одной встречи на другую также послужит тренировкой. Расслабляющее воздействие даст вам ощущение легкости в деловых решениях и при общении с клиентами.

Если вы чувствуете, что у вас и так не хватает времени на семью и друзей, и при этом еще пытаетесь нагрузить себя напряженной программой тренировок, которая так или иначе потребует дополнительных временных затрат, упражнения принесут вам больше вреда, чем пользы. При таких обстоятельствах тренировки могут послужить скорее дополнительным источником стресса, чем укрепить здоровье. Действия, описанные в последующих трех главах, покажут вам способ поддержания физической формы, не требующий отказа от остальных обязанностей и удовольствий.

ЕЗДА НА ВЕЛОСИПЕДЕ

8 километров



БЕГ

3 километра



ХОДЬБА В ГОРУ

2,5 километра



Интенсивность

Есть три вещи, которыми необходимо руководствоваться, выполняя упражнения: частота (как часто вы упражняетесь), длительность (как долго вы выполняете определенное упражнение) и интенсивность (как сильно вы себя нагружаете). Недавние исследования показали, что интенсивность — самый важный из трех фактор, необходимый для поддержания аэробной способности и, следовательно, имеющий наибольшее значение для сердечно-сосудистой системы.

В одном из исследований испытуемые оказались способны поддерживать свой уровень физической формы, снизив частоту тренировок с шести дней в неделю до двух, но сохранив их интенсивность и длительность. Другая группа тренирующихся продолжала занятия с той же частотой и длительностью, но снизила интенсивность тренировок на две трети (что измерялось частотой сердечных сокращений во время упражнений). Через 15 недель испытуемые во второй группе полностью утратили аэробную способность, которую изначально приобрели в про-

цессе тренировок. Поэтому для успеха быстрых тренировок абсолютно необходимо знать уровень интенсивности ваших упражнений.

Один из способов измерения интенсивности — это определение количества расходуемой энергии в виде килокалорий, обычно называемых калориями. Килокалория — это количество тепла, необходимое для увеличения температуры одного грамма воды на 1°C. Для эффективной тренировки по аэробике спортивные физиологи рекомендуют заниматься с такой нагрузкой, которая обеспечит потерю 200–400 калорий. Чтобы эти усилия принесли пользу, они должны быть непрерывными и ритмичными. На рис. вверху указаны те объемы выполнения наиболее распространенных упражнений по аэробике, которые позволят вам добиться этого эффекта за 20 минут. (Точное количество калорий будет слегка варьировать в зависимости от веса человека. Люди с большим весом сжигают больше калорий в минуту, тренируясь с той же скоростью, что и весящие меньше.)

КАТАНИЕ НА ЛЫЖАХ

2 километра по равнине



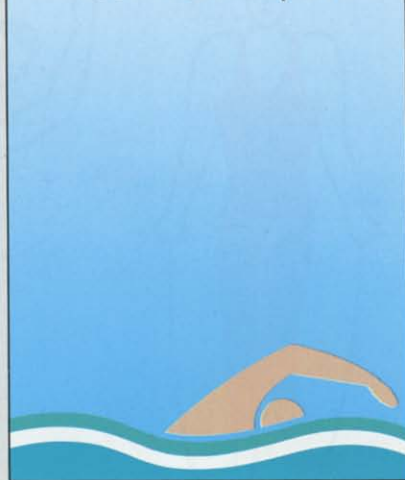
ПРЫЖКИ СО СКАКАЛКОЙ

60—70 прыжков в минуту



ПЛАВАНИЕ

700—750 метров



Как распределять свое время

Главной причиной того, что люди перестали или вовсе не начинали заниматься физкультурой, все выдвигают недостаток времени. Многие думают, что упражнения потребуют неоправданно больших временных затрат, что помешает другим занятиям. На самом же деле у большинства имеется достаточное для упражнений количество времени: нужно только знать, как лучше распорядиться им. Это один из способов организовать тренировки таким образом, чтобы они доставляли минимум неудобств. В некоторых исследованиях отмечается, что те люди, чьи программы упражнений требуют мало снаряжения и могут выполняться дома, на работе или в ближайших окрестностях, с большей вероятностью сохраняют приверженность к тренировкам, чем те, чьи занятия сопряжены с большими сложностями.

В последующих главах приводятся комплексы упражнений, которые будут не только удобны с точки зрения места их проведения и отсутствия снаряжения, но еще и максимально улучшат физическое состояние с минимальной затратой времени. Помимо методик быстрых

тренировок, приведем несколько советов по тому, как включить упражнения в плотный распорядок дня:

1. На работу и с работы идите пешком или поезжайте на велосипеде. Если вы добираетесь на машине или общественным транспортом, выйдите на некотором расстоянии от места службы и пройдите остаток пути быстрым шагом — вы будете сжигать около 50 калорий за километр пути.

2. Забудьте лифты и эскалаторы, ходите по лестнице. Подъем по лестнице требует 15-кратной затраты энергии по сравнению с ходьбой по горизонтальной поверхности.

3. Свой обеденный перерыв используйте для быстрой прогулки или одного из комплексов упражнений, приведенных в третьей главе. Упражнения по аэробике во время обеденного перерыва, помимо всего прочего, уменьшают ваш аппетит, что позволит вам меньше съесть за обедом, и помогут тем, кто старается сбросить вес.

4. Смотря телевизор, не сидите на месте, лучше побегайте, позанимайтесь на вело-, гребном или лыжном тренажерах, сделайте гимнастику или растяжки.

Выбор упражнений

Существует четыре категории упражнений, которые можно использовать в программе тренировок для улучшения физической формы: динамические силовые, изометрические, растяжки и аэробика. В этой книге содержатся варианты комплексов упражнений всех четырех типов, пригодные в определенных условиях — при очень уплотненном расписании дня, на работе, в поездке. Многие из этих упражнений можно приспособить к различным ситуациям. Например, путешествуя поездом, можно выполнять некоторые упражнения из комплекса для офиса, приведенного в третьей главе, а также упражнения для путешественников, показанные в четвертой главе. И наоборот, многие упражнения, предназначенные для путешественников, можно также приспособить для офиса.

Руководство на противоположной странице поможет вам выбрать упражнения для поддержания формы при любых обстоятельствах. Для каждого типа упражнений существуют варианты в сидячем положении, которые можно выполнять за столом, в самолете или в поезде, а также варианты для положения стоя. Некоторые упражнения в положении стоя могут быть составной частью регулярных тренировок, в то время как остальные больше подходят для досуга или моментов вынужденного безделья, например, ожидания в очереди. Лишь для небольшого числа силовых упражнений и растяжек потребуется лечь на пол.

Чтобы программа тренировок не была однообразной, в ней следует регулярно чередовать различные типы упражнений, как показано в последующих главах.



ДИНАМИЧЕСКИЕ СИЛОВЫЕ

Все упражнения на развитие мышц, включающие движение, называются динамической силовой тренировкой (или изотоникой). Подъем ног, отжимания, поднятие тяжестей и работа на силовых тренажерах относятся к этой категории.

**ДИНАМИКА
В ПОЛОЖЕНИИ "СИДЯ"**
стр. 29, 50, 66–68,
70–73, 105–107

**ДИНАМИКА
В ПОЛОЖЕНИИ "СТОЯ"**
стр. 43–44, 69,
114–117, 122–123

УПРАЖНЕНИЯ ЛЕЖА
стр. 30–31, 34–35,
38–42



ИЗОМЕТРИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Развивающие силу упражнения, при которых мышцы остаются неподвижны, или статичны, называются изометрикой. В процессе этих упражнений мышцы сокращаются в ответ на сопротивление неподвижного объекта или других мышц. Каждое изометрическое упражнение существенно разрабатывает силу в зоне сокращения мышцы.

**ИЗОМЕТРИКА
В ПОЛОЖЕНИИ "СИДЯ"**
стр. 74–75, 98–104,
108–109

**ИЗОМЕТРИКА
В ПОЛОЖЕНИИ "СТОЯ"**
стр. 118–121



УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖКУ

Растяжки способствуют развитию гибкости и удлинению мышц путем их постепенного растяжения. Растяжки также успокаивают мышцы и помогают предотвратить или облегчить болезненные ощущения в них.

**РАСТЯЖКИ
В ПОЛОЖЕНИИ "СИДЯ"**
стр. 47, 60–63, 92–97

**РАСТЯЖКИ
В ПОЛОЖЕНИИ "СТОЯ"**
стр. 27, 45–46,
48–49, 51–53, 64–65,
112–113

УПРАЖНЕНИЯ ЛЕЖА
стр. 28, 30–33,
36–37, 45

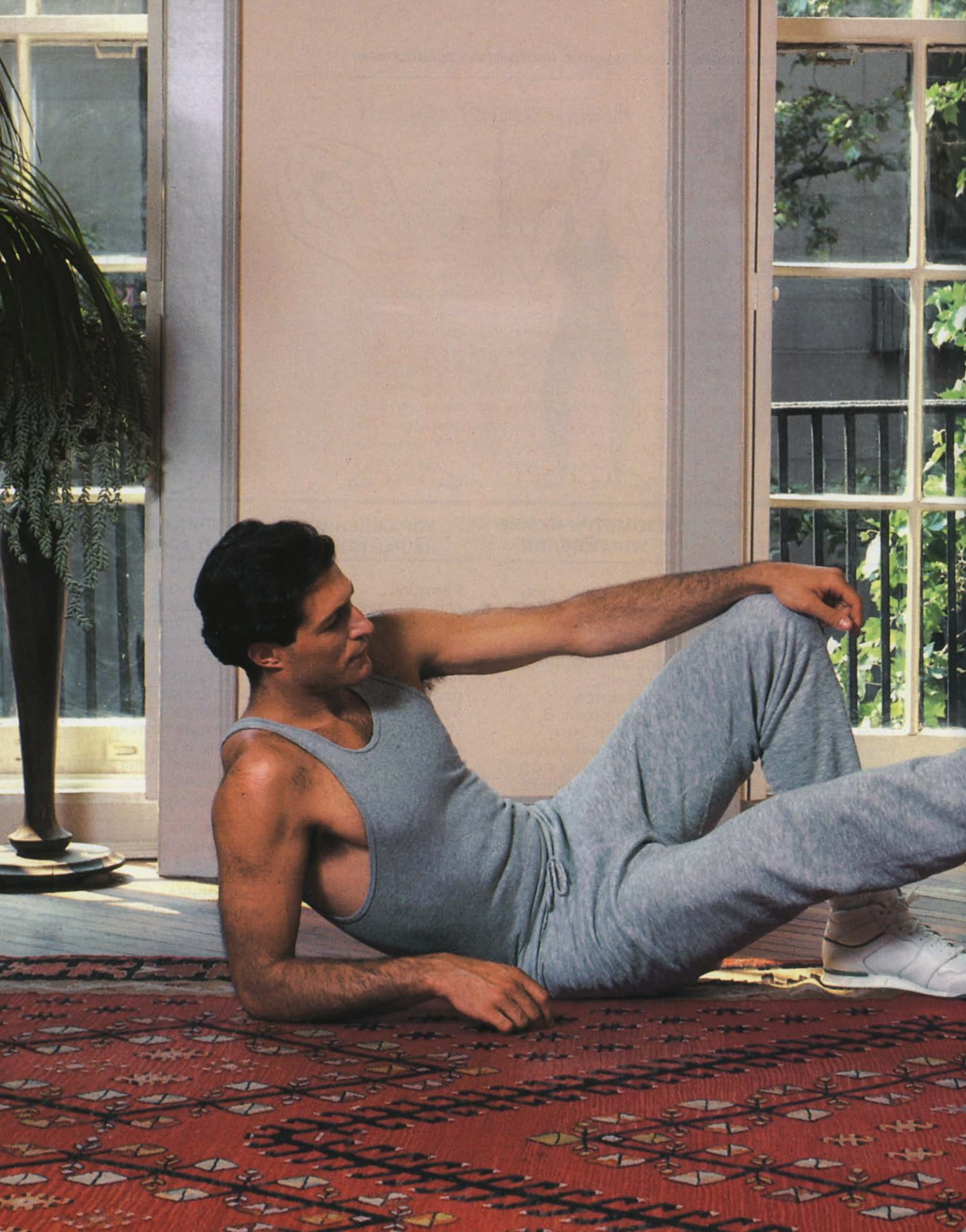


УПРАЖНЕНИЯ ПО АЭРОБИКЕ

Энергичные упражнения, такие, как бег, плавание и прыжки, являются аэробными, когда они продолжаются достаточно долго, чтобы разработать большие группы мышц и дать длительную нагрузку сердечно-сосудистой системе.

**АЭРОБИКА
В ПОЛОЖЕНИИ "СИДЯ"**
стр. 76–87

**АЭРОБИКА
В ПОЛОЖЕНИИ "СТОЯ"**
стр. 54–55





Глава 2

20-минутные тренировки

Упражнения на развитие силы, гибкости и выносливости

Часто считают, что эффективность программы тренировок для поддержания физической формы прямо пропорциональна времени, затрачиваемому на упражнения. На самом же деле свой уровень физической формы можно сохранять с помощью занятий, каждое из которых занимает всего двадцать минут. Полная программа должна включать упражнения на укрепление мышц, а также аэробику, способствующую нормальной работе сердца и легких. Эти два типа упражнений можно ежедневно чередовать или же объединить их с более длительной тренировкой, которую следует проводить два или лучше три раза в неделю. И каждый раз, когда вы делаете силовые упражнения или аэробику, обязательно выполняйте цикл движений для разогрева, остывания и развития гибкости.

Упражнения, приведенные на стр. 26–53, составят 20-минутную тренировку. Эта тренировка делает акцент на укрепление силы и растяжку основных групп мышц нашего тела. Она приносит максимальную пользу, которую можно извлечь из двадцати минут занятий, и не

требует специального оборудования. Для некоторых упражнений понадобятся легкие гири, которые можно заменить привычными предметами, например, книгами. (Путешественники могут использовать полые гири, которые заполняются водой в номере отеля.) Единственное снаряжение, необходимое для приведенных в этой главе упражнений, — это такие доступные предметы, как полотенце, стол и стулья.

20-минутная тренировка включает упражнения на разогрев и остывание. Многие, в попытке сохранить время, не придают значения или даже отказываются от этих двух важных компонентов, чего делать нельзя. Разогрев предназначен для того, чтобы мышцы постепенно, без чрезмерных напряжений, увеличивали свою температуру. С увеличением податливости мышц возрастет польза силовых упражнений. У разогретых мышц существенно возрастает диапазон движения, и упражнения могут выполняться более эффективно.

Остывание, в свою очередь, предохраняет ваши мышцы от слишком быстрого сжатия после окончания тренировки. Разогрев и остывание расслабляют мышцы и предохраняют их от травм. Если вы попытаетесь заставить одеревеневшие мышцы двигаться слишком энергично, они не поддадутся сразу. В результате в мышцах или сухожилиях, соединяющих их с костями, могут возникнуть разрывы.

По завершении быстрого разогрева можно начать комплекс растяжек и силовых упражнений. В первую очередь разрабатываются крупные мышцы нижней части корпуса, увеличивая циркуляцию крови и подготавливая тело к последующим упражнениям. Комплекс упражнений затрагивает бедра, живот и руки — зоны, которым у большинства людей необходимо добавить гибкости и силы. Другая польза комплекса — улучшение координации и снижение мышечного напряжения.

Упражнения помогают улучшить осанку и общий внешний вид, благодаря развитию мышц, корректирующих положение тела. Отжимания и приседания служат одним из лучших способов укрепить грудные мышцы, руки, плечи и брюшной пресс. Даются варианты выполнения этих двух видов упражнений — от среднего уровня сложности до весьма высокого. Выберите тот вариант, который вам по силам.

Силовые упражнения чередуются с растяжками, которые способствуют сохранению гибкости. При выполнении каждой растяжки следует прилагать усилие вплоть до момента возникновения сопротивления, слегка расслабиться, затем зафиксировать растяжку на 30–60 секунд, пока чувство напряжения не пройдет. Не пытайтесь растягивать мышцу сильнее, чем можете. Например, растяжка мышц ног до такой степени, что они начинают дрожать, может привести к травме.

Если вы внезапно почувствовали усталость в любой момент 20-минутной тренировки, перед тем, как продолжить упражнение, остановитесь и отдохните. Чрезмерное утомление показывает, что вам следует замедлить темп.

Выполняя упражнения, дышите медленно и равномерно. Задержка дыхания при силовых упражнениях может вызвать скачки кровяного давления, способные привести к приступам головокружения при неожиданном замедлении притока крови к голове.

Упражнения по аэробике, приведенные на стр. 54–55, столь же необходимы для поддержания физической формы, как и силовые. 20-минутная тренировка по аэробике трижды в неделю не только сохра-

Рекомендации к тренировкам

■ Силовые упражнения надо выполнять в ровном темпе, без рывков. Это позволит мышцам получать относительно постоянную нагрузку, как на стадии подъема груза, так и на стадии его опускания. Помимо этого, следует избегать быстрых, взрывных движений, которые могут нарушить правильное положение тела, а также привести к травме. Во время каждого упражнения заставляйте работающий сустав максимально сгибаться и разгибаться, осуществлять максимальный диапазон движения для оптимального развития силы. (Это также верно и для развития гибкости при упражнениях на растяжку.) В то же время не старайтесь сгибать и разгибать сустав так сильно, чтобы вся рабочая нагрузка легла на него — работать должны мышцы. Вне зависимости от типа упражнения все части тела должны работать с одинаковой нагрузкой. Если вы, к примеру, вытягиваете левую ногу, то следует провести такую же растяжку и для правой ноги.

■ При выполнении растяжек работайте спокойно и равномерно, стараясь не допускать рывков. Поскольку рывок индуцирует сокращение, он не дает мышцам выполнить планируемую растяжку. Он также может привести к разрыву мышц. Специалисты в области физических упражнений рекомендуют растягивать мышцы на 10% от их нормальной длины. При этом вы ощущаете только напряжение, но не боль. Гибкость не достигается напором; если вы терпеливы и последовательны, то добьетесь успеха.

■ Выполняя упражнения по аэробике на выносливость, очень важно знать, какой темп задать себе. Простейший практический способ — это то, что физиологи называют “говорящим упражнением”: занимаясь аэробикой, вы должны быть способны разговаривать. Если вы не в состоянии говорить, поскольку задыхаетесь, то нагрузка для вас слишком велика. И наоборот, если во время упражнений вы в состоянии петь, то вы тренируетесь с недостаточной нагрузкой.

■ Если вы в течение нескольких месяцев или лет не занимались регулярно спортом, то можете обнаружить, что некоторые упражнения в 20-минутном комплексе могут вызвать болезненные ощущения в мышцах в течение 24–48 часов. Обычно это происходит вследствие того, что упражнения затронули те группы мышц, которые не получали достаточной нагрузки. Боль должна утихнуть через день-два, когда организм привыкнет к новым требованиям. Если боль сохраняется и не исчезает через два дня, прекратите выполнять упражнения, усугубляющие проблему, и проконсультируйтесь с врачом.

нит сердечно-сосудистую систему в хорошем состоянии, но также позволит сжечь калории более эффективно, чем любая другая форма упражнений.

Хотя комплекс упражнений, приведенный в этой главе, носит название быстрых тренировок, но торопиться, выполняя их, не следует. Программа была разработана, чтобы привести в форму весь организм, выполняя упражнения в ровном темпе за двадцать минут.

20-минутная гимнастика и упражнения по аэробике не предназначены для замены длительных, более интенсивных тренировок, но они могут послужить им основой. Если вы страдаете от недостатка времени для постоянных и регулярных занятий спортом, объединение этих необходимых упражнений в короткий, продуктивный комплекс поможет вам почувствовать себя в форме.

С чего начать?

Начните тренировку с упражнений на разогрев, приведенных на этом развороте, которые должны занять от двух до трех минут. Если вы начинаете занятия сразу после сна, следует подготовиться к ним, походив по комнате минут пять, чтобы организм проснулся.

Разогрев очень важен, поскольку он ускоряет сердцебиение, увеличивает приток крови к мышцам и подготавливает сухожилия и связки к упражнениям. И как результат — облегчает тренировку.

Профилактика травм — еще одна польза разогрева. Если холодные мышцы обычно недостаточно гибки и с

трудом сокращаются, то разогретые мышцы можно интенсивно нагружать без чрезмерного риска разрывов или растяжений.

Разогрев также предохраняет сердце. Исследования показали, что у троих из четверых, получавших внезапную интенсивную нагрузку без разогрева, выявлялись аномалии в сердечно-сосудистой деятельности, в том числе — нарушения пульса. Было доказано, что разогрев снимает эти проблемы вне зависимости от уровня тренированности.

После разогрева вы подготовлены к выполнению силовых упражнений и растяжек, которые приводятся на

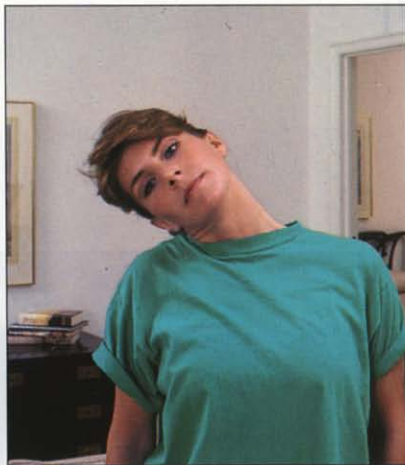
стр. 28. Комплекс начинается с разработки бедер и нижней части ног, затем переходим к брюшному прессу (стр. 34–39) и завершаем его упражнениями для верхней части корпуса (стр. 40–49).

Тренировка объединяет силовые нагрузки и растяжки. Чередование этих двух типов упражнений делает тренировку менее утомительной. Растяжки не только ускоряют восстановление организма после более напряженных силовых упражнений, но также помогут мышцам сохранять свободу и гибкость в процессе тренировки. Каждую растяжку следует фиксировать 30–45 секунд, если нет других указаний.

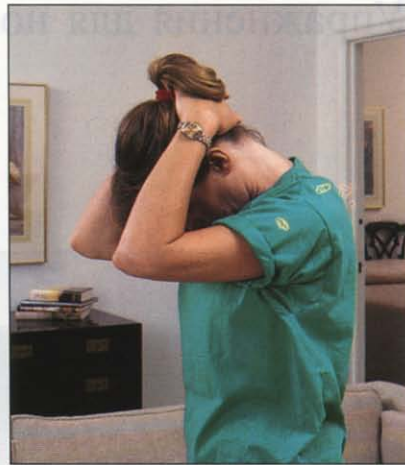




Встаньте, свободно опустив руки по бокам. Пожмите плечами, приподняв их к ушам пять раз.



Наклоните голову в каждую сторону по пять раз, опуская ухо к плечу, не вытягивая шею.



Сцепите руки за головой. Под тяжестью рук дайте подбородку опуститься на грудь. Зафиксируйте положение.



Поставив ноги на ширину плеч и свободно свесив руки по бокам, наклонитесь вперед так, чтобы вам было удобно, и опустите голову на уровень пояса (стр. 26, слева). Опишите каждой рукой по очереди пять кругов. Затем наклонитесь сначала в одну сторону, потом в другую, повторив круговые движения руками в каждом положении (стр. 26, справа). И наконец, снова наклонившись вперед, сделайте 20 кругов обеими руками, вращая ими одновременно (слева).

Упражнения для ног/1



Лягте на спину. Приподнимите верхнюю часть туловища, опираясь на удобно лежащие на полу предплечья. Ноги вытянуты, носки на себя. Подтяните одно колено к груди и слегка приподнимите другую ногу. Выпрямите ногу и согните другую. Повторите пять раз.



Лежа на правом боку и положив обе ладони и правое предплечье на пол, согните правую ногу под углом в 90° . Держа левую ногу вытянутой носком на себя, поднимите ее под углом примерно 45° (вверх), затем опустите ногу почти к полу (справа). Сделайте так пять раз, затем перевернитесь на другой бок и повторите упражнение для правой ноги.



Упражнения для ног/2

Лягте на спину, вытянув ноги. Обопритесь на предплечья, поддерживая верхнюю часть корпуса и следя за тем, чтобы не слишком сгибать спину. Поочередно слегка сгибайте колени, не отрывая пятки от пола. Повторите по пять раз для каждой ноги.



Лягте на правый бок, положив правое предплечье на пол. Согните левое колено, поставив левую стопу на пол. Правая нога должна быть вытянута, носок наружу. Обхватите левой рукой левое колено. Поднимите правую ногу под углом примерно в 45° (справа) и медленно опустите ее, не кладя на пол (вниз). Повторите пять раз, следя за тем, чтобы нога двигалась вверх и вниз равномерно. Перевернитесь на другой бок и повторите упражнение пять раз для левой ноги.





Сядьте на пол, вытянув ноги. Обопритесь сзади руками; руки — прямые. Поверните лодыжки, медленно раздвигая носки как можно дальше, а затем сдвигая. Повторите пять раз.



Растяжка мышц бедер и подколенных сухожилий



Опуститесь к полу, вытянув вперед правую ногу, а левой, согнутой в колене, упритесь в пол (*вверху, слева*). Поставив руки по бокам, пригните голову к правому колену (*слева*) и зафиксируйте положение. Смените ноги и повторите упражнение.



Сядьте на пол по-турецки и слегка отклонитесь назад, опираясь на руки. Осторожно прогните спину, приподнимая нижнюю часть корпуса, пока не почувствуете легкое напряжение в бедрах. Руки не сгибайте и не отрывайте нижнюю часть ног от пола. Зафиксируйте положение.



Работа мышц живота



Лягте на спину, сцепив руки за головой. Согните ноги так, чтобы ступни стояли на полу (вверху). Подтяните колени к подбородку (ниже). Медленно опустите ступни и голову на пол. Повторите 10 раз.

Лягте на спину, сцепив руки сзади на шее, согнув колени и поставив ступни на пол (слева). Направив локти вверх, приподнимайте верхнюю часть корпуса, пока лопатки не оторвутся от пола. Медленно опуститесь вниз. Повторите 10 раз.



Растяжка мышц бедер и спины



Лягте на спину, сцепив руки за головой; согнутые в коленях ноги держите вместе, подняв ступни над полом (*справа, внизу*). Поворачивайте колени направо до тех пор, пока сохраняется удобство позы, зафиксируйте положение (*вверху*). Поверните колени влево и зафиксируйте.





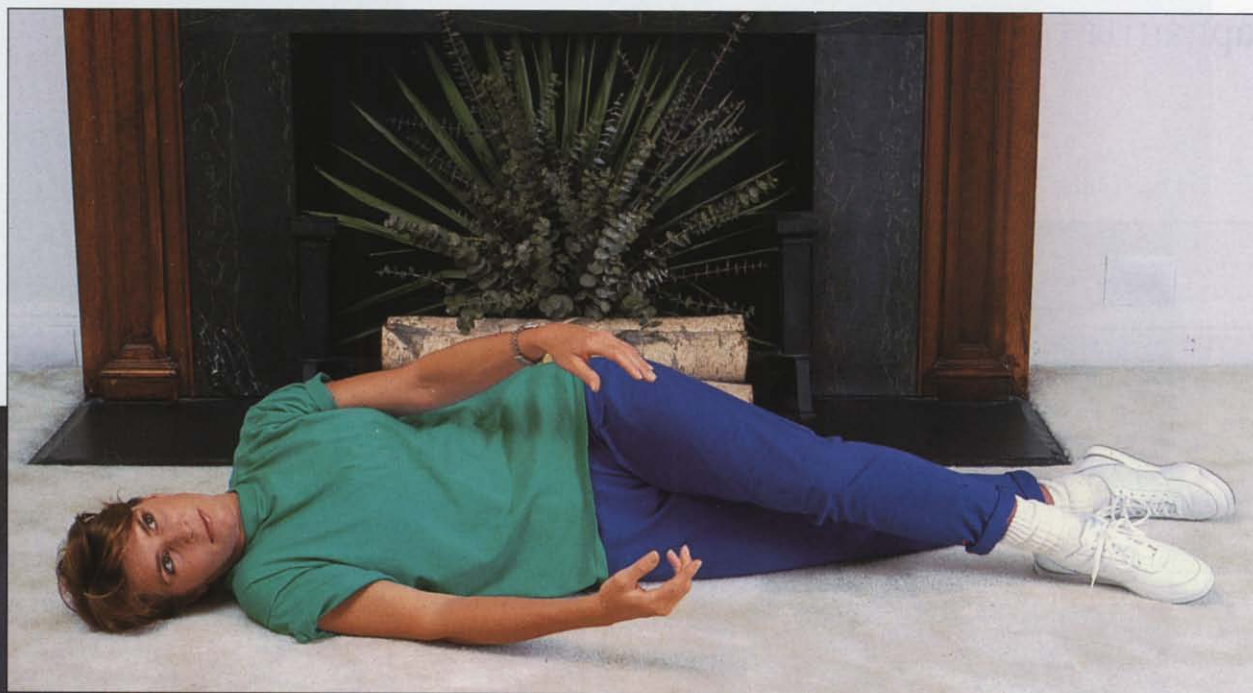
Опуститесь на колени, поставив руки перед собой на ширину плеч и выпрямив спину (вверху, слева). Опустите голову, сгибая спину, и зафиксируйте это положение (вверху, справа).



Растяжка боковых мышц корпуса

Лягте на правый бок, вытянув свободно ноги. Слегка согните колени. Скрестите левую ногу над правой, чтобы левая стопа слегка касалась пола. Протяните руки к ступням, слегка приподняв ближнюю к полу руку (*справа*). Потянитесь к стопам, приподнимая верхнюю часть туловища. Сфокусируйте усилие на боковых мышцах туловища (*внизу*). Медленно опуститесь вниз. Повторите упражнение по пять раз для каждой стороны.





Вот так выглядит человек, который не знает, что такое стиль. Он просто лежит на полу, как на картинке, и надевает белые кроссовки. Это не стиль, это просто безвкусица. Стиль — это когда человек знает, что он хочет, и делает это. Он не просто надевает белые кроссовки, он выбирает их, потому что они ему нравятся. Он не просто лежит на полу, он знает, что это его место. Стиль — это когда человек знает, что он хочет, и делает это. Он не просто надевает белые кроссовки, он выбирает их, потому что они ему нравятся. Он не просто лежит на полу, он знает, что это его место.

Варианты отжиманий



Это варианты отжиманий различной трудности. При наиболее легком способе (*вверху*) опуститесь на колени, опираясь перед собой руками, слегка сдвинув колени от уровня бедер назад и направив пальцы рук вперед. Согните руки и медленно опуститесь грудью на расстояние 10 см от пола, затем вернитесь в исходное положение. Направьте пальцы рук навстречу друг другу (*центр*) или скрестите ноги в лодыжках, приподняв их над полом (*внизу*), чтобы увеличить нагрузку. Повторите эти отжимания или наиболее сложный классический вариант (*справа*) пять раз.



Держа спину и руки как можно прямее, распределите вес на ладони и пальцы ног. Согните локти и опуститесь грудью на расстояние 10 см от пола. Затем поднимитесь в исходное положение. Повторите пять раз.



Укрепление мышц верхней части корпуса

Для развития мышц верхней части корпуса необходимо дополнить упражнения на растяжку и укрепление мышц комплексом упражнений на развитие мышечной силы. Работа с небольшими весами — удобный способ укрепления мышц рук. Можно также пользоваться некоторыми предметами мебели.

Стол, используемый для подтягиваний на этой странице, или стул, применяемый для приседаний на стр. 50, доступны всем. Однако выбранная вами мебель должна быть очень устойчива,

иначе она может упасть. Для подтягиваний лучше выбрать прочную парту или стол. Для приседаний и растяжек рук подойдет диван, обладающий наибольшей устойчивостью, при условии, что за него можно крепко ухватиться.

Полотенце — тоже полезный снаряд. В приведенной в этой главе 20-минутной тренировке оно используется, в основном, для растяжек.

В путешествиях сложнее всего найти гири. Наилучшим решением будет взять с собой полые пластиковые гири, которые вы сможете заполнить водой;

их можно найти почти в любом спортивном магазине. Вместо гирь можно использовать книги или другие предметы весом 1,5–4,5 килограмм (в зависимости от вашей силы). Единственное требование к ним, чтобы их было легко обхватить.

Если у вас нет возможности достать любой из этих видов груза, отложите упражнения по поднятию веса; вместо них большее число раз повторите упражнения, направленные на разработку наиболее слабых частей вашего тела.



Лягте под очень устойчивую парту или стол, расположив бедра между ножками стола. Возьмитесь за край столешницы и подтяните корпус как можно выше, затем медленно опуститесь. Повторите три раза. Смените положение так, чтобы голова оказалась под столом, и подтянитесь вверх три раза.



Держа гири на уровне пояса, слегка согните локти и поставьте ноги немного шире плеч (*вверху*). Не сгибая спину, поднимите гири на уровень груди (*слева*) и затем опустите; если вы не можете сделать этого из положения, показанного *вверху*, слегка наклонитесь вперед. Повторите пять раз.

Растяжка грудных мышц



Опуститесь на колени, опираясь перед собой руками. Скользите руками по полу как можно дальше вперед, без усилия. Если можете, коснитесь лбом пола. Зафиксируйте положение.



Встаньте на расстоянии метра от устойчивого предмета мебели. Возьмитесь за край этого предмета на уровне груди, затем слегка прогнитесь в поясе. Колени свободны, спина прямая. Наклонитесь вперед и зафиксируйте положение.

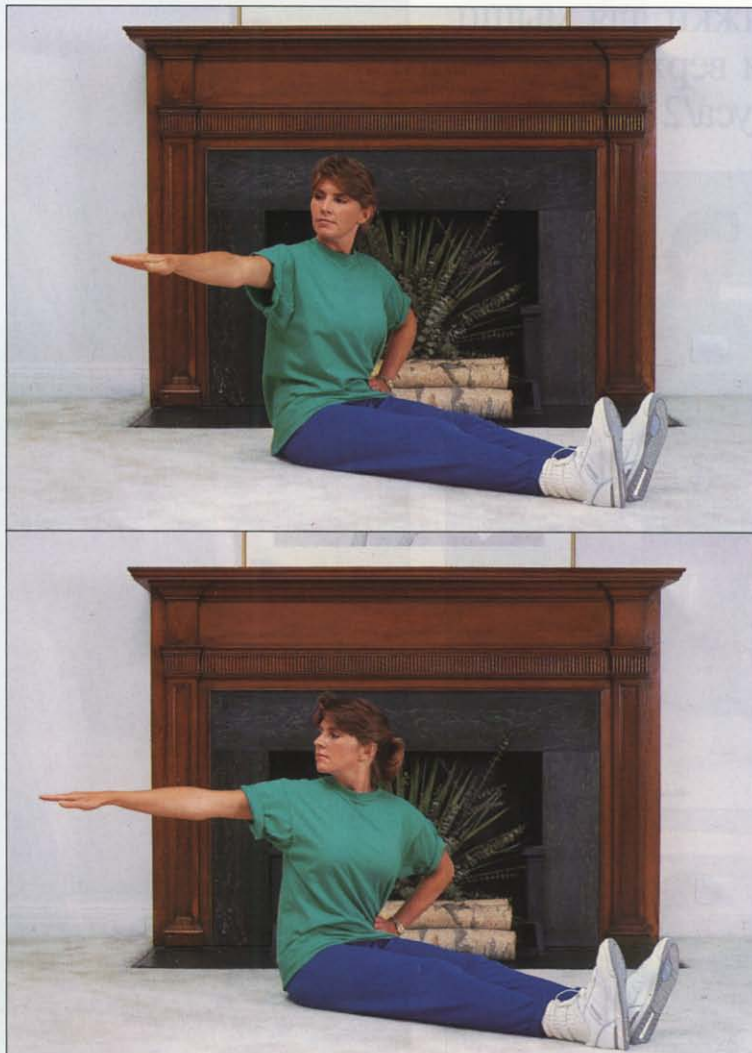


Возьмите пару гирь. Держа спину прямо и слегка согнув колени, наклонитесь вперед так, чтобы гири опустились на длину руки (*слева, внизу*). Не зажимайте локти. Сгибая локти и запястья, поднимайте гири на уровень груди до тех пор, пока вам нетрудно (*слева*). Затем медленно опустите их в исходное положение. Повторите пять раз.

Растяжки для мышц рук
и верхней части корпуса/1



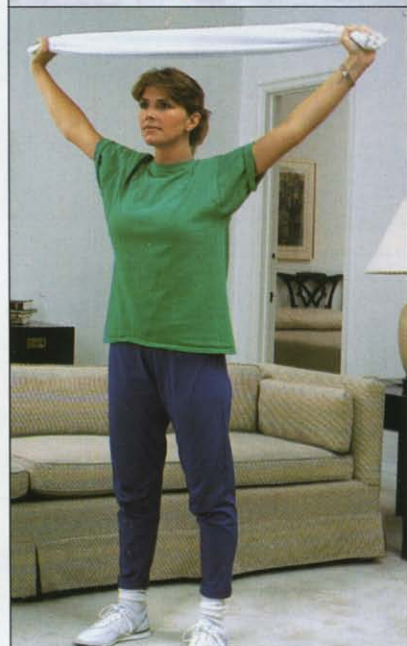
Сядьте на пол, вытянув ноги. Положите левую руку на пояс и вытяните правую руку в сторону, повернув ладонь к полу (*вверху*). Медленно поверните верхнюю часть корпуса вправо как можно дальше, держа руку вытянутой параллельно полу (*внизу*). Поворачиваясь, посмотрите вдоль плеча, но не заводите голову назад. Зафиксируйте положение и повторите упражнение для другой руки.



Поставьте ноги чуть шире плеч, возьмитесь за края полотенца, заведя руки за спину, и слегка согнитесь в поясе (*слева, внизу*). Наклонитесь вперед так, чтобы голова оказалась не ниже уровня талии, и поднимите полотенце (*слева*). Зафиксируйте положение и потяните полотенце.

Положите левую руку на пояс и вытяните правую руку в сторону, повернув ладонь к полу (*вверху*). Медленно поверните верхнюю часть корпуса вправо как можно дальше, держа руку вытянутой параллельно полу (*внизу*). Поворачиваясь, посмотрите вдоль плеча, но не заводите голову назад. Зафиксируйте положение и повторите упражнение для другой руки.

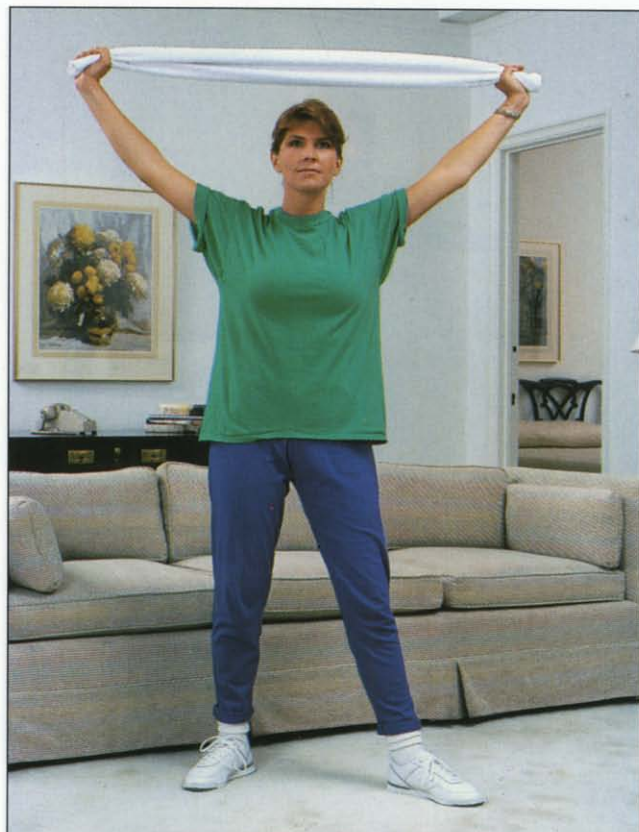
Растяжки для мышц рук и верхней части корпуса/2



Заведите полотенце за голову, поставив ноги на ширину плеч и согнув локти (вверху). Выпрямляя руки, поднимите вытянутое полотенце как можно выше и поддержите, сосчитав до пяти (внизу). Повторите пять раз.



Растянув полотенце за головой, наклонитесь вправо как можно глубже и зафиксируйте положение. Затем — влево.

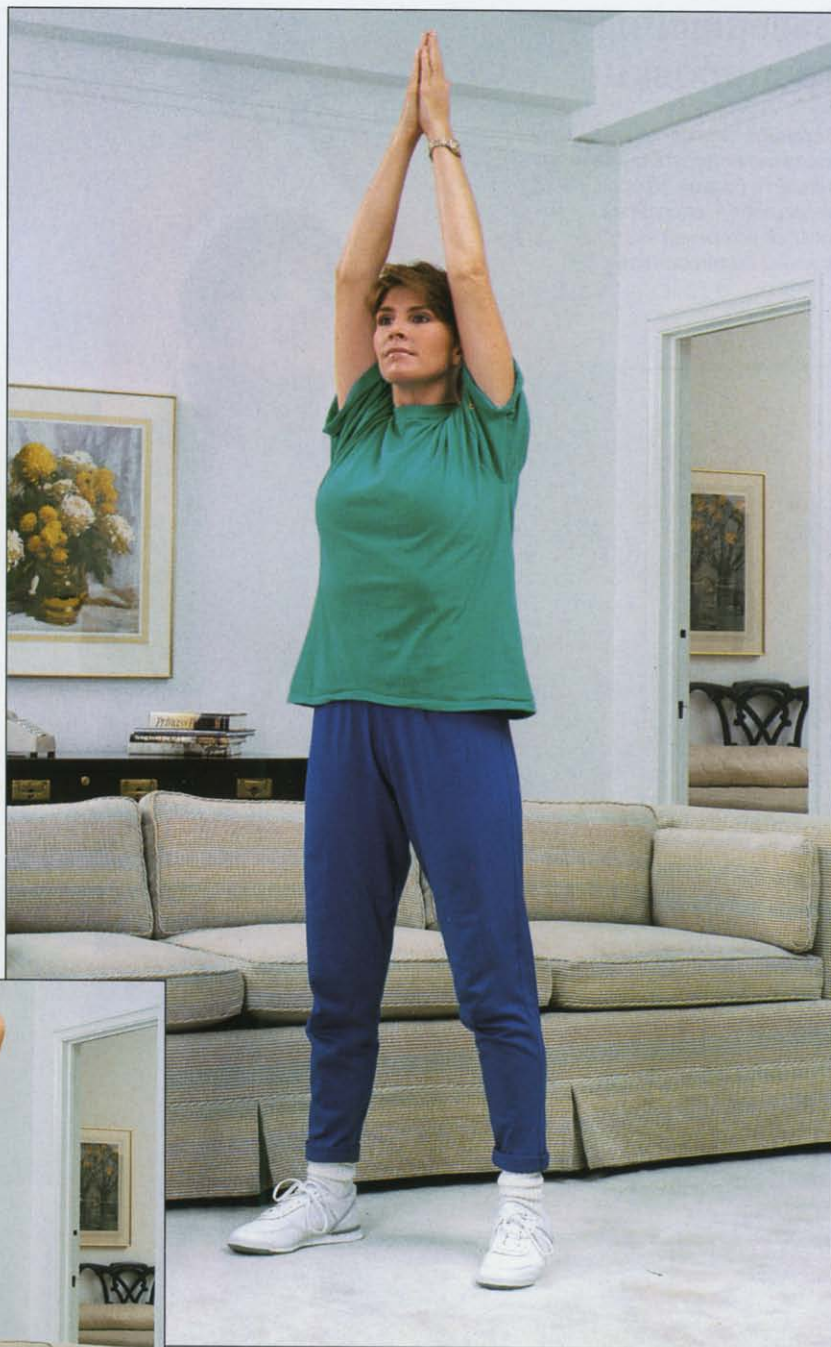


Встаньте, взявшись за края полотенца над головой и поставив ноги чуть шире плеч. Не зажимая локти, растяните полотенце (*вверх*). Медленно повернитесь влево, перенося вес тела на левую стопу, поставленную под прямым углом к правой (*внизу*); старайтесь поворачивать только верхнюю часть корпуса. Зафиксируйте положение. Повторите упражнение в другую сторону.

Приседания



Сядьте на край устойчивой кушетки или стула. Сползайте вниз, пока поясница не окажется на уровне сиденья. Возьмитесь за край кушетки, держа ноги прямыми, не отрывая пятки от пола (вверху). Сгибая руки, опуститесь почти до уровня пола (основной рис.). Поднимитесь в исходное положение. Повторите три раза.



Встаньте, заведя руки за голову, сцепив пальцы и согнув локти (слева). Медленно поднимите руки как можно выше, сомкнув ладони (вверху). Зафиксируйте положение, затем медленно опустите руки в исходную позицию.

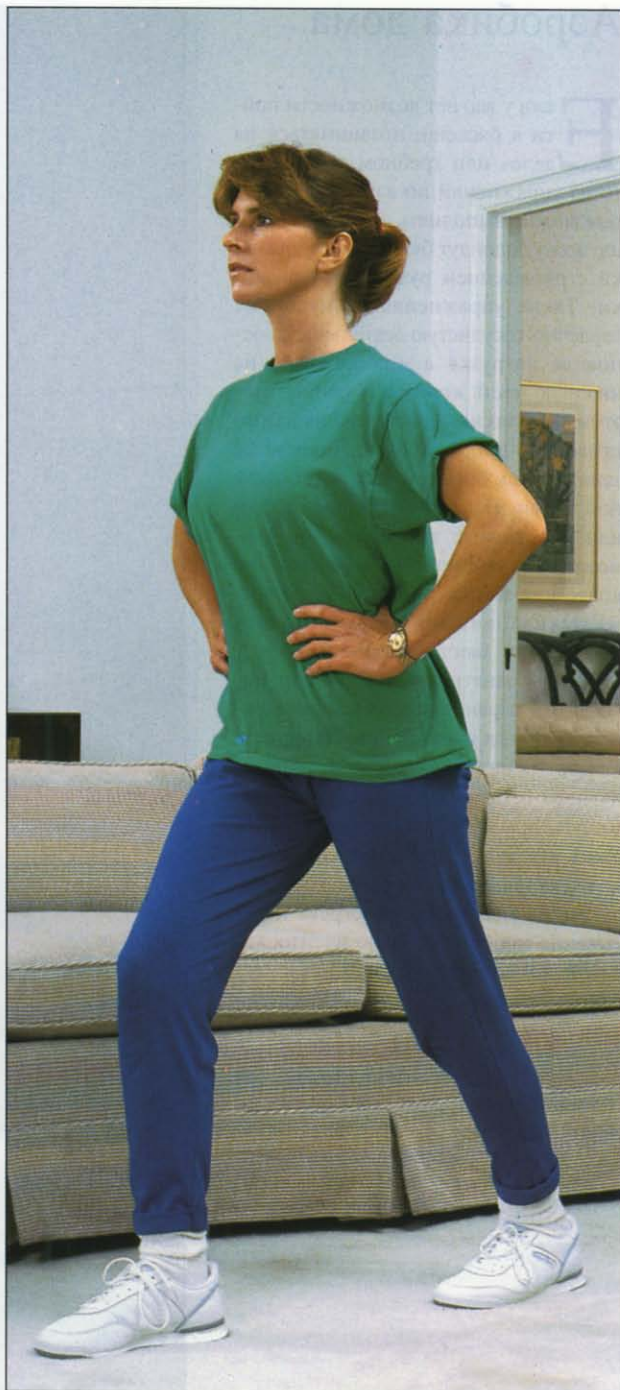
Завершение тренировки

Встаньте, слегка согнув колени и поставив ноги чуть шире плеч; опишите руками 10 больших кругов перед собой, расслабив плечи. В нижней и верхней части круга руки должны скрещиваться.





Встаньте, свободно опустив руки. Медленно поднимитесь на носки и оставайтесь в таком положении примерно две секунды. Голову держите прямо, плечи свободно. Повторите 10 раз.



Встаньте, руки на поясе, правая нога немного впереди, правое колено слегка согнуто, прямая левая нога отведена назад. Наклоняйтесь вперед, пока не почувствуете напряжение в нижней части левой ноги. Зафиксируйте положение, затем смените ноги.

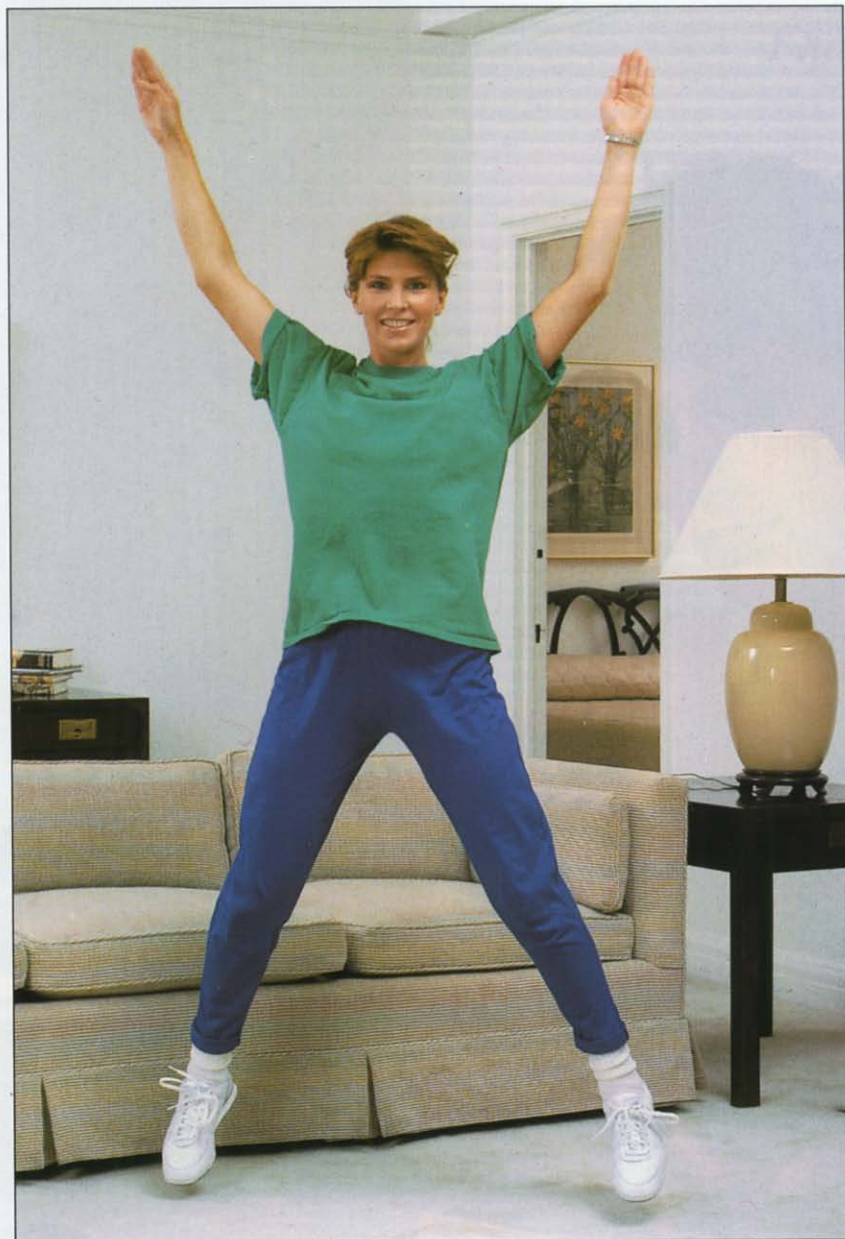
Аэробика дома

Если у вас нет возможности пойти в бассейн, позаниматься на вело- или гребном тренажере, то из упражнений по аэробике, которые можно выполнять дома, вам больше всего подойдут бег на месте, прыжки с разведением рук и ног, подскоки. Такие упражнения стимулируют сердечно-сосудистую деятельность, основная нагрузка в них ложится на нижнюю часть корпуса и спины. Поэтому для таких занятий очень важно правильно выбрать обувь. Никогда не занимайтесь босиком или в стоптанной обуви. Надевайте беговые туфли или спортивные тапочки и, по возможности, занимайтесь аэробикой на ковре или паласе. Женщинам во время таких занятий следует носить спортивный бюстгальтер.

Чтобы занятия не наскучили, никогда не ограничивайтесь одним видом аэробных упражнений. Например, начать тренировку можно с семиминутного бега на месте, затем — три минуты прыжков с разведением в стороны рук и ног, три минуты подскоков, а оставшиеся семь минут — снова бег на месте. Для разогрева и остывания выполняйте одно из этих упражнений в течение трех минут в медленном темпе.

Две-три минуты побегайте на месте в медленном темпе, затем увеличьте скорость. Чтобы усложнить упражнение, поднимайте выше колени. Для разнообразия чередуйте бег на месте с бегом по кругу.





Для выполнения прыжков встаньте, ноги вместе, руки свободно опущены вдоль корпуса. Подпрыгните, разведя ноги в стороны шире плеч и поднимая руки вверх. Опускаясь вниз, руки поднимите над головой. Затем снова подпрыгните и вернитесь в исходное положение.



Глава 3

Гимнастика на работе

*Как включить упражнения в деловое
расписание; растяжки и повышение
мышечного тонуса; аэробика
за письменным столом*



Сидячая работа является основным отличием труда в наше время от прошлых веков: большая часть трудящихся в Европе и Соединенных Штатах все свое рабочее время проводит за столом. Длительное сидение неблагоприятно воздействует на физическое состояние по нескольким направлениям. Во-первых, оно обостряет проблему контроля веса, поскольку сидя вы расходуете меньше калорий, чем в движении или даже стоя. Во-вторых, долгое напряжение при сидении ослабляет мышцы живота и спины; проблемы с поясницей связаны с неудобными стульями или неправильной осанкой. Наконец, в сидячем положении сокращается диапазон движения суставов. Наименее подвижна и лишена упражнений работа за письменным столом.

Даже если вы не весь день проводите сидя, возможно, что обстановка на работе и деловое расписание предоставляют мало времени для достаточной физической активности; поэтому вам надо постараться двигаться как можно больше. А это сложно, так как удобства, созданные в современных учреждениях и транспорте, которым

пользуется большинство служащих, благоприятствуют сидячему образу жизни. Лифты, эскалаторы, компьютеры, даже кнопочные телефоны способны увеличить вашу продуктивность, сокращая при этом степень физической активности.

Один из способов компенсации недостаточной активности в рабочее время — это гимнастика до и после работы. Если вы выполняете эффективный комплекс упражнений, подобный одному из описанных во второй главе, и регулярно ходите, бегаєте, плаваете или получаете другую нагрузку, то вы сможете укрепить мышцы и поддерживать сердце в относительно хорошем состоянии. Но даже в этом случае для улучшения самочувствия и дополнительного притока энергии необходимо обязательно двигаться и упражняться в течение рабочего дня. Исследования показали, что некоторые виды упражнений, даже в минимальном количестве, способствуют лучшей концентрации внимания, увеличивают проворность и ослабляют напряжение. В результате, улучшается и здоровье, и производительность труда.

Растяжки, показанные на стр. 60–65, к примеру, очень хороши для сохранения или восстановления диапазона движения суставов, а также для предохранения мышц от потери упругости. Растяжки особенно важны для тех, кто работает на электронных приборах, подобных компьютеру. Обычно при работе на компьютерной клавиатуре требуется меньше усилий, чем при печатании на пишущей машинке. Кроме того, компьютерная клавиатура требует меньшего изменения положения рук: большую часть времени вы держите руки неподвижно, при этом работают только ваши пальцы. Можно даже совсем не двигаться долгое время — не нужно менять бумагу и брать карандаш, что вы делаете, когда печатаете на машинке или пишете от руки. В результате, когда вы несколько часов работаете за компьютером, возникает напряжение в руках, плечах и предплечьях, что ведет к судорогам и потере гибкости.

Кроме того, если долго смотреть на монитор компьютера или разговаривать по телефону, могут возникнуть проблемы с шеей и спиной. Растяжки, включенные в эту главу, способны вызвать приток крови к мышцам, снимая тем самым мышечное напряжение. Упражнения предоставляют такие возможности сгибаться и тянуться, которые большая часть людей во время обычного рабочего дня не замечает.

Приступать к этим растяжкам следует так же осторожно, как к любым новым упражнениям. Делайте их спокойно, не преодолевая себя. Через несколько недель вы обнаружите, что по мере освоения комплекса упражнений ваша гибкость начнет постепенно расти, вы сможете и сгибаться сильнее, и дотягиваться дальше.

Помимо предоставления снарядов для выполнения растяжек, кабинет хорош и для силовых упражнений. Упражнения на стр. 66–75 используют как изометрические, так и динамические движения. Укрепление верхней части корпуса может сопровождаться изометрикой, когда рука противодействует кисти, или же динамическими упражнениями по поднятию книг или других предметов. Укрепление корпуса, сидя на кабинетном стуле, обычно осуществляется поворотами или простым напряжением мышц живота при изометрическом сжатии (стр. 66–67); упражнения для нижней части корпуса включают легкое сгибание колен или поднятие ног (стр. 68–69).

Ваше рабочее место

■ Многие письменные столы и стулья сконструированы неудачно и тем самым способны вызвать или усугубить такие недомогания, как боль в спине, плохое кровообращение и варикоз. Если в работе вы используете компьютер или пишущую машинку, у вас также могут быть проблемы с мышцами рук, кистей и плеч. Имея привычку зажимать трубку телефона между плечом и ухом, в конце дня вы можете почувствовать оостенелость в шее и острую боль в верхней части спины. Перерыв в работе для прогулки в любом темпе или для выполнения каких-либо растяжек и других упражнений, приведенных в этой главе, — лучший способ избежать или облегчить многие из этих проблем.

■ Постарайтесь обустроить свое рабочее место как можно удобнее. Убедитесь, что высота стула подходит к высоте стола и вашему росту. Отрегулируйте сиденье так, чтобы бедра располагались параллельно полу, ноги были согнуты под правильным углом, а ступни прочно стояли на полу. (Правильность высоты стула можно также измерить стоя: сиденье должно быть на 5 см ниже коленного сустава.) Оно не должно быть таким высоким, что ноги болтаются, или таким низким, что колени оказываются выше бедер. В то же время спинка стула должна прочно поддерживать позвоночник и вынуждать вас сидеть прямо.

■ Если вам приходится много перемещаться, не вставая с места, убедитесь, что кресло свободно двигается. Чтобы уменьшить трение с покрытием пола, подложите под колесики кресла твердый пластиковый коврик. Офисное кресло с пятью пружинами в основании более устойчиво, чем с четырьмя.

■ Работая за письменным столом, вы должны иметь возможность читать материалы не наклоняясь, а ваша согнутая рука, когда вы сидите прямо, должна находиться под правильным углом к корпусу. Если ваш стол так высок, что вам приходится тянуть руки вверх, вы подвергаете мышцы риску растяжения. Если крышка стола очень высока и ее нельзя опустить, поднимите сиденье стула и воспользуйтесь скамеечкой для ног.

Комплекс упражнений по аэробике, представленный на стр. 76–87, предлагает другой способ тренировок за письменным столом. Хотя эти упражнения требуют меньшей затраты энергии, чем бег, плавание или велоспорт, они тем не менее сжигают калории, проветривают легкие и обладают тем преимуществом, что лишены травматизма обычных тренировок.

Выполняемый сидя, этот комплекс безопаснее обычных занятий по аэробике, где есть прыжки и подскоки, которые могут привести к повреждению суставов и костей. Этот комплекс особенно полезен тем, кто долгое время не делал никаких упражнений, а также тем, кто обладает значительным избытком веса и не достаточно проворен для аэробики, требующей большого разнообразия движений рук и ног. Чтобы сделать этот комплекс наиболее приятным и помочь себе двигаться ритмично, можно подобрать музыку в определенной последовательности и слушать ее через наушники.

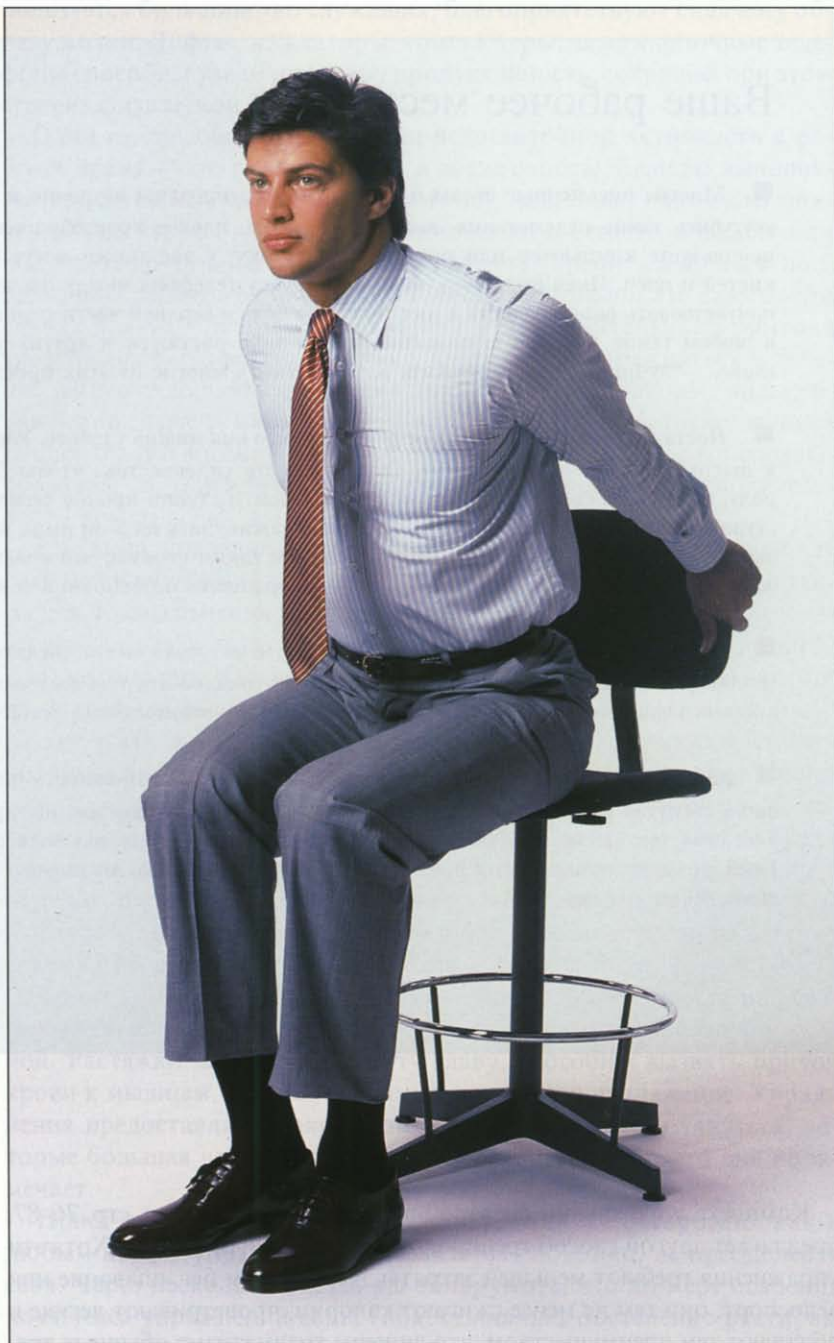
Растяжки на рабочем месте

Упражнения на растяжку для частичного снятия напряжения, накапливаемого в течение рабочего дня, можно легко выполнять в большинстве рабочих кабинетов. Вы можете сделать основные растяжки для верхней части корпуса, не вставая со стула. А растяжки для спины и нижней части корпуса выполняются стоя у письменного стола.

Чтобы освободиться от зажатости и напряженности мышц, необходимо выявить зоны напряжения и осознать, что делать для релаксации. В процессе растяжки напоминайте себе, что необходимо освободить все напряженные мышцы лица, распрямить плечи и расслабить шею и руки.

Все растяжки, приведенные на этой и последующих пяти страницах, можно незаметно выполнять в любое время дня. Если вы не хотите привлекать внимание, многие из них можно замаскировать так, будто вы тянетесь за книгой или к телефону. Уро́нив, к примеру, на пол карандаш, вы можете оправдать свой наклон и потянуться к носкам ботинок.

Выполняйте эти растяжки осторожно. В первые одну-две недели не делайте любую из них чаще двух раз в день, иначе вы можете травмировать не привыкшие к растяжению мышцы. Но привыкнув к ним, можно делать их сколь угодно часто. Фиксируйте каждую растяжку от 15 секунд до минуты.



Сядьте на край стула, крепко обхватите спинку и выпрямите руки. Держа спину прямой, осторожно наклоните верхнюю часть корпуса вперед, потянув плечи, верхнюю часть спины и грудь.

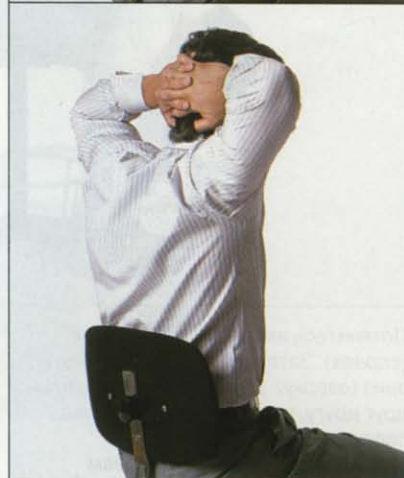


Потянитесь вверх обеими руками (*справа*). Затем потянитесь вперед и вниз (*вверху*). Держа руки параллельно друг другу, упадите грудью вперед, свесив руки по бокам (*ниже*).
Потянитесь вниз, насколько вам удобно, не пытаясь коснуться пола. Вытягивание вверх в начале растяжки более полезно для плеч и верхней части корпуса, чем простые наклоны вперед.



Плечи

Потянитесь вверх одной рукой, а другую опустите к полу. Сконцентрируйтесь на поднятой руке, представив, что она спокойно плывет ввысь.



Сядьте прямо, сцепив руки в замок за головой (вверху). Для растяжки верхней части спины осторожно отведите локти назад на сколько сможете и зафиксируйте положение (ниже).



Согнутую руку заведите за голову и потяните ее вниз к шее, обхватив за локоть. Повторите для другой руки. Упражнение увеличивает гибкость в плечах и задней части трицепсов рук.



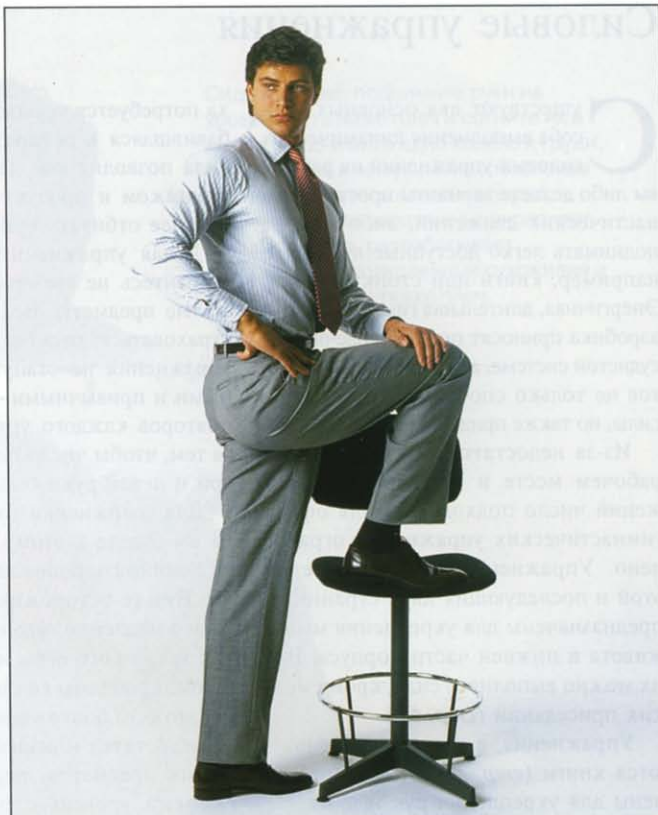
Сцепив руки над головой, наклонитесь сначала влево, затем вправо, каждый раз фиксируя самое нижнее положение. Это упражнение на растяжку средней части спины и боков.

Нижняя часть корпуса

Возьмитесь за спинку стула, встав за метр от него. Поставив ноги вместе (*вверху, слева*), наклоняйтесь вперед, пока не почувствуете легкое потягивание в нижней части ног. Передвиньте одну ногу вперед и слегка согните колено, сохраняя натяжение в стоящей сзади ноге (*основной рис.*). Смените ноги.



Поставив правую ногу на стул, положите левую руку на правое колено, а правую руку на пояс. Посмотрите через правое плечо. Повернитесь назад на сколько можете, без напряжения, растягивая тем самым мышцы нижней части спины и живота. Сделайте растяжку в другую сторону.



Для растяжки верхней части ног встаньте примерно в 30 см от стула, спиной к нему. Положите правую ногу подъемом на сиденье. Слегка согните левую ногу, пока не почувствуете легкое растяжение в верхней части поднятой ноги. Повторите упражнение для другой ноги.



Силовые упражнения

Существуют два основных способа выполнения динамических силовых упражнений на работе: вы либо делаете варианты простых гимнастических движений, либо можете поднимать легко доступные предметы, например, книги или стопку бумаги. Энергичная, длительная гимнастика или аэробика приносят пользу сердечно-сосудистой системе, а поднимание предметов не только способствует развитию силы, но также придает мышцам форму.

Из-за недостатка пространства на рабочем месте и стесненности движений число подходящих для офиса гимнастических упражнений ограничено. Упражнения, приведенные на этой и последующих двух страницах, предназначены для укрепления мышц живота и нижней части корпуса. Все их можно выполнять сидя, кроме мелких приседаний (*стр. 69*).

Упражнения, в которых используются книги (*стр. 70–73*), предназначены для укрепления рук и плеч. Несмотря на то, что для видимого успе-

ха потребуется несколько недель, прибавившаяся в результате упражнений сила позволит вам легче управляться с багажом и продуктовыми сумками, мощнее отбивать теннисный мяч.

Делая упражнения в первый раз, старайтесь не выбирать слишком тяжелые предметы. Всегда лучше перестраховаться, хотя бы до тех пор, пока упражнения не станут для вас удобными и привычными. Начните с пяти повторов каждого упражнения, следя за тем, чтобы число повторов для правой и левой руки было одинаково.

Для усложнения упражнений, когда вы будете к этому готовы, начинайте поднимать более тяжелые предметы. Будьте осторожны и увеличивайте вес медленно: это особенно важно для тех, у кого есть, или были в прошлом, проблемы со спиной. Когда вы не сможете более увеличивать вес из-за недостатка в вашем офисе подходящих предметов, перейти на более высокий уровень сложности можно путем увеличения числа повторов.

Подняв подбородок и максимально выпрямив спину, возьмитесь за сиденье стула (*внизу, слева*) и поднимите ноги (*центр*). Если вы почувствуете натяжение в нижней части спины, то ноги подняты слишком высоко и их следует опустить. Поворачивайте ноги то в одну, то в другую сторону (*справа*), чтобы нагрузить боковые мышцы живота. Подтягивая колени к груди, вы позволяете сокращаться мышцам живота и укрепляете квадрицепсы — мышцы, расположенные на передней части бедра.



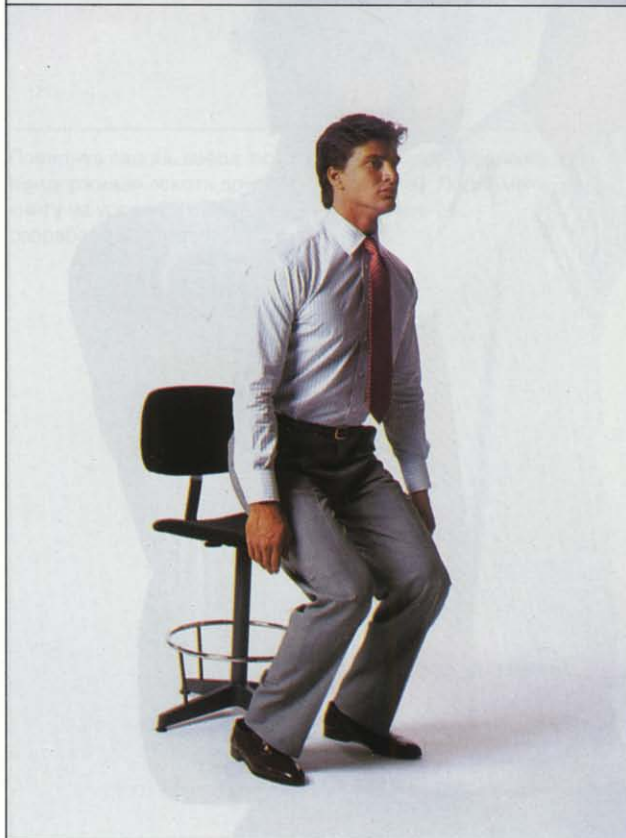
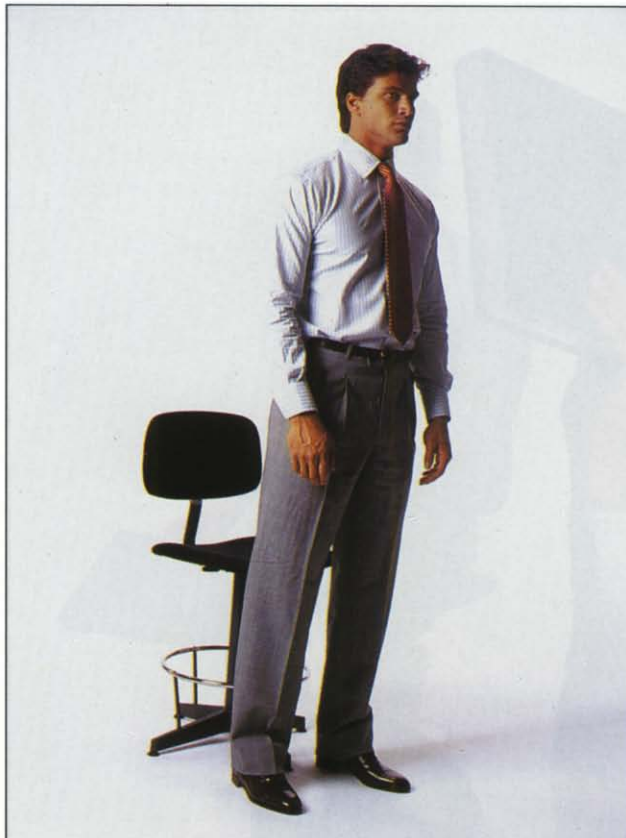
Сидя на стуле, поднимите руки на уровень чуть ниже плеч и согните их в локтях. Поднимите одно колено к груди, потянувшись к нему противоположным локтем. Качнитесь назад и вперед, меняя ноги. Это упражнение укрепляет мышцы живота, разрабатывает квадрицепсы, подколенные сухожилия и способствует растяжке плеч.



Ноги

Сядьте, взявшись за сиденье стула, и вытяните одну ногу, подняв стопу носком вверх (*основной рис.*). Медленно отведите ногу в сторону (*внизу*), затем обратно к центру и опустите. Это укрепит мышцы бедра.



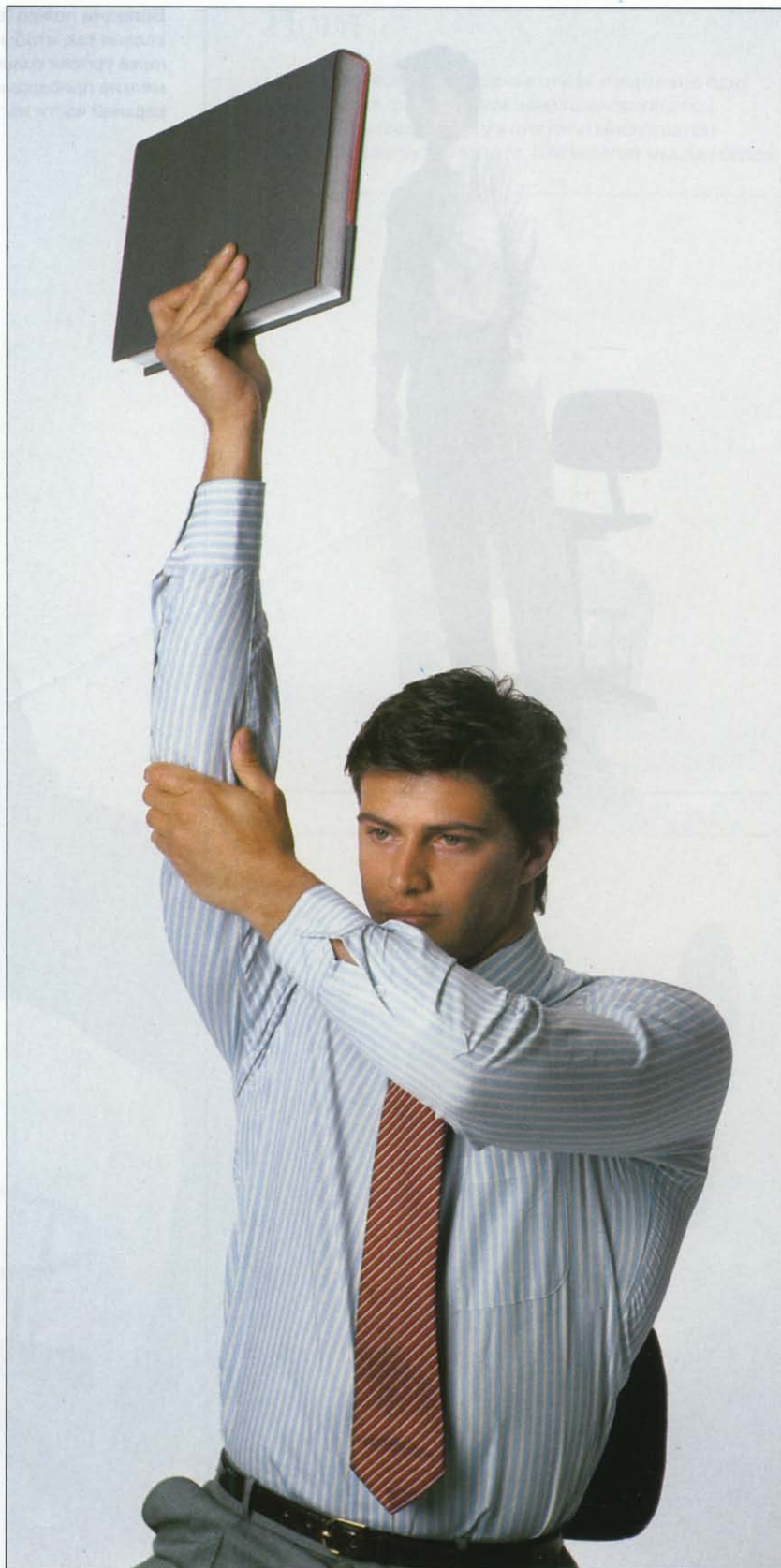


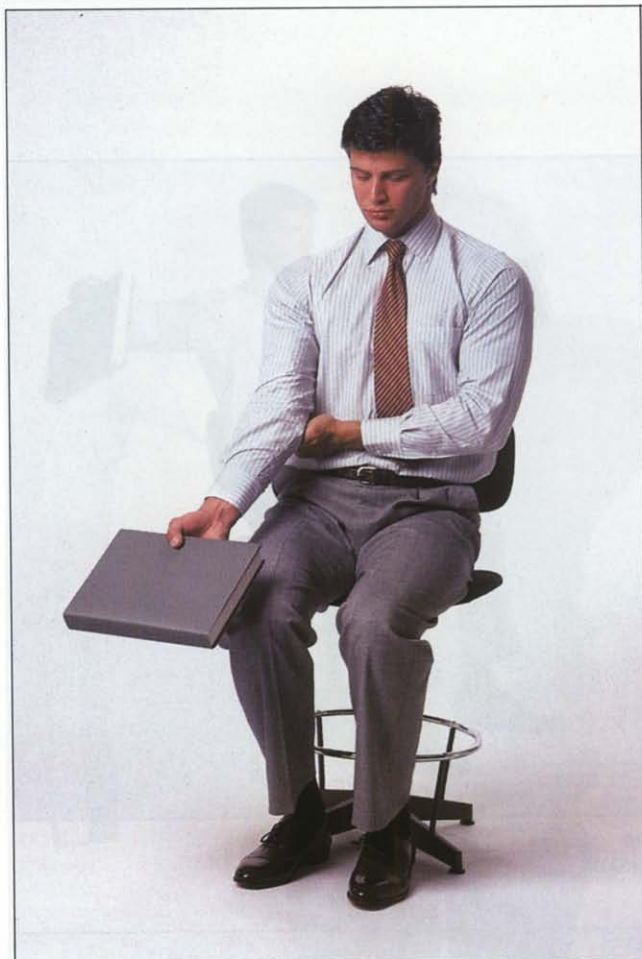
Встаньте прямо (*вверху*). Согните колени так, чтобы таз опустился не ниже уровня колен (*внизу*). Сделайте мелкие приседания для тренировки верхней части ног.

Руки/1



Для укрепления трицепсов сядьте и, держа книгу в одной руке, коснитесь ею плеч сзади; другой рукой поддерживайте локоть (*вверх*). Поднимите книгу, полностью выпрямляя руку (*справа*), а затем медленно опустите руку в исходное положение.





Повернув ладонь вверх, подержите книгу на уровне колен, придерживая локоть другой рукой (*слева*). Поднимите книгу на уровень плеч (*справа*) и опустите ее, разрабатывая бицепсы.

Руки/2



Для разработки плеч возьмите по книге в каждую руку и свободно опустите их (*слева*). Держа руки прямыми, разведите их в стороны на уровень плеч (*справа*).



Возьмите книгу в одну руку. Наклонитесь вниз и свесьте ее между ног, выпрямив руку (*слева*). Затем поднимите книгу к груди (*справа*), положив локоть на бедро.



Наклонитесь вперед, держа по книге в вытянутых руках (внизу). Согните руки в локтях, поднимая книги на уровень груди (слева). Опустите книги и повторите девять раз. Это движение разрабатывает трицепсы и мышцы плеч.



Изометрика

Наиболее удобными для офиса силовыми упражнениями являются изометрические, которые не требуют снаряжения и могут незаметно выполняться за письменным столом. При изометрике вы напрягаете мышцы, не двигаясь при этом. Делая так, вы заставляете работать пару противоположных мышц, поскольку практически невозможно напрягать отдельный мускул и сохранять положение покоя, если что-либо не препятствует его движению.

Например, если вы напрягаете би-

цепсы без движения, ваши трицепсы тоже напрягаются (это можно почувствовать, если пощупать сзади верхнюю часть руки). Когда эти мышцы расслаблены, предплечье приподнимается вверх. Если же вы напрягаете бицепсы, надавливая рукой на неподвижный предмет, например, стол, трицепсы остаются в относительном покое, поскольку стол препятствует движению руки.

Выполняя изометрические упражнения, всегда следует дышать ровно. Некоторые пытаются задерживать ды-

хание в момент усилия, стараясь добиться максимального сокращения мышц. Это ошибка, способная привести к головокружению, вызванному нарушением кровообращения.

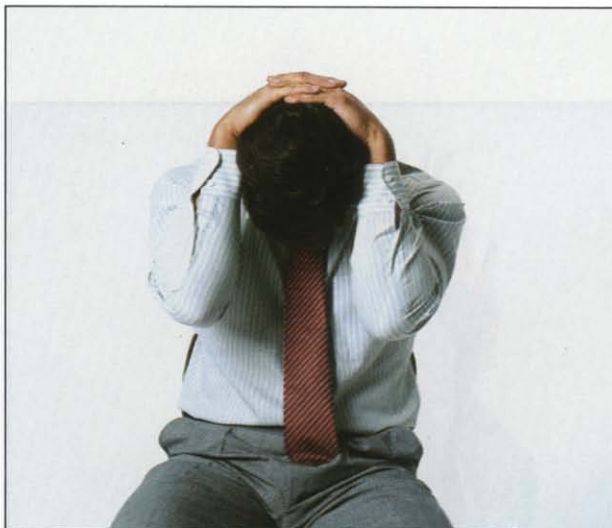
Каждое изометрическое сокращение следует фиксировать на 5–10 секунд и выполнять равное количество раз в обе стороны. Для развития силы каждое упражнение необходимо выполнять три-четыре раза ежедневно и под несколькими различными углами. Все упражнения для шеи выполняйте очень осторожно, чтобы избежать травм.



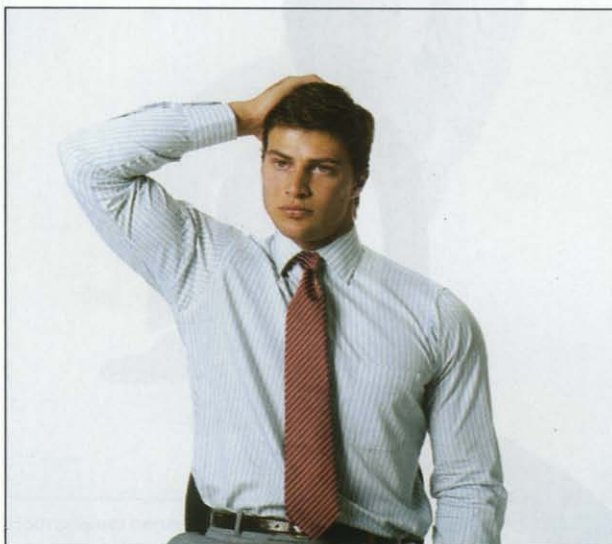
Сидя на стуле, наклонитесь вперед, расставив ноги; надавите скрещенными руками на колени сбоку изнутри.



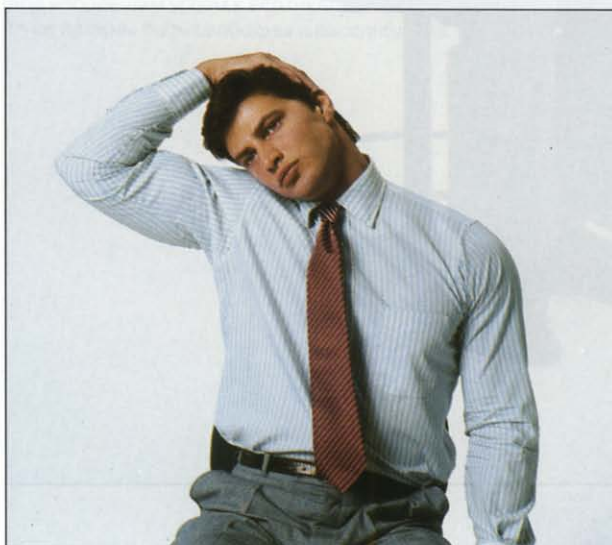
Надавите руками сверху вниз на верхнюю часть бедер для укрепления трицепсов и мышц верхней части спины.



Для укрепления мышц предплечий и шеи сцепите руки в замок за головой, уроните подбородок на грудь и надавите головой, преодолевая сопротивление рук.



Надавите рукой на голову с одной стороны, сопротивляясь движению руки. Это укрепляет мышцы шеи и плеч. Поменяйте направление.



Правой рукой обхватите голову и надавите на нее слева, сопротивляясь движению руки. Повторите другой рукой.

Аэробика/1

Любое продолжительное и ритмичное движение, увеличивающее потребность мышц в кислороде и питательных веществах, содержащихся в крови, является разновидностью аэробики. Поскольку потребность в усиленном кровообращении заставляет сердце работать более интенсивно, то при регулярных занятиях аэробикой оно адаптируется к повышенной нагрузке, тем самым увеличивая свой потенциал.

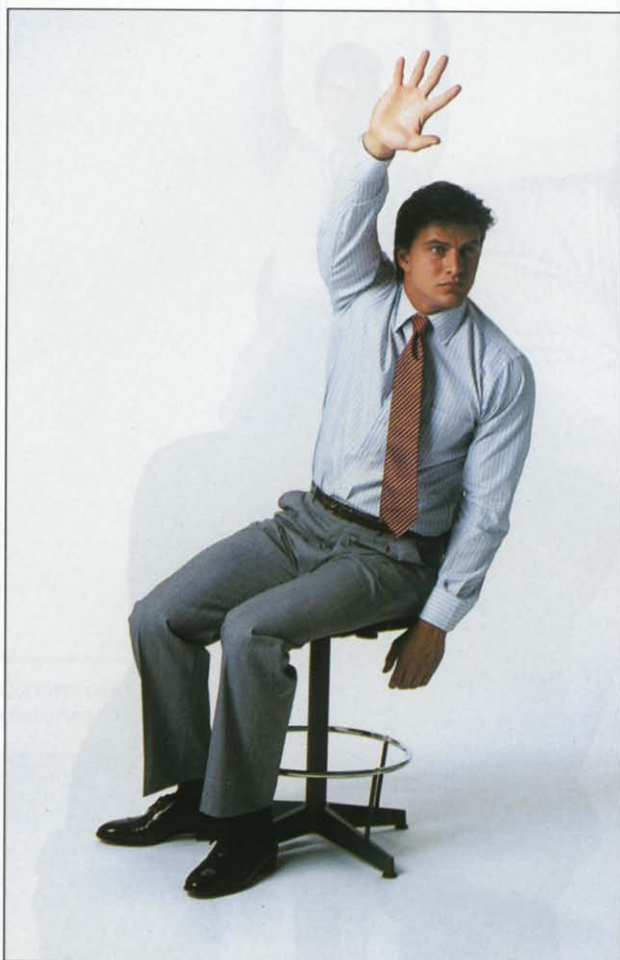
Занятие аэробикой не означает, что вы должны часами бегать или прыгать вверх и вниз в специальной обуви и одежде. Увеличить частоту сердечных сокращений можно и сидя на кабинетном стуле, выполняя весьма скромные движения.

Среди упражнений, приведенных на этой и последующих 10 страницах, приведен комплекс, включающий только движения рук. Некоторые компании, предусматривающие для своих служащих ежедневный перерыв для гимнастических упражнений, применяют этот комплекс, чтобы помочь своим сотрудникам снять стресс и утомление. Увеличивая приток крови к рукам и верхней части корпуса, несколько минут таких упражнений помогут взбодриться и побороть покалывания и мышечные напряжения, которые возникают в результате длительного сидения.

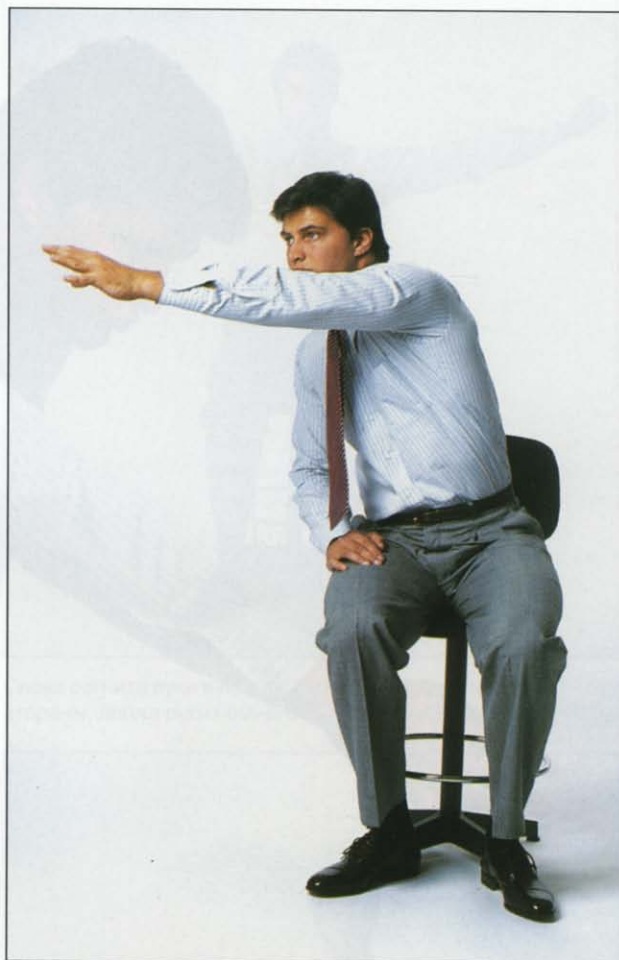
Выполняя упражнения в положении "сидя", вы обнаружите, что поднимание рук над головой с одновременным взмахом ног, наиболее эффективно для увеличения частоты сердечных сокращений. Уделите каждому упражнению комплекса около одной минуты.

Начните тренировку по аэробике с осторожного поочередного вытягивания рук вверх.



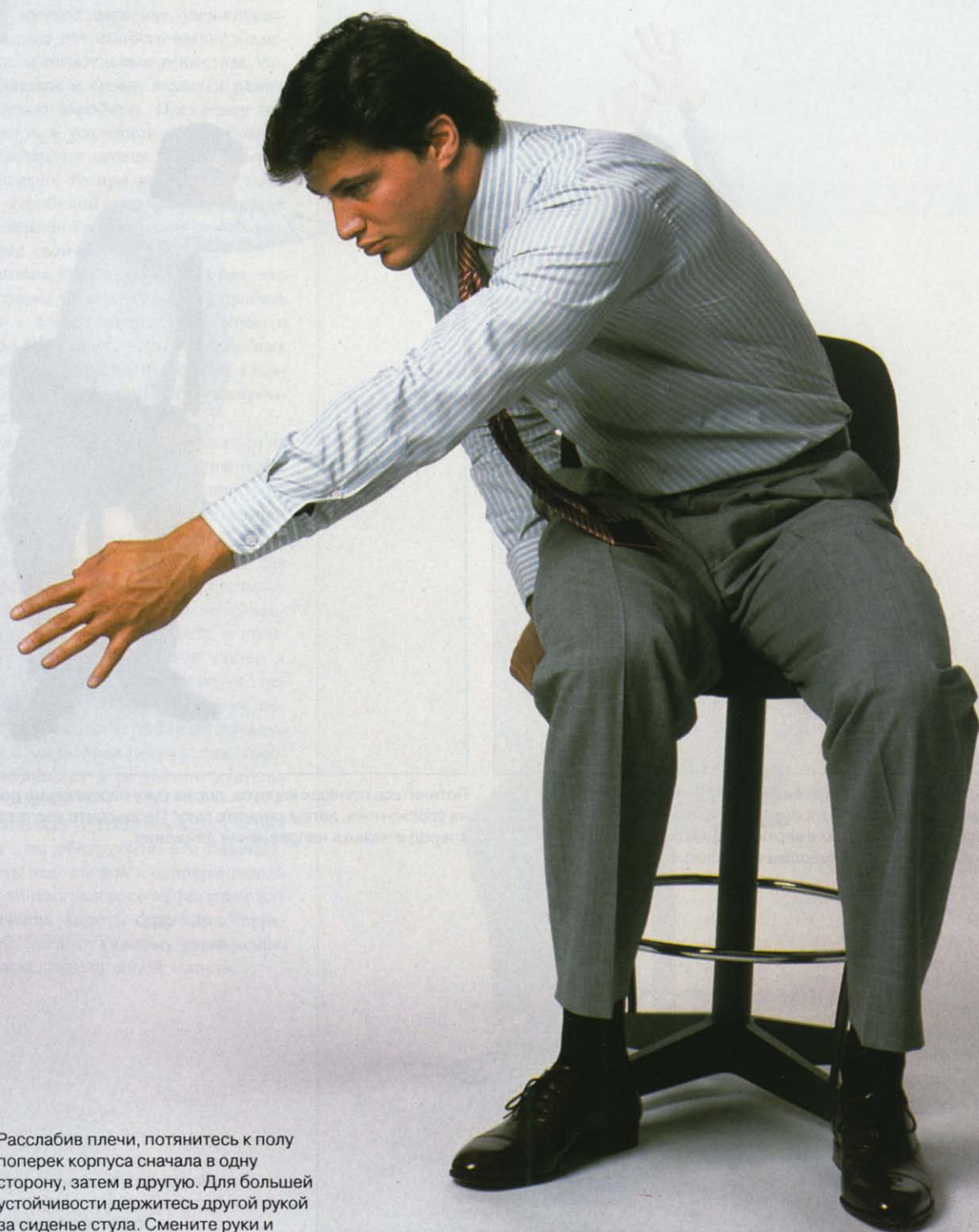


Постепенно переместите вытянутую руку в противоположную сторону (поперек корпуса под небольшим углом к вертикали), затем смените руку. Руки должны быть свободны и расслаблены.

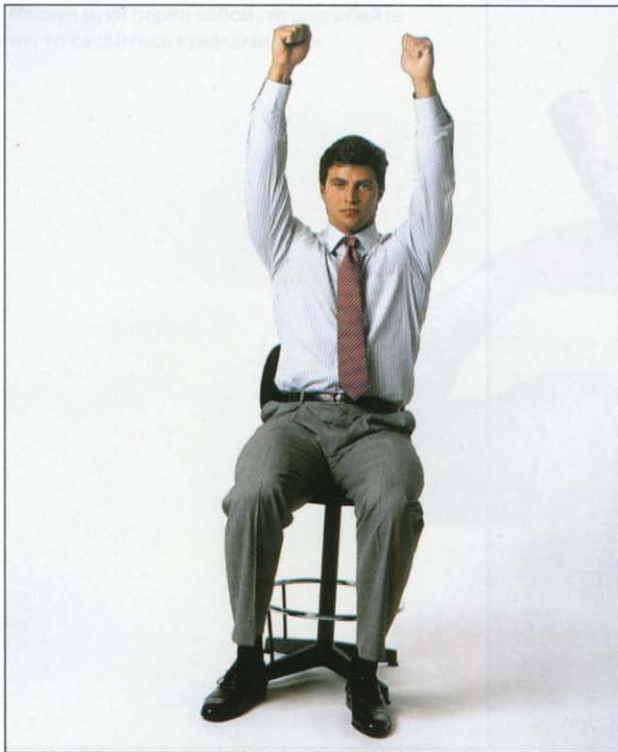


Потянитесь поперек корпуса, держа руку параллельно полу на уровне плеч, затем смените руку. Переносите вес тела вперед и назад в направлении движения.

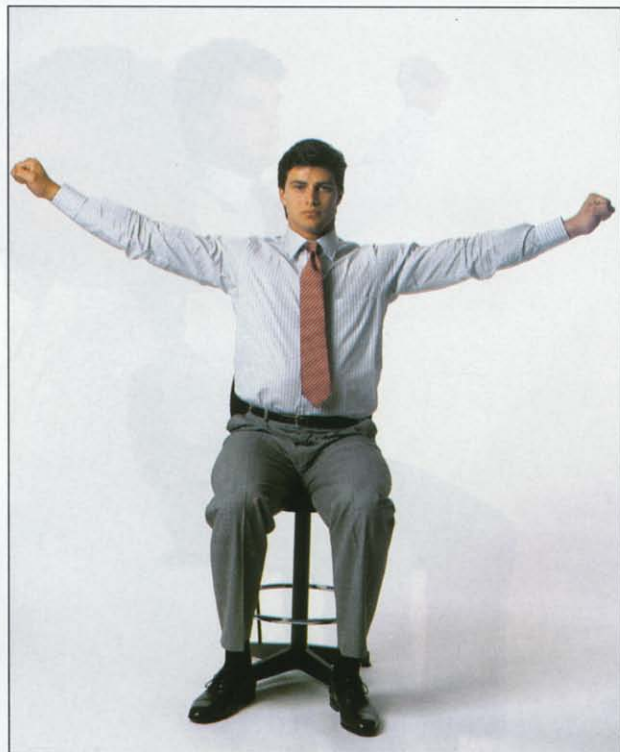
Аэробика/2



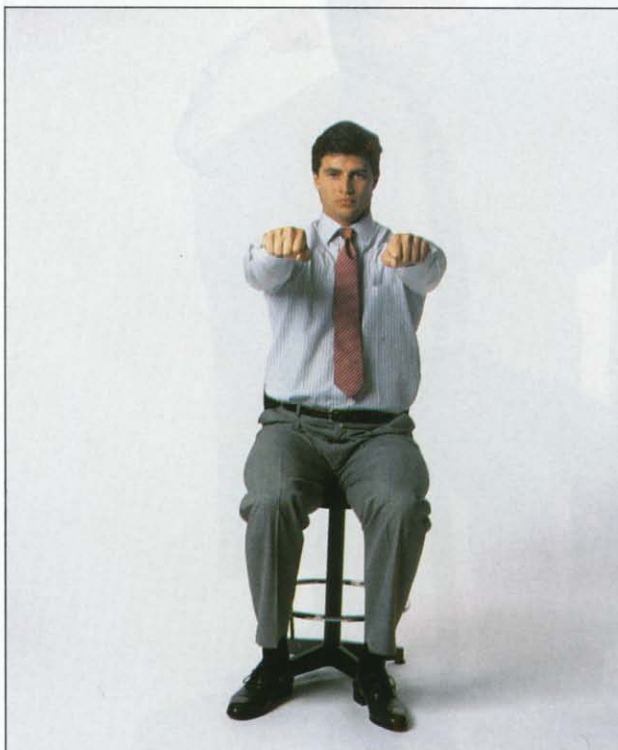
Расслабив плечи, потянитесь к полу поперек корпуса сначала в одну сторону, затем в другую. Для большей устойчивости держитесь другой рукой за сиденье стула. Смените руки и повторите упражнение.



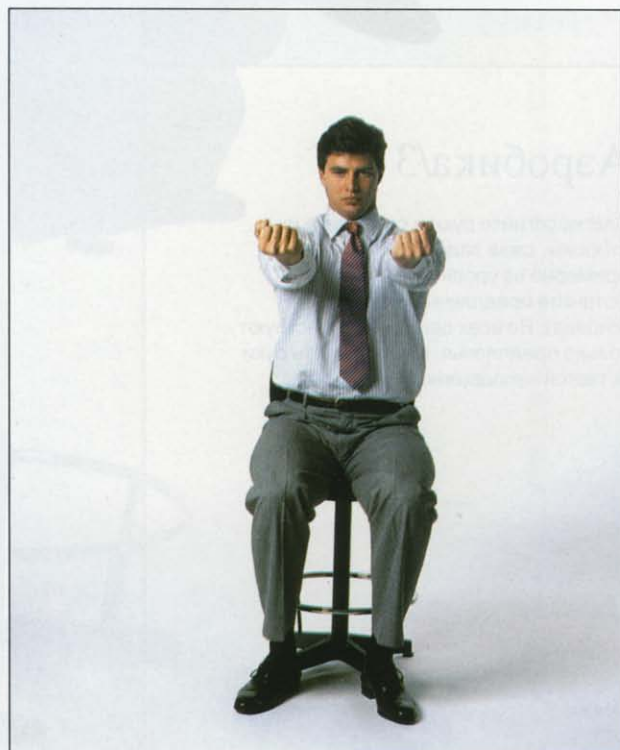
Согните руки так, чтобы сжатые в кулаки ладони почти коснулись плеч. Потянитесь обеими руками вверх и вниз.



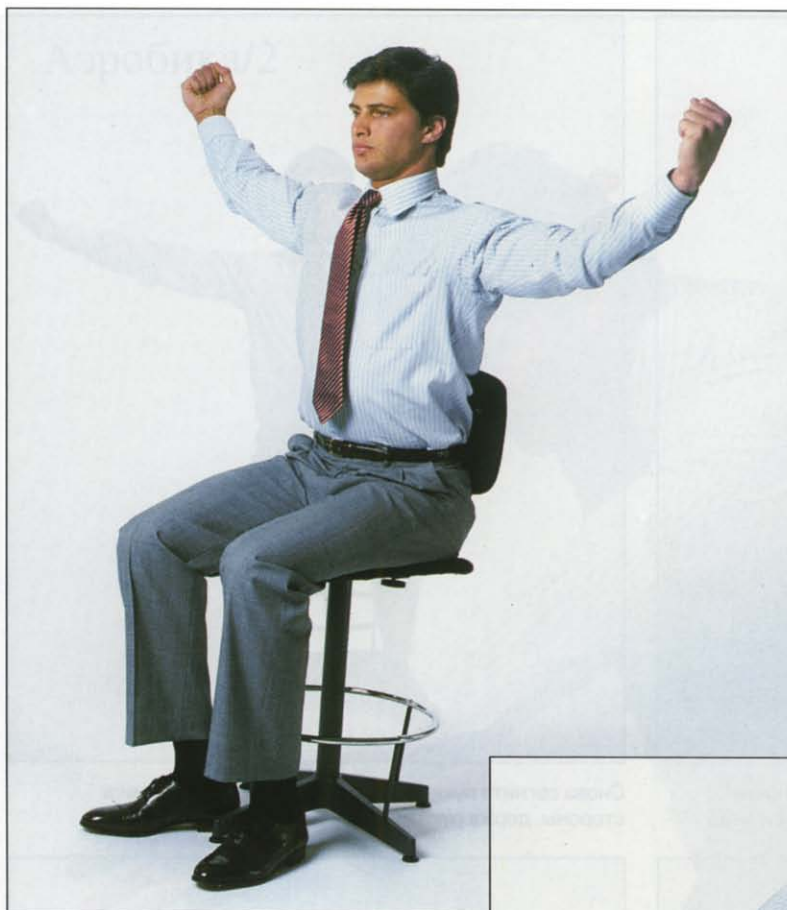
Снова согните руки в локтях. Потянитесь кулаками в стороны, держа руки немного выше уровня плеч.



Повернув руки ладонями вниз, сожмите кулаки и подвигайте ими вперед и назад, сгибая и выпрямляя локти.



Повернув руки ладонями вверх, продолжайте двигать руками вперед и назад перед собой. При движении рук на себя — разведите локти в стороны.



Аэробика/3

Слегка согните руки и разведите их в стороны, сжав ладони в кулаки примерно на уровне ушей (*вверху*). Потяните предплечья к голове (*справа*). Во всех движениях участвуют только предплечья, верхняя часть руки остается неподвижной.



Согнув руки перед собой, то разгибайте их, то касайтесь кулаками плеч.



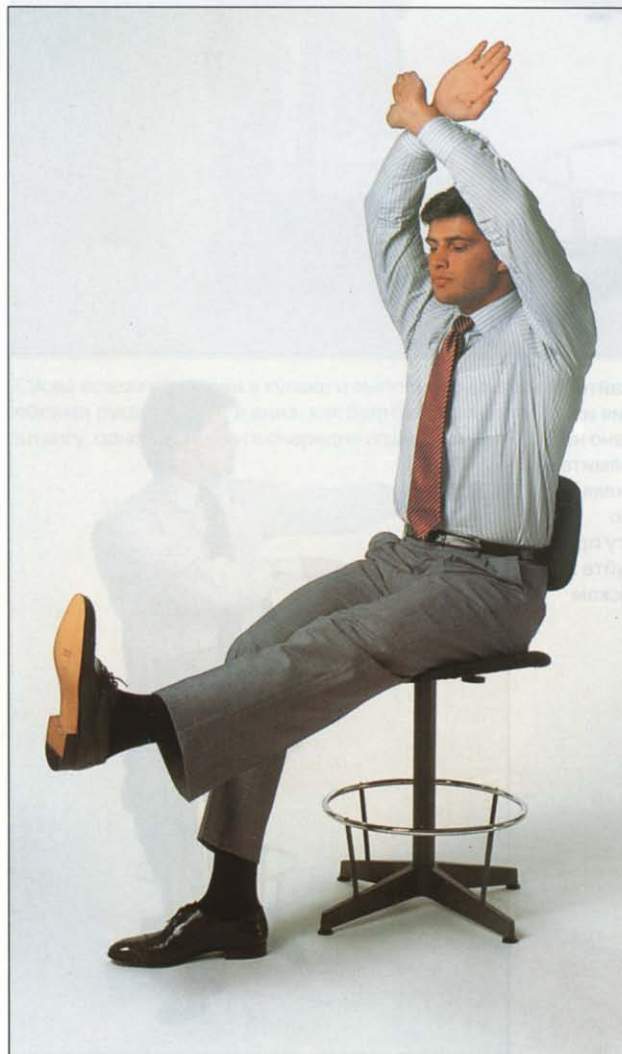
Аэробика/4



Разведите руки широко в стороны, обратив ладони к полу (*вверху*). Сводите и разводите руки, скрещивая их перед собой на уровне груди. В момент скрещивания рук поднимите одну ногу (*справа*). Повторите, сменив ногу в момент скрещивания рук.



Продолжайте скрещивать руки и поднимать ноги, как показано на предыдущей странице. Постепенно поднимайте руки, пока ладони не пересекутся над головой. Для разнообразия чередуйте это упражнение с наклонами к носкам.



Правую руку вытяните в сторону, левую согните перед собой. Слегка сожмите ладони в кулаки. Помашите обеими руками из стороны в сторону, поочередно поднимая колени.

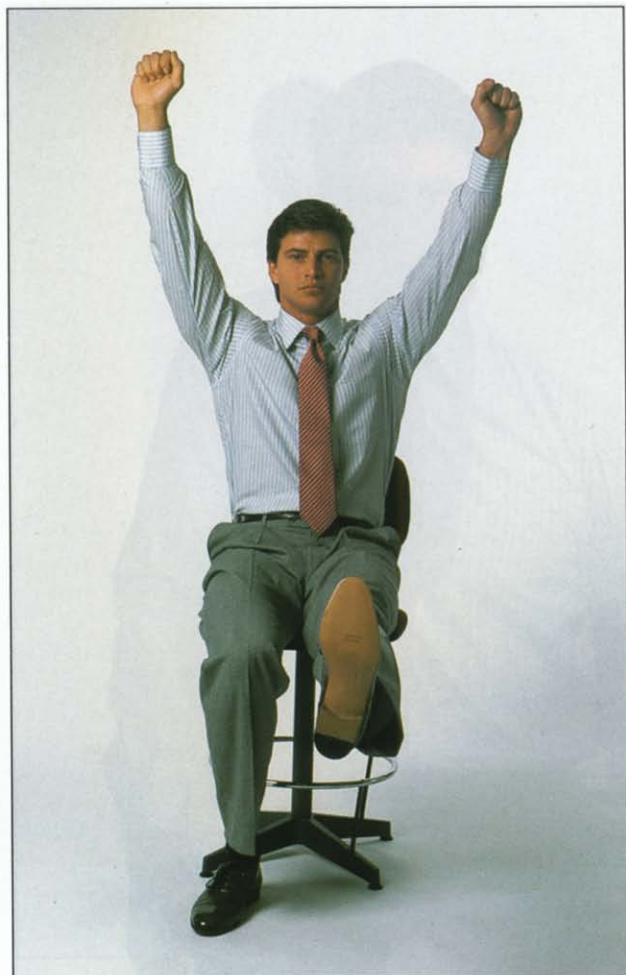


Аэробика/5

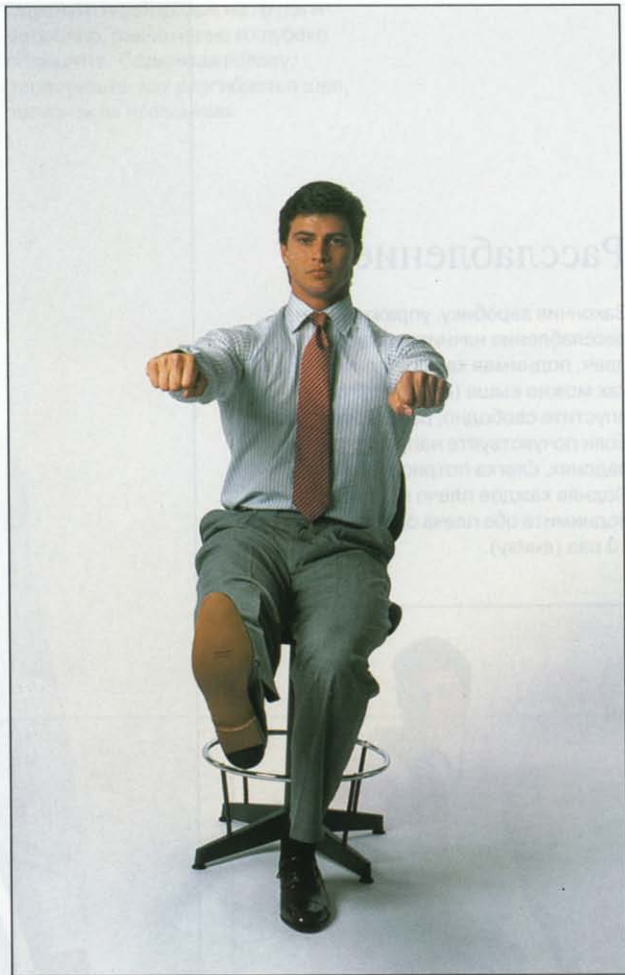


Разожмите кулаки и продолжайте выполнять машущие движения из стороны в сторону, как показано на предыдущей странице. Выпрямите и вытяните левую ногу, выпрямляя колено при махе руками влево (*вверх*), затем — правую ногу при махе вправо (*справа*). Чередуйте это упражнение с наклонами к носкам ступней.





Снова сожмите ладони в кулаки и выполните движение обеими руками вверх и вниз, как будто поднимаете штангу, одновременно поочередно поднимая ноги.



Вытянув руки перед собой на уровне плеч, махом отведите их назад и верните в исходное положение, продолжая поочередно поднимать ноги. Для усложнения упражнения приподнимайте колено вверх.

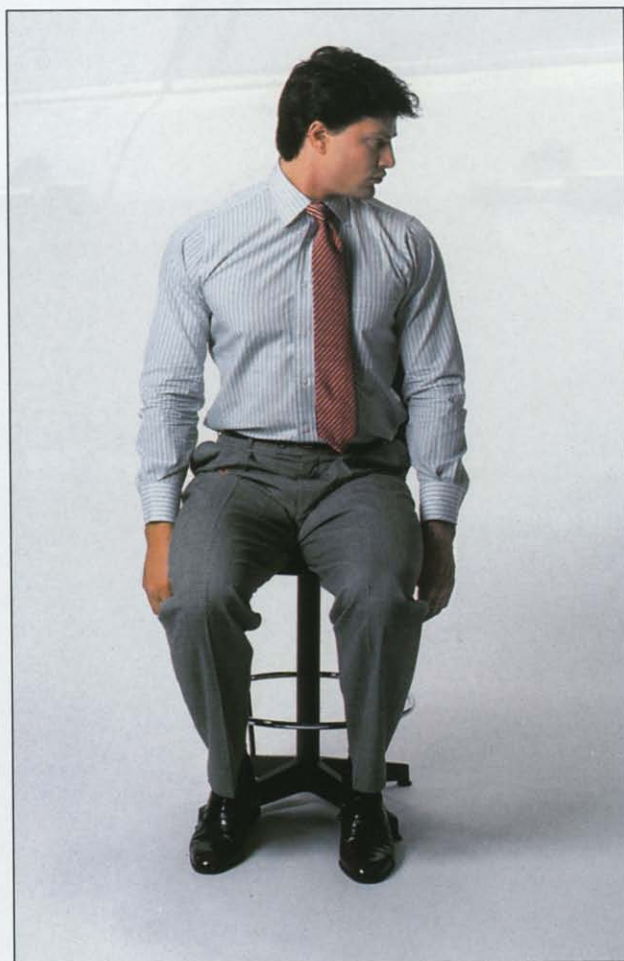
Расслабление

Закончив аэробику, упражнения на расслабление начните с поднятия плеч, поднимая каждое плечо к ушам как можно выше (*справа*). Руки опустите свободно, расслабив пальцы. Если почувствуете напряжение в ладонях, слегка потрясите ими. Подняв каждое плечо по пять раз, поднимите оба плеча одновременно 10 раз (*внизу*).





Опустите подбородок на грудь и медленно, равномерно и глубоко подышите. Поднимая голову, представьте, как разгибается шея, позвонок за позвонком.



Заканчивая тренировку, медленно поверните голову в одну сторону, затем в другую, не запрокидывая ее. Поворачивайте голову в стороны как можно дальше, но не напрягая шею.



Гимнастика в дороге

Влияние различных климатических условий и смены часовых поясов на занятия гимнастикой; лучшее время для тренировок; силовые упражнения и растяжки для ограниченных пространств

Если не подготовиться заранее, то во время путешествий трудно оставаться в форме. Нарушение распорядка дня, стресс от неожиданных задержек, питание в спешке и нерегулярно, недостаток необходимых для занятий спортом сооружений — все это препятствует согласованной программе тренировок во время отпуска или деловой поездки. Хотя предварительное планирование не поможет полностью избежать отрицательного воздействия поездки на ваш спортивный режим, но оно может смягчить его и не даст вам отказаться от обязанности поддерживать физическую форму вдали от дома.

Составляя план поездки, узнайте о наличии физкультурных комплексов в районе вашего путешествия. Многие отели могут иметь спортивные клубы и курортные помещения, в некоторых существуют классы по аэробике. Постарайтесь выбрать такое место проживания, где либо предлагаются подобные услуги, либо предоставляется возможность посещать местные оздоровительные клубы.

Собираясь в дорогу, возьмите с собой спортивную одежду, легкие гантели и другое портативное снаряжение, типа скакалки. Если вы

бегаєте, возьміте бегові туфлі і спортивну одягу, підходящу для того клімату, куди ви їдете. Якщо в отелі, в якому ви останетесь, є басейн, возьміте купальний костюм і окуляри для плавання.

Прибувши на місце, постарайтесь з ранку, в першу чергу, зайнятися гімнастикою, поки вас не затянули ділові зустрічі і інші справи. Рання тренівка дасть вам можливість виробити графік занять спортом, якого ви зможете дотримуватися в поїздках. Вона також допоможе акліматизуватися в іншому часовому поясі, зменшить будь-які стреси, які могли накопитися в дорозі, і зробить ваш сон більш глибоким.

Возьміте за правило в поїздці не тренуватися так же інтенсивно, як вдома. Вам слід підтримувати форму, а не вдосконалювати її. Інакше ваші тренівки в доповнення до стресів подорожі можуть виявитися занадто навантажувальними, збільшивши ймовірність травми і захворювання. Знаходячись в поїздці, скоротіть свій комплекс приблизно на дві треті від звичного, а повернувшись додому, поступово відновіть колишній рівень. Наприклад, якщо ви звикли бігати щодня по 30 хвилин, бігайте стільки ж по часу, але в більш повільному темпі. Якщо вам потрібна порада, де можна бігати, місцевий беговий клуб, можливо, надасть вам карту з рекомендованими маршрутами різної довжини.

Плануючи тренівки в незнайомому місці, вам також слід враховувати клімат і висоту над рівнем моря. На висоті вище 1500 метрів повітря настільки рідке, що ви можете відчувати тошноту, втрату апетиту, ослаблення і головний біль. Не слід починати тренуватися відразу після прибуття в такі місця, дайте організму хоча б день, щоб звикнути до низькому атмосферному тиску, в подальшому слід скоротити тривалість і інтенсивність своїх занять. Зниження атмосферного тиску на висоті також викликає прискорене потовиділення, збільшуючи ймовірність обезводження. Тому слід багато пити; старайтесь дотримуватися високоуглеводної дієти з великою кількістю фруктів і овочів, що допоможе вам зберегти рідину в організмі. Якщо ви відчуєте незвичайно сильне серцебиття або труднощі з диханням в час тренівки на висоті, слід негайно припинити вправи. Обидва ці фактори вказують на те, що ваш організм не звик до рідкому повітрю. І нарешті, не забувайте, що в приміщенні висота точно так же впливає на вас, як і на вулиці.

Аналогічні застереження необхідно виконувати і в більш жаркому, ніж у вас, кліматі. Щоб уникнути обезводження, пийте більше рідини, скоротіть вживання алкоголю і кофеїну, які мають обезводжуючий ефект, і старайтесь не тренуватися на вулиці в жаркий період дня. Носіть сонячні окуляри і шапку.

В великих містах слід утримуватися від вправ на вулиці вранці і ввечері, коли забрудненість повітря досягає добового максимуму. Якщо всім вправам ви віддаєте перевагу плавання, пам'ятайте, що плавання в морі може бути небезпечним для тих, хто звик плавати в спокійному озері або басейні — в тому числі і для досвідчених плавців. Не плавайте самотужки або на пляжах, де немає рятувальників.

Как преодолеть временной сдвиг

Перелет из одной зоны в другую может дезориентировать организм, поскольку ему придется отклониться от своих внутренних ритмов. Пока ваш организм не привыкнет к новым условиям, вы можете страдать от временного сдвига, то есть испытывать бессонницу, усталость, понос и потерю аппетита. Чем больше часовых поясов вы пересекаете, тем хуже может быть ваше самочувствие. Существует несколько способов ослабить симптомы при временном сдвиге.

■ За неделю до отъезда каждую ночь спите столько, сколько вам необходимо, и даже больше. За три-четыре дня до поездки начинайте привыкать к временному поясу того места, куда вы едете, смещая время вашей дневной активности. Если вы полетите на восток, каждый день вставайте по утрам и ложитесь спать чуть раньше обычного; если на запад — то наоборот. Соответственно перемените время приема пищи. Такую корректировку проводите постепенно, сдвигая свое расписание менее, чем на час в день.

■ Сев в самолет, переведите часы на тот часовой пояс, куда вы летите. Во время полета старайтесь спать и есть так, будто вы находитесь в новом часовом поясе. Когда вы прибудете на место, постарайтесь сразу не ложиться спать. Если возможно, включайтесь в нормальную работу и социальную жизнь, проводите время вне дома. Исследователи считают, что дневной свет стимулирует выброс гормонов, помогающих внутренним ритмам организма приспособиться к местному времени.

■ Назначайте важные встречи или долгую поездку за рулем на то время, когда дома вы бодрствуете. Временной сдвиг может повлиять на остроту ума, снизить способность к концентрации и ослабить память и эффективность труда. Он способен также замедлить ваши рефлексы. Некоторые исследования показывают, что эти вредные эффекты особенно сильны, если в новом часовом поясе вы бодрствуете в то время, когда дома обычно спите.

Период времени между отъездом из дома и прибытием на место назначения может сильно увеличить стресс, вызванный поездкой. Стояние в длинных очередях к терминалам или многочасовое сидение в одном положении в самолетах, автобусах, поездах или машинах могут привести к мышечным судорогам, усталости и недомоганию. Лучшее противоядие от скованности в длительных поездках — это периодическое вставание с места и прогулка. Ходьба разрабатывает большие мышцы ног и восстанавливает кровообращение в конечностях. В тесных пространствах, таких, как салон переполненного самолета, где прогулка часто невозможна, упражнения, представленные в этой главе, особенно полезны. Упражнения включают растяжки, изометрику и другие движения, которые можно делать почти везде, даже стоя в очереди.

Вне зависимости от вида транспорта, упражнения снимут усталость и помогут противостоять утомительности длительных поездок. В результате, делая упражнения, вы прибудете на место с лучшим самочувствием, чем если бы спокойно сидели на месте.



Растяжки

Судороги, окостенелость и нечувствительность могут стать проблемой для тех путешественников, которые ограничены своим местом во время длительных поездок в машинах, поездах и самолетах. Те, кто путешествует на машинах и автобусах, с их резкими толчками при внезапных остановках, наиболее подвержены мышечным спазмам, особенно в области спины. Но упражнения, включающие легкие растяжки, уменьшат эти неудобства. Если можно, займите место около прохода, что обес-

Сядьте прямо, сцепив пальцы за головой, разведя локти в стороны. Сведите локти, слегка надавив ладонями на голову так, чтобы подбородок коснулся груди (вверху, стр. 92). Зафиксируйте положение.

печит вам большую свободу при выполнении упражнений.

Если во время путешествия не делать упражнения на растяжку и не двигаться, то вы рискуете прибыть на место чрезмерно уставшим. И сведенные судорогой, зажатые мышцы не позволят вам нормально двигаться по прибытии. Поэтому, если график вашего путешествия не позволяет вам выполнять другие виды упражнений, делайте хотя бы упражнения на расслабление и увеличение гибкости, приведенные на этой и последующих двух страницах. Начинать делать их можно еще в пути и, прибыв на место, продолжать, по крайней мере, раз в день или, если хотите, чаще.

Техника увеличения эффективности растяжки заключается в коротком сокращении растягиваемых мышц и

затем, после растяжки, их сознательном расслаблении. Краткое сокращение стимулирует рефлекс, способствующий удлинению мышц. Сознательное их расслабление помогает сосредоточиться на упражнении.

Растяжки затрагивают зоны, больше всего страдающие от напряжения во время путешествий, — мышцы шеи, плеч и нижней части спины. При выполнении приведенных здесь упражнений движения должны быть свободными: не нагружайте ваши суставы выше комфортного диапазона движений.

При упражнениях, приведенных на стр. 94–97, мышцы должны быть свободными и расслабленными. Избегайте чрезмерных усилий, растяжка не должна причинять неудобство или боль. Фиксируйте каждую растяжку 30–45 секунд.



Обхватите колено ладонями. Подтяните ногу вверх, пока не почувствуете слабое растяжение в бедре. Повторите растяжку для другой ноги.



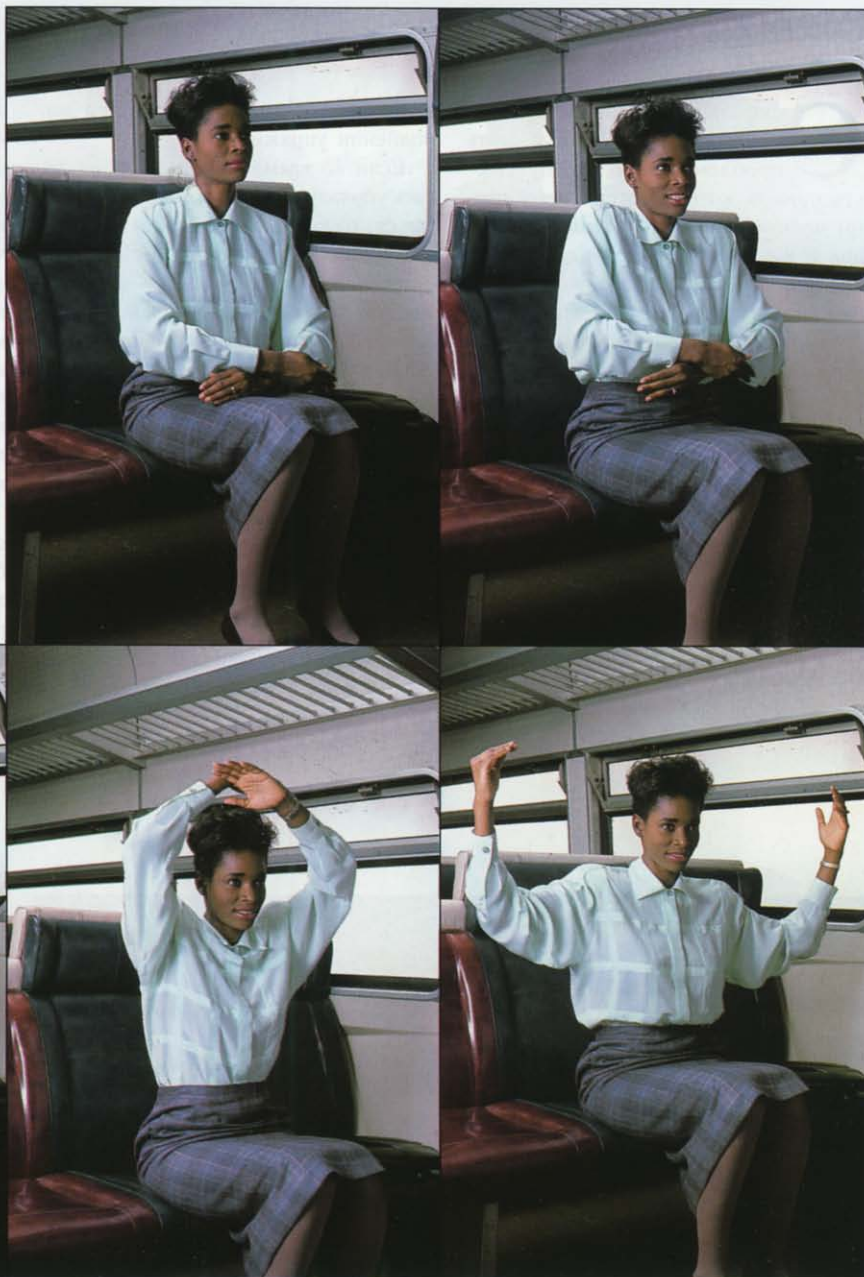
Повернитесь в сторону, вращаясь в поясе, пока не почувствуете растяжение в нижней части спины. Повторите в другую сторону.



Сядьте, свободно свесив руки по бокам. Мягко уроните подбородок на грудь. Зафиксируйте положение.

Растяжки мышц плечевого пояса

Смотрите прямо, скрестив руки на коленях и расслабив плечи (*справа*). Медленно поднимайте руки перед собой (*первый справа и внизу, слева*). Поднимите руки над головой (*внизу, центр*) и разведите их в стороны вверх. Описав руками как можно больший круг (*внизу, справа*), медленно верните их в исходное положение. Повторите пять раз.



Опустите руки и возьмитесь за сиденье. Максимально выпрямив спину, крепко держитесь за сиденье, не напрягайтесь. Отклоняйтесь назад, пока не почувствуете слабое растяжение в плечах. Зафиксируйте положение.





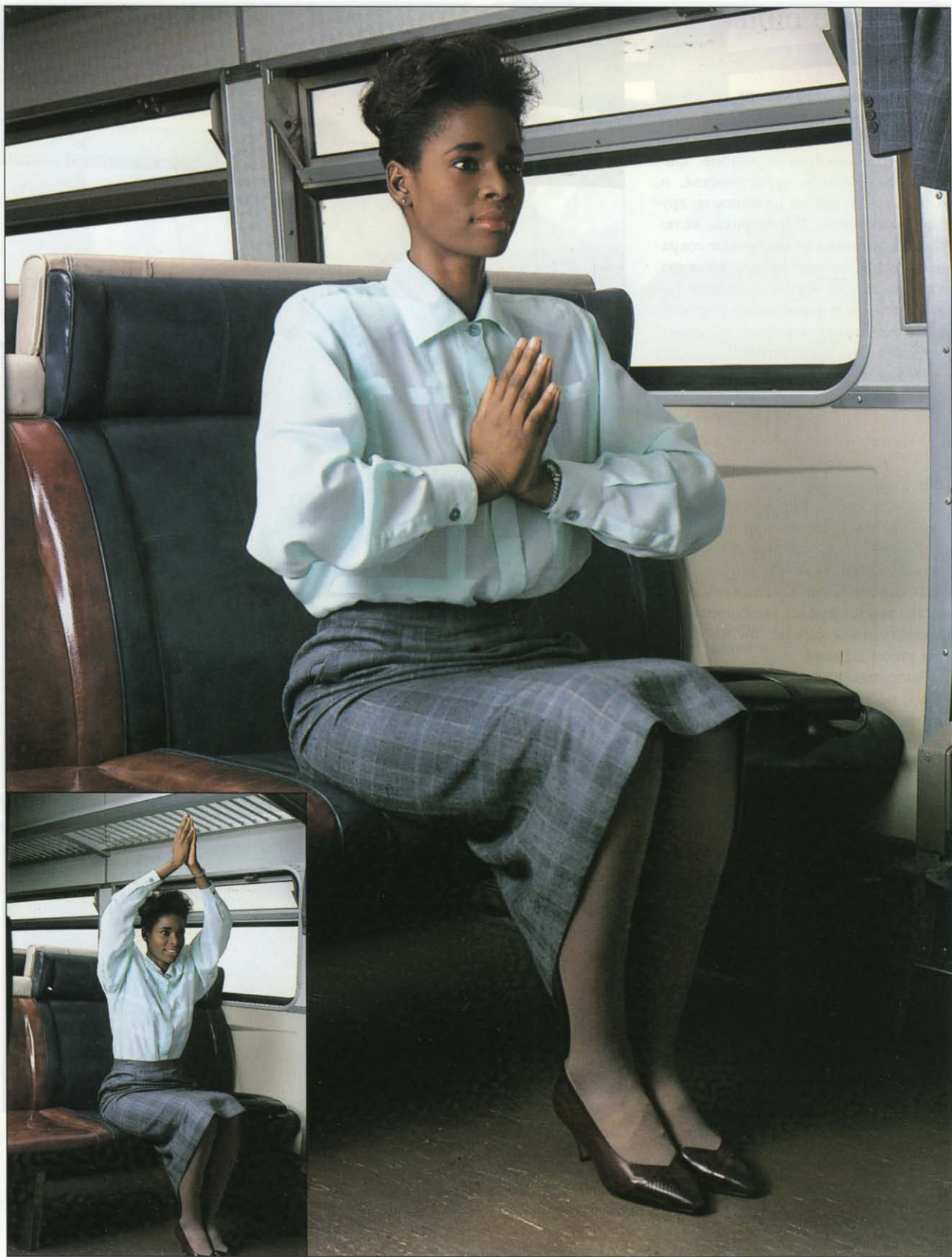
Растяжки грудных мышц

Согните руки перед грудью, сжав ладони в кулаки и разведя локти в стороны. Отведите локти назад, пока не почувствуете растяжение в средней и верхней частях груди. Зафиксируйте положение. Отводя локти, можно слегка наклониться вперед, чтобы было достаточно место для выполнения упражнения.



Положите ладони на плечи. Соедините локти перед собой, при этом разведя лопатки. Зафиксируйте положение.

Сложите ладони перед собой, повернув пальцы вверх. Смотрите прямо. Осторожно сжимая ладони, поднимите их над головой как можно выше (*внизу, справа*). Затем медленно опустите их в исходное положение. Повторите пять раз.



Развитие силы

Силовые упражнения — самые незаметные из тех, которые можно выполнять в переполненном пассажирском салоне. Они требуют минимум пространства, и, выполняя их, вы не мешаете другим пассажирам. Изометрика, включающая статические мышечные сокращения, требует меньше пространства, если вы заняли верное исходное положение, чем динамические упражнения (изотоника), которые включают определенные движения.

Почти во всех изометрических упражнениях, показанных на стр. 98–103, одна часть тела противодействует другой. Их можно выполнять, практически, на любом типе сидений и в любом виде транспорта. Есть, правда, два исключения, где требуется стул с высокой спинкой и мягкое сиденье — это упражнения, при которых вы опираетесь о спинку (стр. 99) и о подушку сиденья (стр. 101). Их, по всей видимости, вам не удастся выполнить ни в переполненном салоне, ни на слишком узком сиденье.

Выполняя изометрические упражнения, не забывайте делать каждое из них под разными углами, поскольку изометрика развивает силу только под тем углом, под которым она выполняется. Для каждого изометрического упражнения прикладывайте максимально возможное усилие в течение, примерно, 10 секунд; дышите равномерно.



Сядьте, раздвинув колени примерно на 15 см. Надавите ладонями на внешнюю сторону колен. Напрягите мышцы бедер, противодействуя давлению ладоней. Чем дальше вы отставите локти, тем сильнее разрабатываются грудные мышцы.



Протяните вперед согнутую в локте левую руку ладонью вверх. Надавите правой ладонью на левое предплечье, противодействуя давлению левой рукой (*вверху, слева*). Отклонитесь назад. Согните руки, отведя локти в стороны, положив кисти рук на спинку сиденья. Вдавите кисти в спинку сиденья (*вверху, справа*). Сядьте прямо, положив одну ладонь на лоб. Надавите на лоб, препятствуя давлению мышцами шеи (*слева*).

Изометрика для рук/1



Наклонитесь вперед и положите руки сверху на голени. Держа спину прямо, надавите на ноги.



Положите руки на верхнюю часть бедер и надавите. Для разработки мышц бедер постарайтесь поднять ноги, противодействуя этому давлению.



Сложите руки перед грудью. Обхватите левой ладонью правую руку повыше локтя и надавите, противодействуя давлению. Повторите для другой руки.



Положите ладони на сиденье, направив пальцы назад. Не сгибая рук, надавите ладонями на сиденье.

Изометрика для рук/2



Вытяните руки вперед. Сожмите ладони в кулаки и соедините костяшки пальцев. Сдавите кулаки вместе. Для изменения угла нагрузки медленно двигайте кулаки к груди, а затем снова от себя, продолжая сжимать их вместе.

Наклонившись вперед, вытяните руки вперед. Сожмите ладони в кулаки и соедините костяшки пальцев. Сдавите кулаки вместе. Для изменения угла нагрузки медленно двигайте кулаки к груди, а затем снова от себя, продолжая сжимать их вместе.

Согнув руки в локтях, вытяните руки вперед. Сожмите ладони в кулаки и соедините костяшки пальцев. Сдавите кулаки вместе. Для изменения угла нагрузки медленно двигайте кулаки к груди, а затем снова от себя, продолжая сжимать их вместе.



Скрестите руки перед грудью, обхватив ладонями запястья. Надавите руками в направлении сначала от себя, затем на себя.



Положите одну ладонь поверх другой перед собой. Надавите руками навстречу друг другу, затем поменяйте руки.



Сложите ладони пальцами вверх перед собой. Надавливайте ими друг на друга.

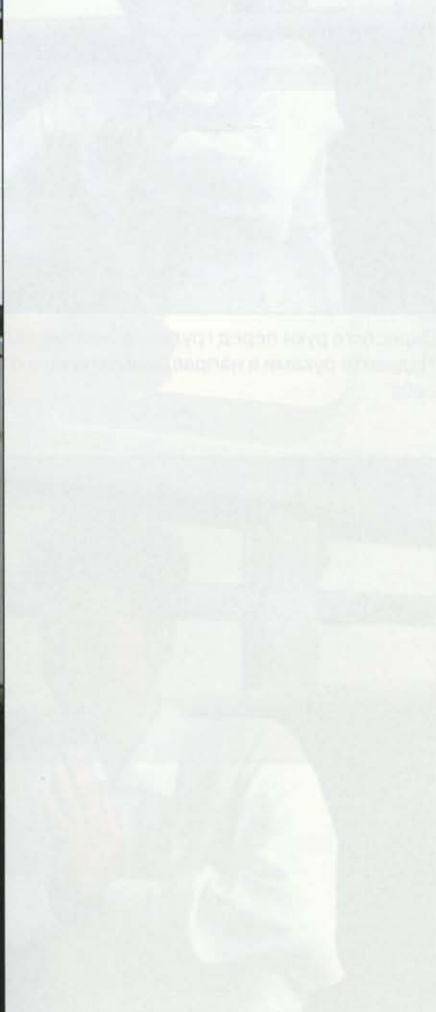


Сцепите пальцы в замок перед грудью и потяните руки в стороны. Затем смените направление.



Укрепление рук

Наклонитесь вперед и обопритесь ладонями о спинку сиденья, выпрямив руки и направив пальцы вниз. Держа спину как можно прямее, надавите на сиденье. Повторите несколько раз, меняя расстояние между ладонями.



Скользя ладонями вперед-назад по спинке сиденья, надавите на него.



Сидя прямо, возьмитесь за край сиденья руками. Сначала надавите на сиденье как можно сильнее и зафиксируйте положение, затем потяните сиденье вверх и снова зафиксируйте положение.



Возьмитесь за край сиденья обеими руками, приподнимитесь и опуститесь три раза, отрывая ноги от пола. Не делайте это упражнение, если у вас проблемы с поясницей.

Укрепление мышц ног и брюшного пресса



Положите ладони на сиденье. Подтяните колени к груди, затем медленно опустите их. Повторите пять раз.



Возьмитесь за край сиденья обеими руками. Поочередно поднимайте колени на высоту 15 см. Повторите 20 раз.

Поставив обе ноги на пол, поднимите сначала пятку, затем носок (*внизу, справа*) каждой ноги с круговым движением. Повторите по 10 раз для каждой ноги.



Сядьте, скрестив лодыжки (слева).
Зафиксированные в таком положении
ноги поднимите как можно выше, пока
чувствуете себя удобно, затем медленно
опустите (внизу). Повторите пять раз.



Укрепление мышц ног

Сдавите лодыжки, развернув носки на 45° (слева). Вытяните ноги и сожмите стопы (внизу, слева). Сядьте, вытянув ноги или слегка согнув их в коленях, и поднимите носки. Сожмите пятки вместе (внизу).



Поза путешественника

То, как вы сидите во время долгого путешествия, влияет на ваше самочувствие по прибытии на место. Хотя растяжки и другие упражнения важны для профилактики судорог, заостенелости суставов и напряжения мышц, правильная поза способна предотвратить перерастание дискомфорта такого рода в серьезные проблемы.

Старайтесь не сидеть, положив ногу на ногу, это приводит к растяжениям в пояснице. Такая поза также подвергает напряжению колени и может ограничить приток крови к нижней части ног.

Наилучшее положение — сесть, поставив обе ноги на пол. Рекомендуем еще две позы, которые показаны на следующей странице — положив ло-

дыжку на колено или скрестив лодыжки.

Когда вы читаете, книгу или журнал поднимите, держа шею и плечи прямо, как показано на рисунке справа внизу (стр. 110). Если вы держите книгу на коленях и вынуждены наклоняться, чтобы разобрать текст, вы напрягаете шею, плечи и верхнюю часть спины.



Когда вы держите книгу или журнал, по возможности, положите на колени сумку или портфель, чтобы создать опору для рук.



Никогда не сутультесь при чтении в пути. Подносите работу или то, что вы читаете, ближе к лицу.



Когда сидите, старайтесь не класть ногу на ногу. Лучше положите лодыжку на колено, это безопаснее для поясницы.



Лучше всего сидеть, скрестив лодыжки или поставив обе ноги на пол.



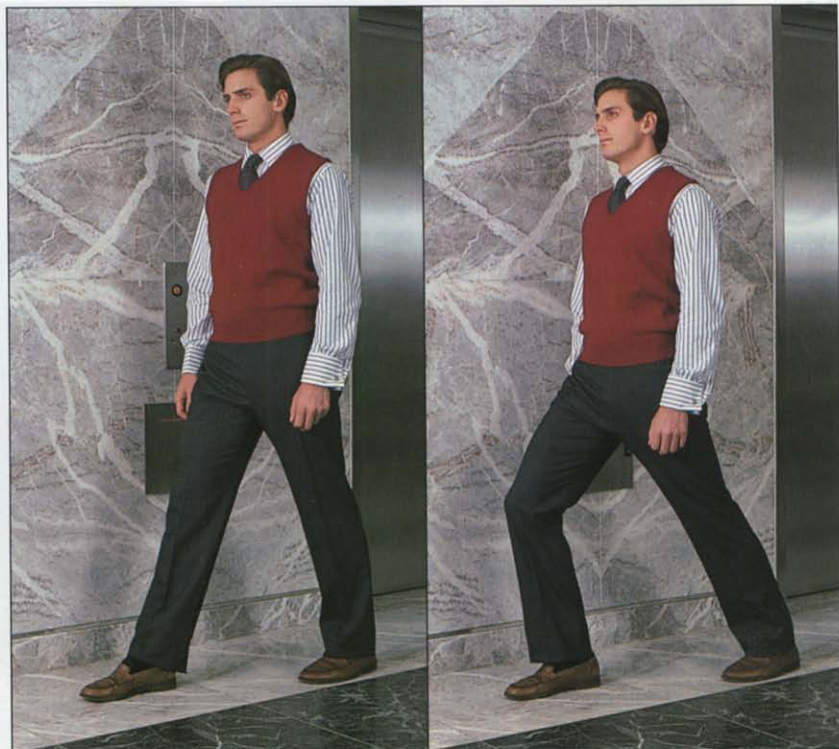
Растяжки в положении “стоя”

Стоя в очереди или в ожидании лифта, старайтесь двигаться. Не оставайтесь в одном и том же положении длительное время. Двигайте руками, шагните назад и вперед, потянитесь, снимите жакет или пальто, поставьте и поднимите сумку, придумайте любые другие действия, чтобы не стоять на месте. Движения мышц рук и ног способствуют свободному кровообращению и предотвращают застой крови в ногах.

Как ни странно, но спокойное стояние более утомительно, чем движение. Например, если вы стоите на одном месте, выпрямив ноги и сведя колени, то большая часть нагрузки по поддержанию вашего тела ложится на спину. Лучше стоять, вытянув одну ногу перед собой и слегка согнув колени. При этом вы нагружаете мышцы бедер и живота, а не спины.

Ожидая лифт в не очень людном месте, вы имеете возможность выполнить растяжки, приведенные на этих двух страницах. Растяжка, показанная на предыдущей странице, хороша для снятия напряжения, которое может возникнуть в плечах, если долгое время держать в руках тяжелый портфель или сумку. Движения, показанные на этой странице, растягивают мышцы нижней части ног. Зафиксируйте каждую растяжку на 30–45 секунд.

Встаньте недалеко от стены, повернувшись к ней правым боком и поставив правую ногу немного впереди левой. Вытяните правую руку и упритесь ладонью в стену, повернув пальцы назад. Не сдвигая руку, переместите правую ногу и плечо вперед, пока не почувствуете легкое растяжение в плече (слева, внизу). Зафиксируйте положение. Затем повернитесь другим боком и повторите.



Встаньте, поставив правую ногу в 30 см перед левой. Руки свободно опустите (вверху). Согните правое колено так, чтобы корпус опустился примерно на 15 см (вверху, справа). Спину держите прямо. Зафиксируйте положение. Смените ноги и повторите упражнение.

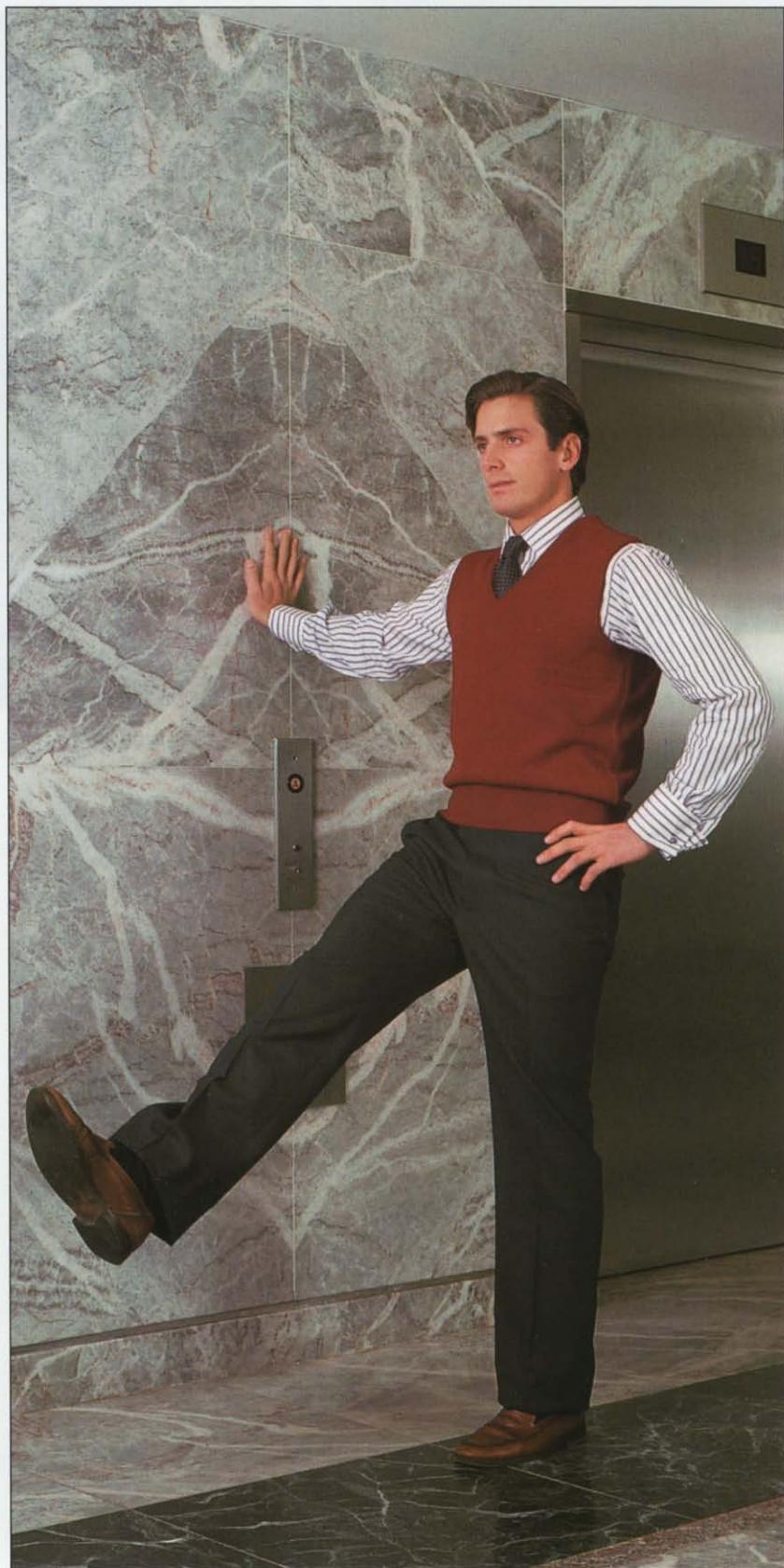
Укрепление нижней части тела

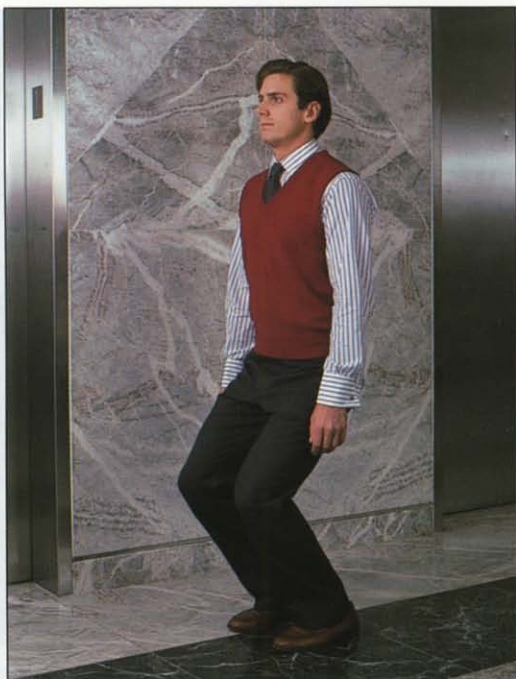
Стена приемной или холла — единственное, что необходимо для разработки мышц нижней части тела. Безусловно, обычные упражнения на укрепление нижней части тела можно делать и без всякой опоры, однако использование стены облегчает выполнение упражнений для ног и живота.

Упражнения по поднятию ног, показанные на этой странице и внизу следующей, разрабатывают мышцы бедер, ягодиц и, в меньшей степени, нижней части живота. Движения, включающие поднятие ноги в сторону, развивают внешние мышцы бедра (*следующая стр., внизу, справа*); а скрещивание ног (*следующая стр., внизу, слева*) укрепляет внутреннюю сторону бедра.

Упражнения по подтягиванию коленей к груди, подобные приведенным на двух верхних снимках на следующей странице и справа на стр. 117, фокусируют внимание, в основном, на мышцах живота. Сгибания в поясе, показанные на стр. 116, развивают мышцы спины.

Встаньте прямо, поставив ноги вместе. Положите левую руку на пояс, а правой обопритесь о стену. Не сгибая правую ногу, вытяните ее вперед, поднимая как можно выше, а затем опустите. Повторите 10 раз, затем повернитесь другим боком и сделайте упражнение для другой ноги.





Встаньте, опустив руки вдоль тела и слегка расставив ноги. Согните колени и присядьте примерно на 15 см. Держа спину и голову прямо, вернитесь в исходное положение. Повторите пять раз.



Встаньте, поставив ноги вместе. Поднимите левое колено, обхватив его обеими руками, и подтяните его как можно выше, без напряжения. Зафиксируйте положение, повторите с правой ногой. Если необходимо, придерживайтесь за стену.

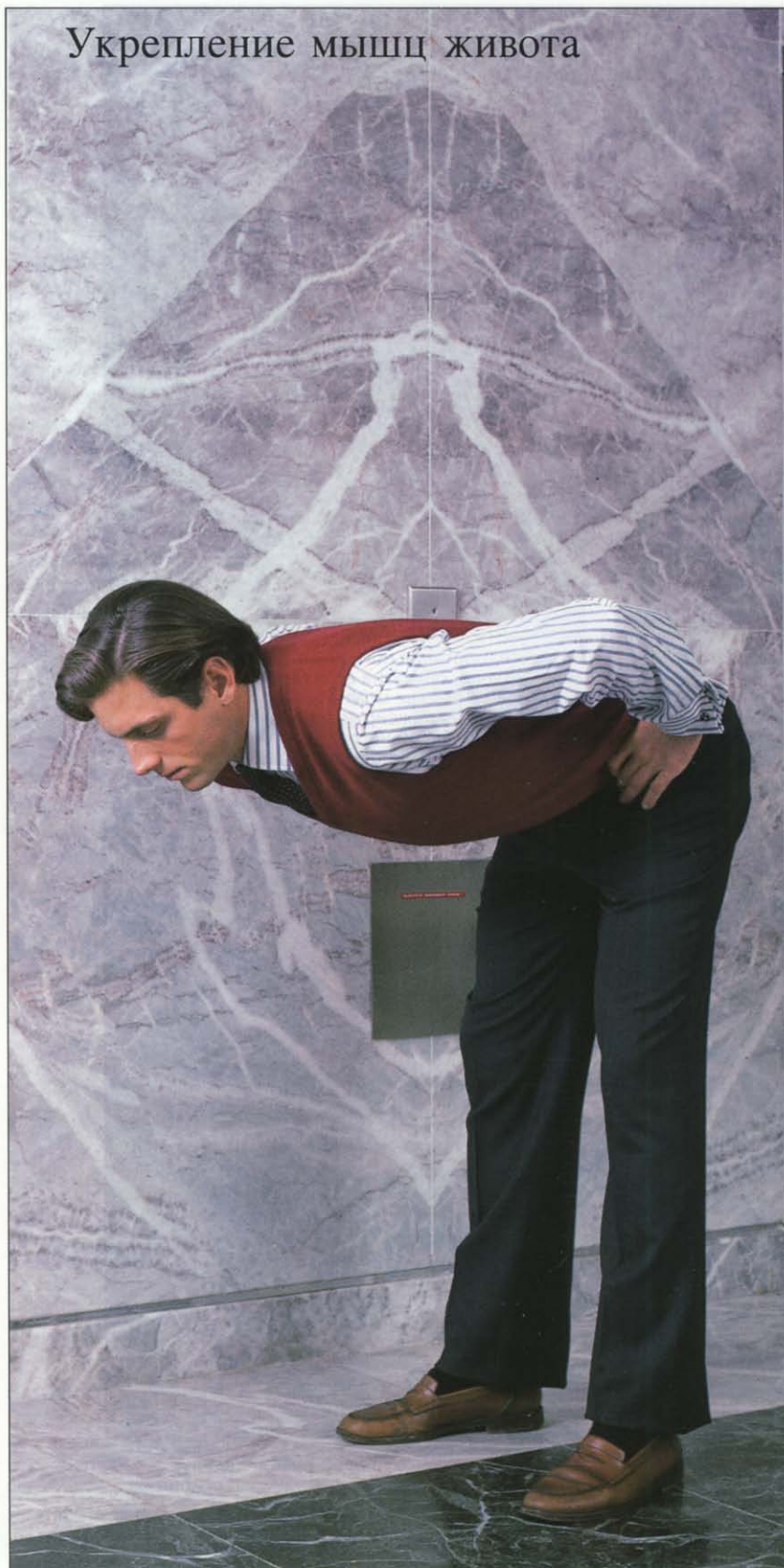


Опираясь о стену правой рукой, левую поставьте на пояс. Вытяните левую ногу вперед, не сгибая ее, затем сделайте мах ногой в сторону стены. Приставьте левую ногу к правой. Повторите 10 раз. Повернитесь другим боком и выполните для другой ноги.



Встаньте, опираясь правой рукой о стену. Поднимите левую ногу в сторону, не сгибая ее. Медленно опустите ногу, приставив ее к правой. Повторите пять раз. Затем повернитесь другим боком и выполните для другой ноги.

Укрепление мышц живота

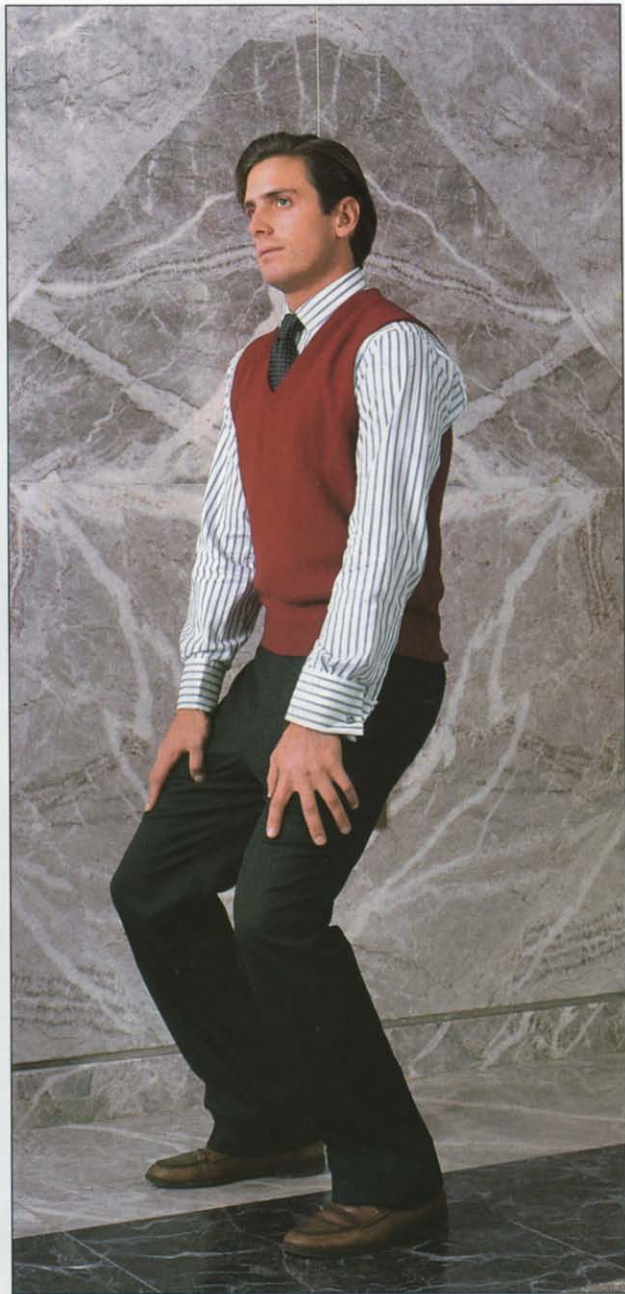


Положив руки на пояс и слегка присев, перегнитесь в талии, отклоняясь влево. Верните туловище в центральное положение и выпрямитесь. Повторите пять раз. Затем выполните в другую сторону.

Встаньте, руки на талии, колени слегка согнуты, не напряжены. Разверните носки на 45° . Медленно наклонитесь вперед, на сколько сможете, но не опуская голову ниже уровня ягодиц. Вернитесь в исходное положение. Повторите пять раз.



Положив руки чуть ниже пояса, напрягите мышцы живота. Надавливая руками на бедра, слегка поверните туловище влево. Вернитесь в исходное положение. Повторите по пять раз в каждую сторону.



Встаньте, положив руки на бедра. Напрягите мышцы живота и присядьте примерно на 15 см, надавливая руками на ноги. Спину держите прямо. Вернитесь в исходное положение. Повторите 10 раз.

Минутный комплекс

Ожидание в холле предоставляет вам идеальную возможность выполнить изометрические и динамические силовые упражнения, что невозможно сделать в переполненном автобусе, поезде или самолете. Например, в положении "стоя", надавив на стену руками, вы задействуете большую часть основных мышц верхней части тела. После таких упражнений следует расслабиться, выполняя одну или несколько растяжек, приведенных на стр. 122–123. Фиксируйте каждую растяжку 30–60 секунд.

Упражнения, при которых вы давите руками на стену, можно выполнять как изометрические, осуществляя толчок, а затем фиксируя положение, или как динамические, медленно перемещаясь по мере надавливания. Изометрика должна фиксироваться примерно 10 секунд. Динамическое упражнение следует повторить 10–20 раз.

Встаньте, соединив руки над головой. Надавите ими одна на другую и так подержите несколько секунд.





Отступив от стены примерно на метр, положите ладони на стену на уровне плеч, держа руки прямыми, пальцы вверх, спину не сгибайте. Надавите (слева). В том же исходном положении поверните ладони так, чтобы пальцы смотрели вовнутрь. Слегка согните локти и надавите (вверху). Положите предплечья на стену (пальцы снова направлены вверх) и надавите (ниже).

Силовые упражнения



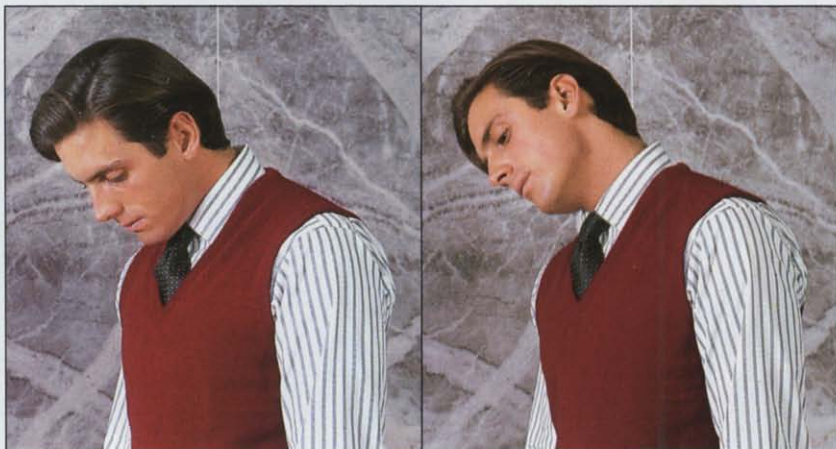
Встаньте лицом к стене, прильните к ней, отвернув голову в сторону. Опустив руки по бокам, положите ладони на стену, направив пальцы вниз. Надавите руками на стену.



Встаньте спиной к стене, опустив руки. Держа руки и ноги прямыми, положите ладони на стену и надавите.

Встаньте в 30 см от стены. Наклонитесь вперед, положив предплечья на стену, пальцы вверх. Согните правое колено и отступите левой ногой назад примерно на 60 см, не сгибая ее. Надавите как можно сильнее, сконцентрировав усилия на ногах.





Растяжки

Встаньте, руки свободно держите вдоль тела, опустите подбородок на грудь (*первый слева*). Наклоните голову вправо, пока подбородок не окажется на уровне плеча (*второй слева*). Верните голову в исходное положение. Повторите по пять раз в каждую сторону.



Слегка согнув колени, осторожно наклонитесь вперед. Опустите руки вниз (*слева*), но не старайтесь непременно коснуться пола. Колени так и держите чуть согнутыми.

Встаньте прямо, поставив ноги на ширину плеч. Потянитесь как можно выше и зафиксируйте положение.







Глава 5

Питание вне дома

*Советы, как питаться вне дома,
и рецепты блюд быстрого
приготовления с низким
содержанием жиров*

Рестораны “быстрой еды” и закусочные имеются повсеместно и очень удобны. Однако предлагаемая ими пища отражает тенденцию к отсутствию заботы о своем здоровье, которая в течение большей части нашего века была свойственна рациону многих людей, находя свое отражение, в основном, в количестве потребляемого сахара и жиров.

Содержание жиров в большей части блюд “быстрой еды” представляет опасность для здоровья человека. Исследования показали, что питание, составляющие которого содержат много жиров, в том числе насыщенных, обнаруживаемых в продуктах животного происхождения, напрямую связано с сердечными заболеваниями и некоторыми видами рака, а также с ожирением. Кроме того, калорийность “быстрой еды” большей частью обеспечивается жирами. Более 50% калорий в сэндвиче “на вынос” с ветчиной и сыром дают жиры. В “хот-догс” жиры поставляют до 60% калорий. Гамбургеры тоже переполнены насыщенными жирами, и даже рыбу и белое куриное мясо, которые обычно содержат меньше жиров, чем говядина,

ЛУЧШИЕ БЛЮДА

Из блюд, чаще всего предлагаемых в ресторанах “быстрой еды” и закусовых, и перечисленных ниже содержание жиров и сахара наименьшее.

НАПИТКИ:

*Фруктовый сок
Снятое молоко
Чай без сахара*

ОСНОВНЫЕ БЛЮДА:

*Рыба гриль
Гамбургер без соуса
Цыпленок без кожи
Ростбиф без подливы*

ОВОЩНЫЕ БЛЮДА:

*Початок кукурузы
Хлеб “питта”
Пицца с овощами
Печеный картофель
Салат или салатный сэндвич*

в ресторанах “быстрой еды” обычно жарят на говяжьем жиру или пальмовом масле, в которых содержится больше насыщенных жиров, чем в сливочном масле. Поскольку в жирах в два раза больше калорий на единицу веса, чем в белках и углеводах, после жарки пища может существенно увеличить свою калорийность. Например, 250 г обычного печеного картофеля, который богат комплексными углеводами, содержат 250 калорий; а половинное количество жаренной в масле картошки — 350 калорий, что составляет существенную часть дневной нормы.

В этой главе предлагаются рецепты блюд с низким содержанием жиров, которые легко приготовить и удобно брать с собой. Например, “двойной картофельный салат” на стр. 135 только 4% своих калорий извлекает из жиров, по сравнению с обычным картофельным салатом, в котором содержится более 50% жиров. Причина этого проста: вместо майонеза — основной приправы в закусовых, почти на 100% состоящей из жиров — в этом рецепте используется заправка из обезжиренных пахты и йогурта. Точно так же “персиковый коктейль с корицей” (стр. 141) приготовлен из обезжиренного ванильного йогурта, что в три раза сокращает содержание жиров по сравнению с обычным коктейлем из цельного молока и мороженого в ресторанах “быстрой еды”.

Помимо избытка жира, многие блюда “быстрой еды” перегружены натрием в виде соли, а слишком большое потребление соли приводит к повышению кровяного давления у особо восприимчивых людей, что увеличивает риск паралича (см. в рамке на стр. 127). К “быстрой еде” с высоким содержанием натрия относятся гамбургеры, сэндвичи, приготовленные из переработанного мяса, и большинство картофельных чипсов. В виде бензоата натрия (консервант) натрий входит в состав многих прохладительных напитков. Однако вкусное блюдо можно приготовить и с небольшим количеством соли или даже совсем без нее. К примеру, каждая яичная корзиночка со стр. 128 содержит 222 миллиграмма натрия по сравнению с 850 миллиграммами, содержащимися в сэндвиче с яичницей. На ленч или обед попробуйте “суп Пистолу” (стр. 132), в котором меньше натрия, чем в большинстве готовых супов, поскольку он приготовлен на курином бульоне с низким содержанием натрия и добавлением только половины чайной ложки соли.

Сахар тоже есть везде, не только в десертах и закусках, но также в разного рода тесте, в котором обваливают большую часть “быстрой еды”. А в готовых прохладительных напитках (не считая диетических) содержание рафинированного сахара очень высоко. Рафинированный сахар приводит к разрушению зубов, он также дает дополнительные калории, особенно вместе с жирными десертами. Большую часть сахара и жиров можно исключить из десерта, приготовив его самостоятельно. Воспользуйтесь, к примеру, рецептом “фруктовых леденцов из йогурта” (стр. 129), которые готовятся из обезжиренного творога и йогурта, малины без сахара и лишь одной чайной ложки меда.

Если график вашей работы или путешествия делает затруднительным приготовление питательной еды, все равно, обедая вне дома, есть возможность потреблять меньше жиров, натрия и сахара. Избегайте жирных супов, соусов и приправ, удаляйте весь видимый жир с мяса, снимайте кожу с птицы. Вместо мясного сэндвича на ленч старай-

Основные рекомендации

Для взрослых, ведущих умеренно активный образ жизни, Британский национальный консультативный комитет по обучению правильному питанию рекомендует диету с низким содержанием жиров, богатую углеводами и со средним количеством белков. Рекомендации Комитета для продления жизни таковы: не более 30% калорий должны поступать из жиров, примерно 11% обеспечиваться белками, а следовательно, 55–60% — должны вносить углеводы. 1 грамм жиров дает 9 калорий, в то время как 1 грамм белков или углеводов соответствует 4 калориям; поэтому, если в день вы получаете 2000 калорий, то должны съесть примерно 70 грамм жиров, 310 грамм углеводов и 60 грамм белков. Если вы придерживаетесь такой диеты, вероятность развития сердечных заболеваний, рака и других опасных для жизни болезней может быть существенно снижена.

■ В таблицах о составе питательных веществ, сопровождающих каждый рецепт в этой книге, указывается количество калорий, а также количество жиров, углеводов и белков в граммах в расчете на одну порцию, и процент калорий, поступающих за счет каждого из этих компонентов. Кроме того, в таблицах приводится количество кальция, железа и натрия, содержащееся в одной порции.

■ Дефицит кальция может привести к периодонтиту — заболеванию, затрагивающему кости и ткани ротовой полости, включая десны, как у мужчин, так и у женщин; или же к остеопорозу — усыханию или ослаблению костей у пожилых людей. Он может быть также причиной повышенного давления. Дневная норма кальция, рекомендуемая Департаментом здоровья и социальной защиты Великобритании (DHSS — Department of Health and Social Security), составляет 500 миллиграмм для мужчин и женщин. Беременным и кормящим женщинам рекомендуется употреблять 1200 миллиграмм кальция в день.

■ Хотя один из способов снижения потребления жиров — это сокращение количества баранины и говядины в вашем рационе, следует быть уверенным, что вы получаете необходимое количество железа из других источников. DHSS рекомендует минимум 10 миллиграмм железа в день для мужчин и 12 миллиграмм — для женщин в возрасте от 18 до 54 лет.

■ Высокий уровень потребления натрия приводит к повышению давления у людей, предрасположенных к гипертонии. Согласно рекомендациям ВОЗ (Всемирной Организации Здравоохранения), большинство взрослых должны ограничивать потребление натрия примерно 2 миллиграммами в день. Один из способов контроля за уровнем натрия в организме — не досаливать уже поданное на стол блюдо.

тесь найти кафе с салатным баром, где вы сможете заказать свежие овощи и фрукты, фасоль и турецкий горошек. Воздержитесь от солений, горчицы, томатных соусов и других приправ, которые обычно содержат много натрия и сахара. И на десерт, вместо мороженого, пирожного или пирога, можно выбрать свежие фрукты с обезжиренным йогуртом.

Лучшая гарантия полезности вашей пищи — самостоятельное ее приготовление. Беря еду из дома, вы сможете сильно разнообразить ваш рацион и, кроме того, сэкономить деньги: “быстрая еда”, как и большая часть ресторанных блюд, часто намного дороже того, что можно приготовить дома. Блюда и напитки, рецепты которых предложены ниже, легко упаковываются и отвечают рекомендациям по здоровому питанию, которые были даны ранее. Все они могут быть приготовлены заранее; многие, при необходимости, можно заморозить и переносить в термосе, изолированном контейнере или просто в бумажном пакете.

КАЛОРИИ	
на порцию	155
48% углеводов	31 г
32% белков	7 г
20% жира	1 г
КАЛЬЦИЙ	30 мг
ЖЕЛЕЗО	1 мг
НАТРИЙ	304 мг

Завтрак

КОРЗИНОЧКИ С ЯЙЦОМ

Столь же удобный, что и бутерброд с яичницей, этот компактный завтрак сокращает потребление жиров и холестерина за счет использования лишь одного яйца для двух порций.

**2 кусочка свежего, мягкого хлеба
из непросеянной муки**
1 большое яйцо
1/4 чайной ложки эстрагона
Щепотка соли

Щепотка перца
**45 г сладкого красного перца
(тонкие ломтики)**
**2 ст. ложки зеленого лука
(кружочки)**

КАЛОРИЙ на порцию	100
48% углеводов	12 г
22% белков	6 г
30% жиров	4 г
КАЛЬЦИЙ	44 мг
ЖЕЛЕЗО	2 мг
НАТРИЙ	222 мг

Нагрейте духовку до 190°C (375°F или до отметки 5). Уложите по кусочку хлеба в две небольшие, круглые и глубокие формочки, каждая емкостью 250 мл, придав хлебу их форму. В небольшой чашке взбейте вместе яйцо, эстрагон, соль и перец. Разделите красный перец и зеленый лук между двумя хлебными корзиночками, залейте взбитым яйцом и выпекайте 10–12 минут или пока не пропечется яйцо.

Рассчитано на 2 порции

Корзиночки с яйцом



ВАФЛИ С ЙОГУРТОМ

Вафли удобно хранить в холодильнике и на завтрак поджаривать в тостере. Можно увеличить содержание кальция в вафлях, промазав их йогуртом или положив сверху свежие ягоды.

300 г муки

1½ чайной ложки разрыхлителя

½ чайной ложки пищевой соды

30 г сл. масла или маргарина

500 мл простого

обезжиренного йогурта

2 ст. ложки коричневого сахара

1 яйцо, отделить белок от желтка

+ 1 яичный желток

Смешайте вместе муку, разрыхлитель и соду в большой чаше. Растопите сливочное масло в небольшом сотейнике на слабом огне. Когда масло растопится, снимите кастрюльку с плиты и вмешайте туда йогурт и сахар; отставьте в сторону. В другой большой чаше взбейте миксером яичные белки до густой пены; отставьте в сторону. Слегка смешайте яичные желтки; добавьте желтки и йогуртную смесь к сухим ингредиентам и перемешайте. Вбейте половину яичных белков в тесто, а затем оставшиеся белки.

Смажьте вафельницу маслом и разогрейте ее. Налейте тесто в вафельницу (4 столовые ложки на одну вафлю) и разровняйте обратной стороной ложки (это тесто более густое, чем обычное тесто для вафель). Выпекайте вафли около 4 минут или же согласно инструкции, прилагаемой к вафельнице, пока они не станут хрустящими и румяными.

Рассчитано примерно на десять 10-сантиметровых вафель (5 порций).

Примечание: эти вафли после заморозки становятся еще лучше. Положите их в пластиковые пакеты, постаравшись максимально выпустить воздух, и завяжите пакет. Разогреть вафли можно в тостере или в духовке при 190°C (375°F) в течение 10 минут. Чтобы приготовить завтрак, который легко взять с собой, промажьте вафли клубничным сыром (рецепт ниже).



КАЛОРИЙ	
на порцию	330
48% углеводов	50 г
22% белков	12 г
30% жиров	9 г
КАЛЬЦИЙ	254 мг
ЖЕЛЕЗО	2 мг
НАТРИЙ	338 мг

БУЛОЧКИ С КЛУБНИЧНЫМ СЫРОМ

Держите баночку с этим нежирным сыром, содержащим натуральные сахаристые вещества, под рукой, чтобы всегда иметь возможность намазать его на тост или лепешку.

150 г свежей клубники

75 г нежирного творога

1 ст. ложка тертой

апельсиновой цедры

4 булочки из непросеянной муки

Вымойте, высушите и очистите клубнику. Положите клубнику, сыр и апельсиновую цедру в комбайн или смеситель и как следует перемешайте; смесь не должна быть абсолютно однородной. Переложите смесь в небольшую чашку, накройте крышкой и поставьте в холодильник не менее, чем на два часа, или на ночь.

Разломите булочки и разогрейте их в тостере. Намажьте половинки булочек клубничным сыром и подайте к столу.

Рассчитано на 4 порции

КАЛОРИЙ	
на порцию	155
48% углеводов	31 г
22% белков	7 г
30% жиров	1 г
КАЛЬЦИЙ	30 мг
ЖЕЛЕЗО	1 мг
НАТРИЙ	304 мг

КАЛОРИЙ на порцию	270
48% углеводов	58 г
22% белков	8 г
30% жиров	2 г
КАЛЬЦИЙ	241 мг
ЖЕЛЕЗО	1 мг
НАТРИЙ	124 мг



КАЛОРИЙ на порцию	210
48% углеводов	43 г
22% белков	5 г
30% жиров	2 г
КАЛЬЦИЙ	33 мг
ЖЕЛЕЗО	2 мг
НАТРИЙ	50 мг

МОРКОВНЫЙ КОКТЕЙЛЬ

Ванильный йогурт и банан в этом коктейле забивают морковный привкус, делая его похожим на обычный молочный коктейль. А морковный сок с избытком обеспечит вас дневной нормой витамина А.

150 мл морковного сока
125 мл нежирного ванильного йогурта

1 средний банан, почистить
1/4 чайной ложки чистого ванильного экстракта
1 кубик льда

Смешайте все ингредиенты в комбайне или смесителе и измельчайте до получения однородной смеси. Перелейте коктейль в высокий стакан и подайте к столу.

Рассчитано на 1 порцию

ПИКАНТНЫЙ ТЫКВЕННЫЙ ХЛЕБ

Замороженные порции этого слегка подслащенного хлеба удобно взять с собой на работу или в путешествие и, разморозив, — есть.

15 г сл. масла или маргарина
125 мл пахты
2 ст. ложки меда
2 чайные ложки сухих дрожжей
125 г отварной или консервированной тыквы, размять

1/2 чайной ложки молотой гвоздики
Щепотка соли
75 г изюма (по желанию)
350 г муки, примерно
125 г отварной или консервированной тыквы, размять

Разогрейте сливочное масло и пахту в небольшом сотейнике на слабом огне, чтобы масло расплавилось, а смесь стала чуть теплой. В это время смешайте вместе мед, дрожжи и 2 столовые ложки теплой воды (40–45°C/105–115°F) в небольшой миске; отставьте в сторону на 10 минут. В большой миске смешайте тыкву с гвоздикой и солью. Добавьте пахтовую и дрожжевую смеси, а также изюм, если хотите, и постепенно добавляйте муку так, чтобы получилось упругое тесто, не прилипающее к краям миски.

Выложите тесто на слегка присыпанную мукой доску и месите минут 5–10, пока тесто не станет мягким и упругим, добавляя, по необходимости, муку. Смажьте маслом большую миску. Положите тесто в миску, накройте чайным полотенцем и дайте подойти в защищенном от сквозняков месте минут 30–45, или пока оно не поднимется вдвое.

Слегка смажьте противень. Осадите тесто и придайте ему форму круглого каравай. Положите каравай на противень и дайте ему снова подойти минут 30. В это время разогрейте духовку до 190°C (375°F).

Острыми ножницами сделайте насечки сверху каравая. Выпекайте хлеб примерно 35 минут, или пока каравай, если по нему постучать, не издаст гулкий звук. Переложите каравай на подставку, охладите, затем нарежьте его на кусочки и плотно заверните каждый в пластиковую пленку для заморозки.

Рассчитано на 8 порций

Ленч

КРАБОВЫЙ САЛАТ С УКРОПОМ В БУЛКЕ

Положите этот скоропортящийся салат в герметичный контейнер, а разрежете булочку и сделаете бутерброд — прямо перед едой. Если заморозить небольшой пакетик фруктового сока и упаковать его вместе с салатом, еда сохранится охлажденной все утро и ко времени ленча еще будет достаточно прохладной.

75 г свежего или замороженного мяса крабов
2 чайные ложки простого обезжиренного йогурта
1 чайная ложка измельченного свежего укропа
1/2 чайной ложки лимонного сока

1/4 чайной ложки черного перца
30 г тонко нарезанного огурца
1 булочка (багель) из непросеянной муки
2 листа салат-латука (кусочками)

Слейте сок из крабов и удалите все пленки. Аккуратно смешайте мясо крабов, йогурт, укроп, лимонный сок и перец в небольшой миске. Затем добавьте ломтики огурца и отставьте в сторону.

Разломите булочку (багель). Положите салат-латук на одну половинку, выложите ложкой крабовый салат на листья и накройте другой половинкой булочки. Или же разделите салат-латук и крабовый салат между двумя половинками для открытого сэндвича.

Рассчитано на 1 порцию

КАЛОРИЙ на порцию	320
48% углеводов	48 г
22% белков	23 г
30% жиров	15 г
КАЛЬЦИЙ	88 мг
ЖЕЛЕЗО	3 мг
НАТРИЙ	762 мг

Крабовый салат с укропом в булке



СЭНДВИЧ БЛТ

В этом варианте “сэндвича БЛТ” (бекон, латук, томаты) насыщенный холестерином бекон заменен на безхолестериновый сыр тофу, а майонез — на йогурт.



300 г твердого тофу
1 ст. ложка тамари
1/2 чайной ложки сахара
1 ст. ложка готового хрена

2 ст. ложки обезжир. йогурта
1/4 чайной ложки черного перца
8 кус. хлеба из непросеянной муки
6 листьев салата-латука, порубить
1 большой помидор, тонко нарезать

Слейте жидкость с тофу (тип восточного несоленого сыра. — Примеч. пер.), отожмите его, слегка похлопывая, нарежьте на восемь кусочков толщиной в 1 см и положите на несколько слоев бумажных полотенец. Сверху накройте двумя слоями бумажного полотенца, придавите разделочной доской и оставьте тофу в сторону на 10 минут, чтобы стекла жидкость и сыр затвердел. В это время накройте противень фольгой и слегка смажьте ее маслом. Смешайте в чашке тамари с сахаром, отставьте в сторону.

Разогрейте гриль. Разложите тофу на противне и слегка сбрызните с обеих сторон смесью тамари. Жарьте в гриле кусочки тофу на расстоянии 15 см от источника тепла в течение 2–3 минут, пока сыр слегка не подрумянится; переверните его и пожарьте еще 1 минуту. Пока тофу готовится, смешайте хрен, йогурт и перец в небольшой чашке. Подсушите хлеб в тостере и намажьте каждый кусочек йогуртной смесью. Сверху на четыре кусочка положите салат-латук и помидор, разделите тофу между сэндвичами и накройте оставшимися тостами.

Рассчитано на 4 порции

Примечание: тамари — густой, насыщенный, нерафинированный соевый соус; ищите его в магазинах “здоровой пищи” или в восточных лавках.

СУП “ПИСТОУ”

Это обезжиренный вариант французского супа, в который по традиции входит большое количество оливкового масла и сыра пармезан.

2 больших помидора (прим. 500 г), разделенных на 4 части
5 зубчиков чеснока, измельчить
3 ст. ложки измельченного свежего базилика
2 ст. ложки тертого пармезана
30 г сл. масла или маргарина
1 большая картофелина, очистить и крупно нарезать кубиками (примерно 200 г)
100 г моркови (дольки)

75 г зеленого лука, нарезать крупно
250 мл куриного костного бульона с низким содержанием натрия
175 г отварной красной фасоли
150 г свежего или замороженного горошка
1 ст. ложка измельченной петрушки
1/2 чайной ложки соли

Положите помидоры, чеснок, базилик и пармезан в комбайн или смеситель и перемешайте, счистив затем смесь со стенок контейнера с помощью резиновой лопаточки. Растопите сливочное масло в среднего размера сотейнике, потушите картофель, морковь и зеленый лук 3–4 минуты, или пока лук не станет мягким. Прибавьте помидорную смесь, бульон, фасоль и 125 мл воды, доведите до кипения. Накройте кастрюлю, убавьте огонь и поварите 20–25 минут, или пока картофель не станет мягким. Добавьте горошек, петрушку и соль, поварите еще 5 минут и подавайте к столу.

Рассчитано на 8 порций

КАЛОРИЙ на порцию	195
48% углеводов	27 г
22% белков	12 г
30% жиров	6 г
КАЛЬЦИЙ	149 мг
ЖЕЛЕЗО	3 мг
НАТРИЙ	445 мг

КАЛОРИЙ на порцию	120
48% углеводов	17 г
22% белков	5 г
30% жиров	4 г
КАЛЬЦИЙ	63 мг
ЖЕЛЕЗО	2 мг
НАТРИЙ	210 мг

ИТАЛЬЯНСКИЙ ХЛЕБНЫЙ САЛАТ

Этот салат в стиле итальянской кухни обеспечит вас витаминами А и С свыше дневной нормы. Утром положите овощи, хлеб и заправку в герметичный контейнер, и к ленчу салат будет готов.

1 сладкий красный перец,
кружочки
1 сладкий желтый перец,
кружочки
150 г фасоли
1 небольшой спелый помидор
3 ст. ложки уксуса, желательно
бальзам

4 ст. ложки томатного сока
2 чайные ложки орехового
масла
1/4 чайной ложки чабреца
Щепотка соли
Щепотка перца
2 1/2 кусочка хлеба из
непроесянной муки, кубики
(около 60 г)

КАЛОРИЙ на порцию	80
48% углеводов	10 г
22% белков	3 г
30% жиров	3 г
КАЛЬЦИЙ	33 мг
ЖЕЛЕЗО	2 мг
НАТРИЙ	170 мг

Вскипятите воду в среднего размера сотейнике. Бланшируйте кружочки сладкого перца 3–4 минуты, или пока они не станут чуть мягче. Сохранив кипящую воду, выньте бланшированный перец шумовкой. Остудите холодной водой, слейте и отставьте в сторону. Бланшируйте фасоль примерно 3 минуты, или пока она не сделается чуть мягче; остудите под холодной водой, слейте и отставьте в сторону.

Для заправки разделите помидор на четыре части, положите в смеситель и измельчите его в пюре. Добавьте уксус, томатный сок, ореховое масло, чабрец, соль и перец и смешайте до однородности. Положите бланшированные овощи в большую миску, добавьте кубики хлеба, заправку и перемешайте.

Рассчитано на 4 порции

ФАРШИРОВАННЫЕ ОГУРЕЧНЫЕ КОЛЬЦА

Начинка этих богатых калием огуречных колец содержит мало жиров. Приготовьте их с вечера, чтобы начинка затвердела, и блюдо можно было взять с утра на работу.

150 г грибов, нарезать
1 зубчик чеснока, снять
кожицу
2 ст. ложки измельченного
лука
1 ст. ложка свежей хлебной
крошки
1 ст. ложка обезжиренного
творога
1 ст. ложка тертого сыра
пармезан

2 чайные ложки дижонской
горчицы
1/2 чайной ложки черного перца
Щепотка соли
Два огурца, 25–30 см длиной
Щепотка паприки (красного
перца)



В небольшой сотейник положите грибы, чеснок и налейте 4 столовые ложки воды, доведите до кипения на среднем огне. Убавьте огонь, накройте посуду крышкой и поварите 5 минут. Слейте воду и переложите грибы и чеснок в комбайн или смеситель вместе с луком, хлебной крошкой, творогом, пармезаном, горчицей, перцем и солью. Измельчите в пюре и отставьте в сторону.

Выймите огурцы. С помощью овощного ножа снимите шкурку в нескольких местах, чтобы создать эффект полосатости. Срежьте концы и нарежьте каждый огурец поперек на шесть частей. Ножом для удаления сердцевин из яблок или для чистки дынь удалите семена. Столовым ножом наполните огуречные дольки грибной смесью, затем заверните кольца в пластиковую пленку и положите в холодильник, чтобы как следует остудить. Перед подачей на стол разрежьте каждый кусок на два или три кольца и посыпьте красным перцем. Рассчитано на 2 порции

КАЛОРИЙ на порцию	95
48% углеводов	16 г
22% белков	6 г
30% жиров	2 г
КАЛЬЦИЙ	98 мг
ЖЕЛЕЗО	2 мг
НАТРИЙ	307 мг



Свежий тунец; пикантный зимний кабачковый суп

ПИКАНТНЫЙ ЗИМНИЙ КАБАЧКОВЫЙ СУП

Большинство консервированных супов содержат очень много натрия, но в этом супе большая часть натрия заменена на специи, а овощи придают дополнительный вкус. Заморозьте его порции, чтобы на ленч съесть охлажденными, или же держите суп горячим в термосе.

Один желудевый кабачок на
1,25 кг
350 мл консервированного
пикантного овощного сока
150 г сладкого зеленого
перца, измельчить

165 г свежих или заморож.
зерен сладкой кукурузы
1 ст. ложка измельченного
свежего базилика
Щепотка соли

Нагрейте духовку до 200°C (400°F). Выложите фольгой противень среднего размера. Разделите кабачок пополам, удалите семена и уложите разрезом на противень. Пеките 20–25 минут, или пока кабачок не станет мягким (проверьте, проткнув ножом). Выньте кабачок из духовки и остудите в течение 15 минут.

Выложите кабачок в большой сотейник и разомните его картофельной толкушкой или вилкой, чтобы не было больших комков (или же измельчите кабачок в пюре в комбайне или смесителе). Добавьте 350 мл воды, овощной сок, зеленый перец, сладкую кукурузу, базилик, соль и доведите до кипения при нагреве чуть выше среднего. Убавьте огонь и поварите 10–15 минут. Подайте к столу в горячем виде или же остудите суп до комнатной температуры, затем поставьте в холодильник и подайте охлажденным.

Рассчитано на 6 порций

КАЛОРИЙ	
на порцию	95
48% углеводов	24 г
22% белков	3 г
30% жиров	1 г
КАЛЬЦИЙ	60 мг
ЖЕЛЕЗО	2 мг
НАТРИЙ	252 мг

СВЕЖИЙ ТУНЕЦ

Если вы любите тунец с майонезом и белым хлебом, мы предлагаем менее жирный вариант. В отличие от майонеза, приправа из уксуса с оливковым маслом содержит меньше жиров. Овощи и хлеб обеспечивают организм комплексом углеводов, а рыба содержит высококачественные белки.

350 г картофеля
150 г стручковой фасоли,
разрезать
на кусочки 4 см длиной
125 г свежего филе тунца,
толщиной в 2 см
4 ст. ложки красного винного
уксуса
1 ст. ложка чистого оливкового
масла
1 ст. ложка дижонской горчицы

1 ст. ложка измельченного
молодого чеснока
Щепотка соли
Щепотка перца
2 средних помидора
250 г салата-латука, нарезать
кусочками
175 г французского хлеба,
нарезать на куски

Вскипятите воду в среднего размера сотейнике. Почистите картофель, положите его в кипящую воду, накройте крышкой, убавьте огонь и поварите около 20 минут, до готовности картофеля. В это время вскипятите маленький сотейник с водой. Бланшируйте фасоль 2–3 минуты, остудите под холодной водой и оставьте стекать в дуршлаг.

Разогрейте духовку до 190°C (375°F). Выложите тунец в небольшую форму для выпечки, добавьте две столовые ложки воды, накройте фольгой и запекайте 10 минут, или пока рыба не станет рассыпаться под ножом. Разомните рыбу вилкой, прикройте и отставьте в сторону. В небольшой чашке взбейте вместе уксус, масло, горчицу, чеснок, соль и перец; переложите половину заправки в среднего размера чашку. Когда картофель будет готов, слейте его, слегка остудите и разрежьте на кубики со стороной в 2,5 см. Положите его в большую чашку с заправкой и перемешайте. Нарежьте помидоры на дольки. Разделите латук на шесть чаш, выложите картофель, помидоры, фасоль и сверху тунец. Залейте салат оставшейся заправкой и подайте с фасолью.

Рассчитано на 6 порций

ДВОЙНОЙ КАРТОФЕЛЬНЫЙ САЛАТ

Обычно деликатесные картофельные салаты заправляют соусами с высоким содержанием жиров. В заправке из пахты в этом рецепте жиров намного меньше, а сладкий картофель снабдит организм витамином А.

500 г картофеля
500 г сладкого картофеля
с оранжевой мякотью
5 пучков зеленого лука
125 мл пахты

125 мл простого обезжиренного
йогурта
4 ст. ложки измельченной
свежей мяты
1 ст. ложка коричневого сахара

Почистите обычный картофель и сладкий, положите его в большую кастрюлю и залейте весь картофель холодной водой. Доведите до кипения, накройте крышкой и варите около 20 минут до готовности картофеля. (Обычный картофель может стать мягким на несколько минут раньше сладкого.) Слейте воду и отставьте картофель остывать. В это время крупно нарежьте зеленый лук, отставьте в сторону. В большой миске смешайте пахту, йогурт, мяту и сахар. Когда картофель остынет, нарежьте его на кубики в 2 см. Картофель и лук залейте заправкой и перемешайте.

Рассчитано на 6 порций

КАЛОРИЙ	200
на порцию	
48% углеводов	31 г
22% белков	10 г
30% жиров	4 г
КАЛЬЦИЙ	44 мг
ЖЕЛЕЗО	2 мг
НАТРИЙ	280 мг



КАЛОРИЙ	170
на порцию	
48% углеводов	37 г
22% белков	5 г
30% жиров	1 г
КАЛЬЦИЙ	91 мг
ЖЕЛЕЗО	1 мг
НАТРИЙ	50 мг

КАЛОРИЙ на порцию	55
48% углеводов	11 г
22% белков	3 г
30% жиров	4 г
КАЛЬЦИЙ	66 мг
ЖЕЛЕЗО	1 мг
НАТРИЙ	52 мг



КАЛОРИЙ на порцию	290
48% углеводов	55 г
22% белков	9 г
30% жиров	5 г
КАЛЬЦИЙ	115 мг
ЖЕЛЕЗО	2 мг
НАТРИЙ	112 мг

ЧЕСНОЧНЫЙ СУП С БАКЛАЖАНАМИ ГРИЛЬ

Баклажаны при жарке впитывают очень много масла. Но этот суп приготовлен из баклажанов гриль, в которых мало жира. Куриный бульон с низким содержанием натрия придает блюду вкус.

600 г баклажан
1 средняя луковица
7 зубчиков чеснока
250 мл куриного костного
бульона с низким
содержанием натрия

1 ст. ложка карри
Щепотка соли

Разогрейте гриль. Выложите противень фольгой. Разделите баклажаны пополам и положите срезанной стороной на противень. Сюда же поместите неочищенный лук и зубчики чеснока и поджаривайте овощи в гриле на расстоянии 15 см от источника нагрева в течение 20–30 минут, периодически переворачивая зубчики чеснока (если они приготовятся раньше баклажанов и лука, их надо вынуть). Луковая кожица должна стать темно-коричневой, чеснок — янтарного цвета, а баклажаны — почти черными. Выньте печеные овощи из гриля и дайте остыть, чтобы их можно было взять в руки.

Выскоблите баклажанную мякоть в комбайн или смеситель. Очищенный чеснок и лук добавьте к баклажанам и измельчайте до получения пюре. Налейте бульон и карри и продолжайте смешивать. Переложите пюре в среднего размера сотейник, добавьте соль, 125 мл воды и доведите суп до кипения на среднем огне. Убавьте огонь и поварите суп 5–7 минут. Подайте к столу горячим или охладите до комнатной температуры, затем поставьте в холодильник и подавайте в охлажденном виде.

Рассчитано на 4 порции

САЛАТ ИЗ КОРИЧНЕВОГО РИСА С ОВОЩАМИ

Термос с широким горлом идеально подходит для этого салата, дополняющего главное блюдо. Будучи богат питательными веществами, этот салат является отличной альтернативой большинству сэндвичей.

750 г брокколи, цветки и
стебли, нарезать на куски
в 1 см длиной

600 г охлажден. отварного
коричневого риса
(250 г сырого)

125 г сладкого красного перца,

крупно нарезать кубиками

30 г зеленого лука, крупно
нарезать

2 ст. ложки тертого пармезана

2 ст. ложки измельченного
свежего базилика

1/4 чайной ложки черного перца

Щепотка соли

4 ст. ложки красного винного
уксуса

2 чайные ложки масла

Вскипятите воду в большой кастрюле. Бланшируйте брокколи 1–2 минуты, слейте и остудите холодной водой. В большой миске соедините охлажденную брокколи, рис, красный перец, зеленый лук, пармезан, базилик, черный перец и соль и перемешайте. Добавьте уксус и масло, аккуратно смешайте. Поставьте салат в холодильник на 2–3 минуты, или пока он как следует не охладится.

Рассчитано на 4 порции

ЧИЛИ ИЗ ТЕМНЫХ БОБОВ И СЛАДКОЙ КУКУРУЗЫ

Даже не смотря на то, что в этом чили нет мяса, сочетание бобов и сладкой кукурузы обеспечит вам полный набор белков. Можно заранее смешать порцию чили и взять с собой на работу в термосе.

90 г лука, крупно нарезать
2 зубчика чеснока, измельчить
1 ст. ложка масла чертополоха
275 г отварных темных бобов
250 г консервир. помидоров, с жидкостью
1 ст. ложка томатной пасты

165 г замороженных зерен сладкой кукурузы
1 ст. ложка приправы чили
1 чайная ложка молотого тмина
1 чайная ложка сахара
75 г сладкого зеленого перца, нарезать кубиками

Потушите лук и чеснок в масле в среднего размера сотейнике 1–2 минуты, пока лук не станет прозрачным. Добавьте бобы, помидоры, томатную пасту, сладкую кукурузу, порошок чили, тмин и сахар и перемешайте. Убавьте огонь, накройте кастрюлю крышкой и поварите смесь 15–20 минут. Добавьте зеленый перец и поварите еще 5 минут.

Рассчитано на 4 порции

ЛУКОВЫЙ САЛАТ С КЛЕМЕНТИНАМИ И МАЛИНОВЫМ СОУСОМ

Это сочетание фруктов, овощей и сыра обеспечивает организм витамином С, другими необходимыми веществами, в том числе кальцием, и не содержит жиров, которые присутствуют в большинстве салатных заправок. Упаковывая это блюдо, заправку и сыр кладите отдельно — добавлять их следует в последнюю минуту.

1 маленькая красная луковица, тонко нарезать
2 клементина или мандарина
30 г свежей малины
4 ст. ложки малинового уксуса
2 чайные ложки масла чертополоха

Щепотка соли
Щепотка перца
200 г латука дубово-лиственного (кусками)
60 г нежирного творога

Вскипятите воду в небольшом сотейнике. Бланшируйте кружочки лука 30 секунд, пока не станут мягкими; слейте и просушите бумажными полотенцами. Очистите клементины, разделите на дольки, выньте все зернышки и перепонки.

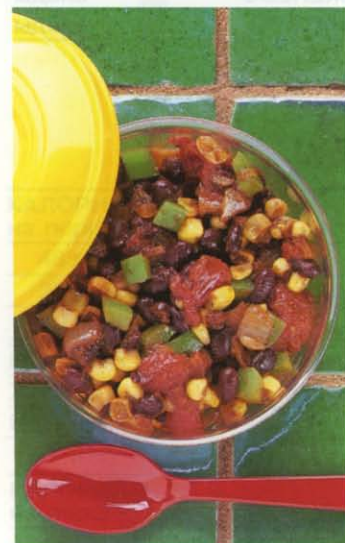
В небольшой чашке разомните малину вилкой. Добавьте уксус, масло, соль и перец, как следует перемешайте, отставьте в сторону. Разделите латук между четырьмя салатниками, сверху положите лук и клементины.

Перед подачей на стол выложите на каждую порцию столовую ложку творога и полейте соусом.

Рассчитано на 4 порции

Примечание: небольшие кислые клементины — это гибрид севильских апельсинов с мандаринами; в отличие от мандаринов они обычно не имеют косточек. Малиновый уксус — это слегка подслащенный настой ягод в белом уксусе. Его можно, при необходимости, заменить на красный винный уксус, добавив по желанию щепотку сахара.

КАЛОРИЙ на порцию	200
48% углеводов	34 г
22% белков	9 г
30% жиров	5 г
КАЛЬЦИЙ	75 мг
ЖЕЛЕЗО	4 мг
НАТРИЙ	159 мг



КАЛОРИЙ на порцию	65
48% углеводов	8 г
22% белков	3 г
30% жиров	3 г
КАЛЬЦИЙ	36 мг
ЖЕЛЕЗО	1 мг
НАТРИЙ	98 мг

ДЕСЕРТ

ГРЕЙПФРУТ–ГРИЛЬ С ЗЕЛЕНЬЮ

Цитрусовые — один из самых доступных источников витамина С. Этот чуть сладковатый десерт вкусен при любой температуре блюда, что делает его универсальным.

**2 розовых или белых грейпфрута
среднего размера**

**1 ст. ложка меда
25–30 листьев свежего
базилика**

Разогрейте гриль. Острым ножом разрежьте грейпфрут пополам, поперец долек. Положите половинки грейпфрута на противень и смажьте каждую половинку 3/4 чайной ложки меда. Сверху положите по 4–5 листиков базилика, вотрите его в грейпфрут и оставьте поверхность каждой половинки накрытой листьями. Запекайте грейпфрут в гриле на расстоянии 15 см от источника нагрева в течение 1–2 минут, или пока мед не впитается в грейпфрут, а листья базилика слегка не обуглятся. Эти листья выбросите, украсьте каждую половинку двумя свежими листочками и подайте десерт к столу в горячем виде или остудите до комнатной температуры.

Рассчитано на 4 порции

Примечание: чтобы изменить вкус блюда, вместо базилика используйте свежую мяту.

КАЛОРИЙ на порцию	55
48% углеводов	14 г
22% белков	1 г
30% жиров	1 г
КАЛЬЦИЙ	23 мг
ЖЕЛЕЗО	следы
НАТРИЙ	следы

Грейпфрут-гриль с зеленью



ФРУКТОВЫЕ ЛЕДЕНЦЫ ИЗ ЙОГУРТА

Около 60 г мороженого могут содержать до 29 г жиров, в основном насыщенных. В каждом из этих леденцов, которые легко взять с собой, всего 1 г жира.

**125 г замороженной малины
без сахара
2 ст. ложки нежирного творога
1 ст. ложка тертой
лимонной корки**

**1 средний банан, почистить и
нарезать крупными кусками
1 ст. ложка меда
125 мл простого йогурта с
низким содержанием жиров**

Положите малину, творог и лимонную корку в комбайн или смеситель и смешайте до получения пюре. Добавьте банан и мед и снова смешайте. Переложите смесь в небольшую чашку, смешайте с йогуртом и разделите на четыре формочки для леденцов или на бумажные розетки. Положите формочки в морозильник на 2 часа, затем воткните в центр каждого леденца деревянную палочку и оставьте в морозильнике еще на 6 часов, пока десерт как следует не застынет. Рассчитано на 4 порции

ПЕЧЕННЫЕ ГРУШИ С КОРИЦЕЙ

Концентрированный яблочный сок сделает блюдо сладким на вкус без всякого сахара. А обезжиренный творог отлично заменит крем.

**4 твердые груши
175 мл концентрированного
яблочного сока**

**Кожица одного лимона,
натереть
1/2 чайной ложки корицы
4 ст. ложки творога**

Нагрейте духовку до 200°C (400°F). Очистите, выньте сердцевину и разделите груши пополам. Положите их в стеклянную форму для выпечки. В небольшой чашке смешайте концентрированный яблочный сок, лимонную корку и корицу; выложите смесь на груши и запекайте в открытом виде 25–30 мин, при необходимости переворачивая. Остудите груши, накройте крышкой и поставьте в холодильник. Разложите груши на четыре десертные тарелки и украсьте творогом.

Рассчитано на 4 порции

ПЕЧЕННЫЕ ЯБЛОКИ С КЛЕНОВЫМ СИРОПОМ И ОРЕХАМИ ПЕКАН

Заверните яблоки в фольгу и возьмите в зимний поход в качестве источника энергии с большим количеством углеводов, в котором меньше жиров, чем в плитке шоколада.

**4 яблока среднего размера
4 ст. ложки чистого кленового
сиропа
2 ст. ложки измельченной кураги
1 ст. ложка тертого свежего
имбирного корня**

**2 ст. ложки молотых орехов
пекан
1 чайная ложка лимонного сока
1/4 чайной ложки тертой
лимонной корки
Щепотка молотой корицы
4 палочки корицы**

Нагрейте духовку до 180°C (350°F). Аккуратно выньте сердцевину из яблок, стараясь не прорезать донышко. В небольшой чашке смешайте вместе кленовый сироп, курагу, имбирь, пеканы, лимонный сок, лимонную корку и молотую корицу. Разложите начинку в яблоки и сверху положите по палочке корицы. Поставьте яблоки в форму для выпечки и готовьте 35–40 минут.

Рассчитано на 4 порции



КАЛОРИЙ	на порцию	80
48% углеводов		17 г
22% белков		3 г
30% жиров		1 г
КАЛЬЦИЙ		67 мг
ЖЕЛЕЗО		3 мг
НАТРИЙ		49 мг

КАЛОРИЙ	на порцию	190
48% углеводов		44 г
22% белков		1 г
30% жиров		13 г
КАЛЬЦИЙ		32 мг
ЖЕЛЕЗО		1 мг
НАТРИЙ		17 мг

КАЛОРИЙ	на порцию	180
48% углеводов		42 г
22% белков		1 г
30% жиров		3 г
КАЛЬЦИЙ		63 мг
ЖЕЛЕЗО		2 мг
НАТРИЙ		3 мг



Сладкая кукуруза с зеленью

Закуски и напитки

СЛАДКАЯ КУКУРУЗА С ЗЕЛЕНЬЮ

Приправив сладкую кукурузу зеленью (вместо нескольких кусков масла и большого количества соли), можно значительно снизить содержание жиров и натрия. Приготовление овощей в духовке или в шашлычнице позволяет сохранить больше питательных веществ, чем при варке.

4 средних початка кукурузы
15 г сливочного масла,
растопить
1/2 чайной ложки перца

Щепотка соли
4 веточки зеленого лука
8 веточек укропа

Нагрейте духовку до 190°C (375°F). Снимите листья, удалите нитки и промойте кукурузу. Положите каждый початок на квадратный кусок фольги и кисточкой слегка смажьте кукурузу маслом. Приправьте перцем и солью, на каждый початок положите веточку зеленого лука и по 2 веточки укропа. Плотнo заверните кукурузу в фольгу и запекайте 25 минут. Подайте к столу в горячем виде или же, не снимая фольги, положите ее в холодильник, а затем подавайте охлажденной.

Рассчитано на 4 порции

КАЛОРИЙ	на порцию	110
48% углеводов	20 г	
22% белков	3 г	
30% жиров	4 г	
КАЛЬЦИЙ	50 мг	
ЖЕЛЕЗО	2 мг	
НАТРИЙ	71 мг	

ДЫННО-ЯГОДНЫЙ СОК

Газированные прохладительные напитки обычно содержат много рафинированного сахара, а некоторые и кофеин. Фруктовые соки хотя и достаточно калорийны, но при этом богаты важными минералами и витамином С.

2 кг дыни с оранжевой мякотью, типа мускусной или чарентас

125 г свежей или замороженной малины без сахара, разморозить

Разделите дыню пополам и выньте семена. С помощью ложки или скребка для дыни выньте всю мякоть. Свежую малину промойте. Положите малину в комбайн или смеситель и измельчайте до получения пюре. Добавьте дыню и продолжайте обработку, пока фрукты не превратятся в жидкость. Подайте сок со льдом.

Рассчитано на 4 порции

КАЛОРИЙ на порцию	95
48% углеводов	23 г
22% белков	2 г
30% жиров	1 г
КАЛЬЦИЙ	32 мг
ЖЕЛЕЗО	1 мг
НАТРИЙ	20 мг

АРТИШОКИ С ЧЕСНОЧНО-ЛУКОВОЙ ПОДЛИВКОЙ

Столь же сытные, что и богатые жирами чипсы, артишоки доставят вам удовольствие, не перегружая калориями.

2 больших круглых артишока
500 мл куриного костного бульона с низким содержанием натрия

1 маленькая луковица, снять кожицу

2 зубчика чеснока, снять кожицу

12 горошин черного перца

1 лавровый лист
1/2 чайной ложки чабреца
Щепотка соли

60 г нежирного творога

2 чайные ложки измельченной петрушки

Очистите артишоки от стеблей и жестких внешних листьев. Промойте их как следует и положите в среднего размера сотейник. Добавьте бульон, лук, чеснок, горошины перца, лавровый лист, чабрец, соль и залейте водой, чтобы полностью покрыть артишоки. Доведите до кипения при нагреве чуть выше среднего, затем убавьте огонь и поварите, накрыв крышкой, 30–40 минут, пока артишоки не будут легко протыкаться ножом.

Выньте артишоки, лук и чеснок из кастрюли и дайте стечь воде. Лук, чеснок, творог и петрушку смешайте в смесителе. Подавайте артишоки с чесночно-луковой подливкой.

Рассчитано на 2 порции



КАЛОРИЙ на порцию	120
48% углеводов	23 г
22% белков	9 г
30% жиров	1 г
КАЛЬЦИЙ	120 мг
ЖЕЛЕЗО	4 мг
НАТРИЙ	318 мг

ПЕРСИКОВЫЙ КОКТЕЙЛЬ С КОРИЦЕЙ

Этот коктейль быстро готовится и обеспечивает необходимым запасом кальция, калия и витамина А.

1 большой персик
125 мл нежирного ванильного йогурта

1 чайная ложка меда
Щепотка корицы
1 кубик льда

Персик очистите от кожицы и, вынув косточку, разделите на четыре части. Поместите все ингредиенты в смеситель и как следует смешайте. Подавайте сразу же.

Рассчитано на 1 порцию

КАЛОРИЙ на порцию	190
48% углеводов	40 г
22% белков	7 г
30% жиров	2 г
КАЛЬЦИЙ	204 мг
ЖЕЛЕЗО	следы
НАТРИЙ	75 мг

Указатель

А
Адреналин 12
Аэробика 8–9, 20, 21
 во время ленча 19
 время для занятий аэробикой 12
 гимнастика на работе 59, 76–87
 20-минутные тренировки 24–25, 54–55
 интенсивность 9, 18
 польза для здоровья 12
 частота занятий 9

Б
Бедрa, растяжка 36
Белки
 количество в рецептах блюд 128–141
 рекомендуемая диетическая норма 127
Брюшной пресс, растяжки 65
Брюшной пресс, укрепление 34–39, 66–67, 106, 108, 114, 117
Быстрые тренировки
 гимнастика в дороге 14–17, 89–123
 гимнастика на работе 57–87
 20-минутные тренировки 20–21
 длительность 9, 18
 изометрика 11–12, 20–21
 интенсивность 7–9, 18
 как сохранить верность программе тренировок 13
 определение понятия 7–8
 повседневные дела, оценка 16–17
 подходящее время дня 12, 14
 развитие силы 11–12
 силовые упражнения 8, 9, 11–12
 снаряжение 15
 сохранение гибкости 11
 управление временем 13, 15, 19
 упражнения по аэробике *см.*
Аэробика
 утрата аэробной способности 8–11
 формирование аэробной способности 9, 11
 частота занятий 9, 18

В
Временной сдвиг 91
Время дня для упражнений 12, 14

Г
Гибкость 8, 11, 24, 25
Гимнастика в дороге 14–17, 89–123
 временной сдвиг, как с ним справиться 91
 высота над уровнем моря 90
 интенсивность 90
 климат 90
 одноминутный комплекс 118–122
 поза 110–111

предварительное планирование 89–90
растяжка мышц верхней части спины 92, 93, 122–123
растяжка грудных мышц 96–97
растяжка мышц нижней части спины 93
растяжка мышц ног 113
растяжка плечевых мышц 94–95, 112
растяжка мышц рук 94–95, 112, 122–123
растяжка шейных мышц 92, 93, 122
рекомендации к растяжкам 93
рекомендации к силовым упражнениям 98
укрепление мышц бедер 98, 115
укрепление грудных мышц 98
укрепление мышц живота 106, 108, 114–117
укрепление нижней части спины 114, 116
укрепление мышц ног 106–109, 114, 115, 120–121
укрепление мышц рук 99–105, 120
укрепление шеи 99
Гимнастика на работе 57–87
 растяжка мышц верхней части спины 60, 61
 растяжка грудных мышц 60
 растяжка мышц нижней части спины 65
 растяжка мышц ног 64–65
 растяжка плечевых мышц 60–63
 рекомендации к растяжкам 58, 60
 рекомендации к силовым упражнениям 58, 66
 сияющий образ жизни, его последствия 57–58
 силовая изометрика 74–75
 укрепление бедренных мышц 68
 укрепление мышц верхней части рук 70–75
 укрепление мышц верхней части спины 73, 74
 укрепление квадрицепсов 67, 69
 укрепление мышц живота 66–67
 укрепление мышц шеи 75
 укрепление мышц ног 67–69
 укрепление плечевых мышц 72, 73, 75
 укрепление подколенных сухожилий 67
 укрепление предплечий 75
 упражнения по аэробике 59, 76–87
Гири 23–24, 42, 43
Грудные мышцы, растяжка 44–45, 60, 96–97
Грудные мышцы, укрепление 98

Д
Двадцатиминутная тренировка 23–55
аэробика 24–25, 54–55
 варианты приседаний 40–41
 гири 23–24, 42, 43
 остывание 24, 52–53
 работа мышц живота 34–35
 разогрев 24, 26–27
 растяжка боковых мышц корпуса 38–39
 растяжка мышц бедер 31, 33, 36
 растяжка мышц верхней части корпуса 47–49
 растяжка мышц верхней части спины 37
 растяжка грудных мышц 44–45
 растяжка подколенных сухожилий 32
 растяжка мышц рук 46–49, 51
 рекомендации к растяжкам 24, 25
 рекомендации к силовым упражнениям 24, 25
 рекомендации к тренировкам 24, 25
 сгибание ног 28
 укрепление мышц бедер 29, 30
 укрепление мышц верхней части корпуса 42–43
 эффективность 9, 23
Десерты, рецепты 138–139
Диета 17, 125–127, 128–141
Динамические силовые упражнения 20, 21
 см. также Силовые упражнения
Длительность тренировок 9, 18
Долгосрочные исследования 12
Дыхание 24

Е
Ежедневная занятость
 оценка 16, 17
 упражнения в процессе повседневных занятий 14, 19

Ж
Железо
 количество в рецептах блюд 128–141
 рекомендуемая диетическая норма 127
Жиры
 блюда с наименьшим содержанием жиров 126
 в “быстрой еде” 17, 125–126
 количество в рецептах блюд 128–141
 контроль потребления 126–127
 рекомендуемая диетическая норма 127

З
Завтраки, рецепты 128–130
Закуски, рецепты 140–141

Измерение аэробной способности 10–11
Изометрика 11–12, 20, 21
гимнастика в дороге 98–103, 118–121
гимнастика на работе 74–75
ограничения при гипертонии 12, 14
Интенсивность
время тренировок 7–8
тренировок во время путешествий 90
упражнений по аэробике 9, 18

Калории
в “быстрой еде” 125–126
количество в рецептах блюд 128–141
рекомендуемая калорийность питательных веществ 127
Кальций
дефицит 127
количество в рецептах блюд 128–141
Квадрицепсы, укрепление 67, 69
см. также Укрепление ног
Килокалории 18
см. также Калории
Климат 90
Кресла, в офисе 59

Ленч, рецепты 131–137

Мотивация 13, 15
Мышечная боль 25
Мышцы живота, укрепление 106, 108, 114–117

Напитки, рецепты 141
Насыщенные жиры 126
Натрий
в “быстрой еде” 126
количество в рецептах блюд 128–141
контроль потребления 127
рекомендуемая диетическая норма 127
Нижняя часть спины, растяжка 65, 93
Нижняя часть спины, укрепление 114, 116

Обезвоживание 90
Обувь, для аэробики 54
Остывание 24, 52–53, 86–87
Отжимания, варианты 40–41

Плечевые мышцы, растяжка 60–63, 94–95, 112

Плечевые мышцы, укрепление 72, 73, 75
Поддержание физической формы 9, 11
Подколенные сухожилия, растяжка 32
см. также Растяжка ног
Подколенные сухожилия, укрепление 67
см. также Укрепление ног
Предплечья, укрепление 75
см. также Укрепление рук

Разгрузка 11
Разогрев 24, 26–27
Расслабление 60
Растяжка бедер 31, 33
Растяжка верхней части спины 37, 60, 61, 92, 93, 122–123
Растяжка мышц шеи 92, 93, 122
Растяжка ног
гимнастика в дороге 113
гимнастика на работе 64–65
20-минутные тренировки 28, 31–33
Растяжка трицепсов
см. также Растяжка рук
Растяжки с полотенцем 48–49
Рецепты
десертов 138–139
завтраков 128–130
закусок 140–141
ленчей 131–137
напитков 141

Сахар 126–127
Сгибание ног 28
Сердечные заболевания 16, 17
Сидячий образ жизни, его последствия 57–58
Сила
развитие 11–12
сохранение 11
см. также Силовые упражнения
Силовые упражнения 8, 9, 11–12
бедра 29, 30, 68, 98, 115
варианты отжиманий 40–41
верхняя часть корпуса 42–43
верхняя часть спины 73, 74
внешняя сторона бедер 29
внутренняя сторона бедер 30
гимнастика в дороге 98–109, 114–117, 120–121
гимнастика на работе 58, 66–75
грудные мышцы 98
квадрицепсы 67, 69
мышцы живота 34–35, 66–67, 106, 108, 114–117
нижняя часть спины 114, 116
ноги 67–69, 106–109, 114, 120–121
плечи 72, 73, 75
подколенные сухожилия 67
предплечья 75

растяжка боковых мышц корпуса 38–39
рекомендации 24, 25, 58, 66, 98
руки 70–75, 99–105, 120
шея 75, 99
Статические упражнения, *см.* Изометрика

Травматизм, профилактика 25, 26, 60
Тренировочный эффект 9

Углеводы
количество в рецептах блюд 128–141
рекомендуемая дневная норма 127
Укрепление бедер 29, 30, 68, 98, 115
Укрепление бицепсов 70–72,
см. также Укрепление рук
Укрепление верхней части спины 73, 74
Укрепление ног
гимнастика в дороге 106–109, 114, 115, 120–121
гимнастика на работе 67–69
Укрепление спины
нижней части 114 116
верхней части 73, 74
Укрепление трицепсов 70, 73
см. также Укрепление рук
Укрепление шейных мышц 75, 99
Управление временем 13, 15, 19
Упражнения на растяжку 20, 21
бедра 31, 33, 36
верхняя часть корпуса 47–49
верхняя часть спины 37, 60, 61, 92, 93, 122–123
внутренняя сторона бедер 31
гимнастика в дороге 92–97, 112, 113, 122–123
гимнастика на работе 58, 60–65
грудные мышцы 44–45, 60, 96–97
20-минутная тренировка 24, 25, 28, 31–33, 36, 37, 44–51
нижняя часть спины 65, 93
ноги 28, 31–33, 64–65, 113
плечи 60–63, 94–95, 112
подколенные сухожилия 32
полотенце 48–49
приседания 50
рекомендации 24, 25, 58, 60, 93
руки 46–49, 51, 60–63, 94–95, 112, 122–123
сгибание коленей 28
шея 92, 93, 122

Хольба 16, 17, 91

Частота занятий спортом 9, 18

Убой зомби

Результат работы
18-20
Результат работы
18-20

А
Результат работы
18-20

Т
Результат работы
18-20

У
Результат работы
18-20

Б
Результат работы
18-20

Результат работы
18-20

Результат работы
18-20

Результат работы
18-20

Результат работы
18-20

Результат работы
18-20

Результат работы
18-20

Результат работы
18-20

Зарядка на ходу

Тренировки в любое время

Редактор Е. КРЫШИНА

Художественный редактор

И. САЙКО

Технический редактор

Н. ПРИВЕЗЕНЦЕВА

Корректор Н. КУЗНЕЦОВА

ЛР № 030129 от 23.10.96 г.

Подписано в печать 01.04.98 г.

Гарнитура Таймс. Печать офсетная.

Уч.-изд. л. 15,63. Цена 45 р.

ТЕРРА—Книжный клуб. 113184, Москва,

Озерковская наб., 18/1, а/я 27.

Н
Результат работы
18-20

Д
Результат работы
18-20

Результат работы
18-20

Результат работы
18-20

Результат работы
18-20

Результат работы
18-20

Результат работы
18-20

Результат работы
18-20

Результат работы
18-20

Результат работы
18-20

Результат работы
18-20

Результат работы
18-20

Результат работы
18-20

Результат работы
18-20

Результат работы
18-20

Результат работы
18-20

Результат работы
18-20