



G.GILMOUR

HAYATIN İÇİN KOŞMAK



AUCKLAND

1965

G.

HAYAT İÇİN KOŞMAK



MOSKOVA 1973

HAYAT İÇİN KOŞ

Lydiard ile Koşu

3. baskı , düzeltilmiş ve büyütülmüş

İngilizce'den kısaltılmış çeviri

A. A. Makarova ve D. G. Sedova

Gilmore G.

Yaşam boyu koşmak . Ed. 3. (İngilizce'den çevrilmiştir), M., "Fiziksel kültür ve spor", 1973.

120 sn.

ÖNSÖZ

ÜÇÜNCÜ BASKISIYA

Bu kitap gerçekten kutsanmıştır . İlk olarak 1969'da Rusça çevirisi yayınlandı, şimdi üçüncü baskısı var . Garth Gilmore, spor muhabirlerinin dilinden bu şekilde bir anda birkaç rekor kırdı . Kısa sürede " Fiziksel Kültür ve Spor" yayınevinde üç baskıdan geçen kitabıyla tek yabancı yazar oldu .

Kitabı , son yıllarda spor literatüründe neredeyse en büyük tirajı aldı . Sonunda, Sovyetler Birliği'nde en çok okunan Yeni Zelandalı yazar oldu .

"Running for Life" kitabının başarısı , öncelikle konunun aciliyetinden kaynaklanmaktadır . Sovyet okuyucusunun Gilmour'un kitabına iyi hazırlanmış olduğu söylenmelidir . Kitabın yayımlanmasından yaklaşık iki buçuk yıl önce, dergimizde koşuyu teşvik eden yazılar çıkmaya başladı . Bu propaganda , SBKP Merkez Komitesinin ve SSCB Bakanlar Konseyi'nin fiziksel kültür ve sporun daha da geliştirilmesine ilişkin Ağustos (1966) kararlarının yanı sıra alınan bir dizi önlem ışığında alakalı olduğu ortaya çıktı. nüfus arasında kitlesel beden eğitimi güçlendirmek . Komünist Parti, fiziksel kültür ve sporu nüfusun en geniş kesimlerinin malı haline getirme görevini üstlendi. Bu çalışmanın en uygun biçimlerinden biri , özellikle ülkemizde otuzlu yıllardan beri uzun süredir devam ettiği için koşmak oldu . toplu haç gelenekleri .

H. Gilmour'un kitabının ilk baskısının yayınlanmasından önce bile , yüz bin tirajlı Athletics dergisi düzenli olarak rekreasyonel koşunun faydaları hakkında materyaller yayınlamaya başladı . Bu propaganda hakkında merkezi ve yerel basınıımızdan büyük destek gördü . Pravda, Izvestia, Nedelya, Literaturnaya Gazeta, Sovetsky Sport gazeteleri , Health , Science and Life, Physical Culture dergileri ve spor.

Evet, Garth Gilmour milyonlarca insanı ilgilendiren bir konuya değindi . Rekreasyonel koşu hakkında ayrıntılı, canlı ve inandırıcı bir şekilde konuştu . Gilmour'un mizacı ve bir gazeteci olarak becerisi bence kitabının başarısının bir başka nedeni . "Running for Life" o kadar tutkulu ve büyüleyici bir şekilde yazılmış ki, ilk baskıların birçok okuyucusu , kendi kabullerine göre , bir oturuşta kitabı "yutarak" ilk antrenmana başlamak için hemen dışarı çıktılar .

Çarpma ve ıskalama istatistikleri , inandırıcı _ mekanizmaları ortaya çıkaran fizyolojik süreçlerin analizi koşmanın insan vücudu üzerindeki etkisi sayısız örnek diyetimizdeki aşırılık hakkında acımasız konuşma , parlak aforizma dili - tüm bunlar Gilmour'un kitabı için harika bir tat yaratıyor.

, Sovyet okuyucusunu aşırıktan kurtarmak istiyorum . Gilmour'un bazı konulardaki tutkuları. Böylece, sağlık koşusunun kaşifi olarak bize Arthur Lydiard'ı sunuyor . Bu tamamen doğru değil.

Sovyetler Birliği'nde koşmak , Lydiard onu "keşfetmeden" 20-30 yıl önce eğlence amaçlı kullanılıyordu . Bu koşucular , o zamanlar sadece ülkemizde yapılan ilk toplu arazi yarışlarından bu yana koşmanın faydalarının farkındalar .

Bugün ülkemizde sağlık koşusu büyük bir popülerlik kazandı ve bu, hiç şüphesiz uzak Yeni Zelandalı bir gazetecinin önemli bir değeridir . Birkaç yıl önce, Garth Gilmore'un kitabı daha ilk baskısındaiken , şehrin sokaklarında koşan eşofmanlı bir adam figürü yoldan geçenlerin sadece

gölümsemesini uyandırmış, karikatüristlerin ve hicivcilerin en sevdiği konulardan biri olmuştu . . Ve şimdi, bir arkadaş çevresinde, koşmayan bir kişi, koşmadığını kabul etmekten çoktan utanıyor . Ve koşmanın uygunluğuna dair herhangi bir kamuya açık şüphe ifadesi, gazete ve dergilerin yazı işleri bürolarında anında bir öfkeli mektup akışına yol açar . Bununla birlikte, şüpheciler ifadeler, kural olarak , hiç koşmamış insanlara aittir . İstatistiklere göre , bağımsız olarak beden eğitimi ile uğraşan her üç Sovyet insandan biri koşmayı sever. Muhtemelen, koşmaya dahil olan farklı yaşlardan yaklaşık aynı sayıda insan , mümkün olan her şekilde organize edilmiştir. bölümler, sağlık grupları, kulüpler. Sovyetler Birliği gibi bir ülke ölçeğinde , bunlar milyonlarca ve belki de on milyonlarca insandır.

Önümüzdeki yılların yeni ve güçlü bir koşucu akışı sağlayacağına şüphe yok . Sadece genel bir eğilim temelinde değil, aynı zamanda 1 Mart'ta yürürlüğe giren yeni spor kompleksi " SSCB'nin Emek ve Savunmasına Hazır" gibi sağlam argümanlara dayanarak böylesine iyimser bir tahmin yapma eğilimindeyim . 1972. 10 ila 60 yaş arasındaki yaş kategorileri için tasarlanan yeni kompleksin beş katının tümü , çalışma standartlarına sahiptir. Bu kurallar oldukça karmaşıktır. Diyelim ki 40-49 yaş arası bir adam 20 dakika koşmalı ve 50-60 yaş arası bir adam - 15 dakika ("Dinçlik ve Sağlık" aşaması).

standartı geçmek için kişinin oldukça uzun bir süre antrenman yapması , yani düzenli koşuya başlaması gerekir . Ve koşma standardının resmi olarak kabul edilmesinden sonra, şimdiden hayati bir gereklilik haline geleceğinden, eğitime şüphesiz devam edilecektir .

Sovyetler Birliği'nde eğlence amaçlı koşuların hızla artan popülaritesi , bilim adamlarının dikkatini ona çekmeden edemedi . Özellikle , All-Union Fiziksel Kültür Araştırma Enstitüsü (VNIIFK), uzun süreli koşunun vücut üzerindeki etkisini kapsamlı bir şekilde inceledikten sonra , koşuculara pratik önerilerde bulundu ve aslında fizyoloji , biyokimya ve tıptan elde edilen modern verilere dayanan Sovyet rekreasyonel koşu sistemini geliştirdi. öğretim sırasında pedagojinin genel ilkeleri üzerine - tutarlılık, aşamalılık, uygulanabilirlik.

Arthur Lydiard'ın ampirik olarak geldiği şey, bilimsel bir gerekçe buldu .

boyunca , VNIIFK'den bir grup araştırmacı, farklı yaş ve sağlık koşullarından yeni başlayan koşucular için eğitim yöntemleri geliştirerek, koşu kalıpları üzerinde çalışıyor . Moskova'nın Luzhniki kentinde V. I. Lenin'in adını taşıyan stadyumda yer alan genel beden eğitimi grupları üzerinde bir ön deney yapıldı . 1970 yazında işe alınan özel koşu grupları, ayrıntıları netleştirmek ve ince ayar yapmak için malzeme oldu.

çalışmalarında , dayanıklılığın insan sağlığının, kardiyovasküler sisteminin durumunun en önemli göstergesi olduğuna göre fizyolojinin genel konumundan hareket ettiler .

Orta derecede dayanıklılık geliştirmek en uygunudur . uzun süreli yük Bu tam olarak öyle bir yük ki , sağlığı iyileştiren koşu , üstelik vücudun yeteneklerine ve ihtiyaçlarına göre dozlaması çok kolay .

VNIIFK çalışanları, pratik olarak sağlıklı, ancak eğitimsiz 30-45 yaşındaki bir kişi için, izin verilen maksimum yük yoğunluğunun , kalp atış hızının dakikada 140-150 atımı aşmadığı gerçeğinden yola çıkar . Başlangıç seviyesinden 300 metreyi 2 dakikada koşması istenir . Burada nabız ölçülür. Dakikada 140 atımı geçmiyorsa , her şey yolunda, yük mümkün. Bu kişi 100 metrelik bir tempoyu 40-45 saniyede koşabilir . Nabız 120 atıştan azsa biraz daha hızlı koşabilirsiniz. 45-60 yaş arası bir kişi için, ilk başta izin verilen maksimum nabız dakikada 120 atış olarak kabul edilir .

Böylece optimum koşu yoğunluğu aranır . Ancak hacim nasıl bulunur veya başka bir deyişle en iyi nasıl belirlenir Yeni başlayanların koşması gereken mesafe ?

Genellikle yeni başlayanlara çok küçük bir yük verilir - 2-3 dakikadan fazla kolay çalışma: vücut alışılmadık bir duruma uyum sağlamalıdır . Optimumun nesnel bir göstergesi de vardır. hacim. Koştuktan 10-15 dakika sonra nabız orijinal değerine dönerse , koşu mesafesi uygundur . Diyelim ki yarıştan önce nabız dakikada 72 atım , koşudan 12-15 dakika sonra - 72-75. Bu tür göstergelerle, dikkate alınabilir mesafe çok iyi bulundu ve cesurca koş. Ancak yaklaşık bir ay sonra vücut yüke alışır , koşu hacmi giderek artar ve bu göstergeler değişmelidir .

Böylece koşucularımız artık sadece kendi hislerine değil, objektif göstergelere de güvenebilirler . Bu arada, Sovyet rekreasyonel koşu sistemi ile Yeni Zelandalı Arthur Lydiard'ın sistemi arasındaki farklardan biri, tam olarak vücudun durumu üzerindeki kesin kontrolde yatmaktadır. Lidiard nesnel göstergeler ortaya koymaz , yalnızca her koşucunun öznel duygularına güvenir ve bunlar genellikle çok aldatıcıdır, çünkü ilk başarılarından sonra bir kişi genellikle yeteneklerini abartma eğilimindedir .

Yukarıda söylenen her şey, optimalin belirlenmesi ile ilgilidir. yeni başlayan koşucular için yükler . Ancak burada koşmanın hızı ve hacmi bulunur. Pratik yapmaya başlamanın zamanı geldi .

Antrenmanın ilk aşamasının temel prensibi , koşma ile yürümenin birleşimidir . Koşucularla çalışan VNIIFK çalışanları birinci sınıflarda aşağıdaki programı kullanır: 4 dakikada 400 metre yürüyüş + 3-3,5 dakikada 400 metre dönüşümlü yürüyüş ve koşu (100 m koşu + 100 m yürüyüş vb .) + 400 metre yürüyüş + 800 metre dönüşümlü koşu ve 7 dakikada yürüyüş (200 + 200 , vb.) + 10 dakika yürüyüş. Toplam yürüme ve koşma hacmi her seferinde artar. Ama sadece dördüncü veya beşinci antrenman seansında, sürekli koşu mesafesi 400 metreye çıkar . Her iki haftada bir 200 metre artar. Bazen çok iyi adaptasyon ile yarım ayda 400 metrelik bir artışa izin verilir . Düzenli eğitimin üçüncü ayının sonunda , kilometrede 7-7,5 dakika hızla yaklaşık 30 dakika sürekli koşu devam eder. Yavaş yavaş, çalışma süresi 50-60

dakikaya çıkar. Tabii ki, bu şemada mümkündür kişiye göre seçenekler . __

Sovyet uzmanları , koşmanın ilk aşamasında yükün çok ılımlı olması gerektiğine, kişinin kondisyonunu zorlayarak aşırı yüklenmemesi gerektiğine inanıyor . Sadece yavaş yavaş Vücudunu yavaş ve uzun koşmaya alıştıran kişi, kendine daha ciddi görevler koyabilir , çünkü kendi içinde koşmak, aşırı dozlarda iyi değil, zarar getirebilecek çok keskin bir etki aracıdır.

Sadece birkaç aylık düzenli derslerden sonra izin verilir hızı artırın . Bu, kardiyovasküler sistemin kararlı bir şekilde yeniden yapılandırılmasına başlamanıza izin verdiği için eğitimde önemli bir andır . Fiziksel niteliklerin en etkili gelişiminin yorgunluğun arka planında meydana geldiği bilinmektedir . Vücut henüz koşmaya hazır olmadığında yorgunluk tehlikeli olabilir . Daha yüksek bir eğitim seviyesine geçerken , yorgunluk sağlığın teşviki ve geliştirilmesinde yeni, niteliksel bir sıçrama için bir sıçrama tahtası haline gelir . Uzmanlar, bu aşamada yükü , birkaç dakika koşarken nabzın dakikada 140-160 atım seviyesinde tutulacağı şekilde dozlamayı tavsiye ediyor .

Doktor tarafından koşu antrenmanına kabul edilen herkesin pratikte sağlıklı olduğuna inanılıyor . Ama aslında, hemen hemen her birinin bir tür sapması vardır: yüksek tansiyon veya obezite, gevşek sinirler veya düztabanlık. Bu arada , düzenli olarak beden eğitimi ve spor yapmayan herkesin kaderi bu . Yaklaşık 3-4 ay sonra vücut koşu yüküne alıştıkça vücudun kondisyonu düzelir . Bununla birlikte, temel iyileştirmeler ancak bir buçuk ila iki yıl sonra , uzun koşunun hızı kilometre başına 5 dakikaya yükseldiğinde ve bir kişi mümkün olduğunda gerçekleşecektir . küçük hızlanmalar yapmak için koşarken stres .

kardiyovasküler sistemin işleyişinde ciddi gelişmeler anlamına gelen çok önemli bir noktadır . Birkaç yıldır düzenli olarak koşu antrenmanı yapan, yaşına bakılmaksızın her insan , zaman zaman hızlanma , yokuş yukarı koşma , kumda vb . İle değişen tam olarak bu hızı kullanır . ilk nazik ritim süresi) sağlığı garanti eder.

Son hüküm beni , özellikle G. Gilmore'un kitabının Rusça çevirisinde kullanılan yaygın "jogging " terimini sorgulamaya zorluyor . Bilim adamları koşmayı spor, sağlık ve tıp olarak alt bölümlere ayırırlar . "Koşu" kelimeleri hakkında oldukça şüphecidirler . Gerçekten de, spor eğitiminde ve aslında genel olarak Rus dilinde, "koşu" uzun zamandır çok özel bir sporla ilişkilendirilmiştir. Konsept, kıyma (bir buçuk fit) ile tam bir gevşeme ile, ancak oldukça hızlı (dakikada 150-180'e kadar) adımlarla çalışıyor . Yorucu antrenman sırasında, sporcular tamamen rahatlamak için koşuyu dinlenme olarak kullanırlar . Eğlence amaçlı koşuda , koşu yalnızca ilk aşamada , vücut henüz yeni yüklerle adapte olmadığında kullanılır . Çok geçmeden, düzenli olarak eğitilmiş bir kişi istemeden daha geniş, kapsamlı bir adıma geçer , hızını artırır . Bütün bunlara koşu demek zaten zor.

Lydiard'ın tavsiyelerinin aksine , Sovyet rekreasyonel koşu sistemi karmaşıktır . VNIIFK çalışanları, koşucu sınıflarında genel gelişim egzersizleri içerir . Koşmanın tüm avantajlarına rağmen hala evrensel bir çare olmadığı ve diğer sporların unsurlarıyla birlikte en büyük etkiyi sağladığı tespit edilmiştir . Bu nedenle, her koşu antrenmanından önce esnekliği, gücü ve çevikliği geliştirmeye yönelik egzersizlerden oluşan 30-40 dakikalık bir antrenman yapılır . Genel gelişim egzersizleri için ayrılan süre arttırılabilir . veya bireysel özelliklere bağlı olarak azaltılır dahil olmuş. Koşmak, genel gelişim egzersizleri ve dambıl jimnastiği ile yüzme, spor oyunları, boks, kürek çekme , güreş ve halterle iyi gider . Bu tür kombinasyonlar, uyumlu bir fiziksel düşünceye tam olarak karşılık gelir. gelişim.

Kadınlar için koşu yükleri erkeklerinkinden çok farklı değildir . Bu, dışının nispeten yüksek dayanıklılığından kaynaklanmaktadır . organizma. Aradaki fark niteliksel değil , nicelikselidir . Ancak kadınlar için genel gelişim egzersizleri daha kolaydır, karın ve küçük pelvis kaslarını güçlendirmek için bir dizi özel egzersiz içerirler .

konferanslardaki hararetili tartışmaları engellemez . Hasta olup olamayacağınız konusunda bir tartışma var . Şüphecilerin argümanları karşı çıkıyor çeşitli uzmanlık alanlarından doktorların mükemmel sonuçları . Kalp ameliyatından sonra reçete yazan ünlü cerrah Akademisyen N. M. Amosov'un yetkisine atıfta bulunacağım . hastalarına yürüme ve ardından koşma dozu verildi.

Koşuya tüm rahatsızlıklara çare demek kuşkusuz yanlış olur . Koşmanın yardımcı olmadığı, sadece acıttığı hastalıklar vardır . Ancak uygulamanın gösterdiği gibi, diğer bazı araçlarla birlikte dozlanmış koşunun ustaca kullanılması pek çok hastalıkta büyük fayda sağlar . Sadece ülkemizin farklı şehirlerinde yaşayan bazı meslektaşlarımla ve benim tedavi etmek zorunda kaldıklarımızın isimlerini vereceğim : yetersiz kan dolaşımının ilk belirtileri , çeşitli nevrozlar , obezite ve eşlik eden hastalıklar; hipertansiyon , poliartrit vb. Doktorlar için burada işin sonu yoktur , çünkü dozlu koşunun hastalıklı bir organizma üzerindeki etkisi hala tam olarak anlaşılamamıştır ve bir kişi üzerinde büyük terapötik etki rezervleri barındırmaktadır.

Koşunun çeşitli kardiyovasküler hastalıkların tedavisinde kullanılması alanında özellikle çok şey beklenebilir , çünkü koşma öncelikle kardiyovasküler sistemi etkiler . Hastalıklı bir kalp üzerindeki bu etkinin derecesini çeşitli dozlarda incelemek , pratik öneriler geliştirmek ve uygulayıcıları bunlarla donatmak - bence bu, birçok başarıya rağmen hala devam eden bir bilim olan kardiyolojinin birincil görevlerinden biridir . insanlığa borçludur.

Hasta bir vücut üzerinde koşmanın genel sağlık üzerindeki etkilerini araştırarak olan bilim insanlarını büyük ve hoş sürprizlerin beklediğini düşünüyorum . Örneğin, koşarken kalp ağrısı , peptik ülser ve görünüşe göre dozlu koşmanın doğrudan etkisiyle ilgili olmayan diğer bazı hastalıkların

şikayetlerinin ortadan kalktığı vakalar zaten bilinmektedir . Görünüşe göre değişiklik, bu durumda genelin iyileştirilmesiyle bağlantılı. durum, vücudun direncinde bir artış ve bu arka plana karşı ağırlı fenomenlerin ortadan kalkması . Koşmaya başlayan pek çok insan kronik soğuk algınlığı , migren vb .
_ _ _ _ _ Yaşları eşleştirilmiş kontrol koşucularıyla karşılaştırıldığında , koşucular neredeyse tamamen kansersizdi . Bu fenomenin doğası elbette tam olarak açık değil, ancak Van Aaken tarafından sunulan gerçekler büyük ilgiyi hak ediyor . Van Aaken'in kendisi ve diğer bazı onkologlar bunu , koşmanın tüm organlara ve dokulara kan akışı üzerindeki uzun vadeli olumlu etkisiyle açıklıyor .

Aynı zamanda, koşmanın bazı hastalıklarda kesinlikle kontrendike olduğunu bilmeniz gerekir . Kötü huylu hipertansiyon , aort anevrizmaları , romatizmal kalp hastalığına bağlı ciddi dolaşım bozuklukları ve şiddetli miyokardiyoskleroz demek istiyorum . vb. Ayrıca herhangi bir kronik hastalığın alevlenmesi sırasında koşamazsınız . Tüm bunları , koşmanın giderek daha popüler hale geldiği ve yeni bir hobinin giderek daha fazla insanı kucakladığı şu anda hatırlamak çok önemlidir . Kesinlikle koşarak kendi kendine tedavi kabul edilemez. Sadece bir doktor belirli koşuları önerebilir hastalarına yük oluyor . Aksi halde ilaçtan kaçmak zehre dönüşebilir . Bir doktora danışmak için kategorik çağrının, bazı doktorların koşmanın iyileştirici özelliklerini anlamaması nedeniyle genellikle bir çıkmaza yol açması muhtemeldir . Pekala, ilgilenen her doktor, en azından halka açık popüler literatür çerçevesinde bu konuyu anlamakla yükümlüdür . Ve bilim adamları, derin bilimsel önerilerle doktorlara mümkün olan en kısa sürede yardımcı olmalıdır . Hastanın bunu modern hekimden talep etme hakkı vardır. ilaç.

Arthur Lydiard'ın ülkemizde sadece kişisel deneyim ve sezgilere dayanarak kendiliğinden yapmaya başladığı şey, ciddi bir bilimsel temele oturtulmalıdır .

Konstantin Nikitin, profesör, tıp bilimleri doktoru

BİRİNCİ VE İKİNCİ BASKILARA

Hipokinezi, fiziksel hareketsizlik - hareket eksikliğini ifade eden terimler ; basında giderek daha sık yer alıyorlar, doktorların , fizyologların ve öğretmenlerin bilimsel konferanslarında duyuluyorlar .

Hareketsizlik , fiziksel çalışma eksikliği , fiziksel egzersiz , daha güçlü ifadeleri tercih eden birçok kişinin dediği gibi, zamanımızın karakteristik bir özelliği , çağın bir hastalığıdır . Ve aslında, emeğin makineleşmesi , ulaşımın gelişmesi , yaşamın her alanında maddi refahın artması, yüksek bir kültür, bilim ve teknoloji düzeyine sahip ülke nüfusunun çoğunun sahip olmadığı gerçeğine yol açmıştır . kantitatif veya kalitatif olarak uygun dozda hareketler alırsınız .

Binlerce yıldır kutsanmış alışkanlıklarında ne kadar büyük ve dramatik bir değişimin meydana geldiğini anlamak için, insanın nispeten yakın geçmişteki motor aktivitesini hatırlamak ve bunu zamanımızın motor aktivitesiyle karşılaştırmak yeterlidir . Akademisyen Axel Berg, sadece yüz yıl önce, Dünya üzerindeki tüm işlerin% 96'sının bir kişinin kendisi tarafından yapıldığını ve okuyucu, fiziksel aktivitenizin ne olduğunu yargılamanızın sizin için daha iyi olduğunu hesapladı .

Bu kitabın yazarı Garth Gilmore, yurttaşlarının ve sözde "müreffeh" ülkelerde yaşayan diğer birçok insanın fiziksel faaliyetleri hakkında çok ilginç gerçekler veriyor . Başarılı Bir Çalışanın Yaşam Tarzı idari kurumlar veya daha yüksek bir iş adamı hareketsizlik derecesi Böyle bir kişi pencereleri kendisi açıp kapatmayacak , asansörü kullanmak mümkünse merdivenlerden yukarı çıkmayacak ve bir yürüyüş yapmayacaktır. Ve bu görüntü hiçbir şekilde abartılı değil . Örneğin , en "motorlu" ülke olan Amerika Birleşik Devletleri'nde , açlığını veya susuzluğunu özel bir kafede gideren veya arabasından inmeden , tabiri caizse "almadan" bankacılık işlemi yapan bir kişi görmek alışılmadık bir durum değildir . ellerini direksiyondan çek.”

Böyle hareketsiz bir yaşam tarzı elbette insan sağlığı üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olamaz. Gar Tom tarafından sürülüyor Gilmour ve diğerlerine göre , gerçekler , oldukça gelişmiş ülkelerde kardiyovasküler hastalıklardan ölüm oranının bugün 1900'e kıyasla arttığını gösteriyor . neredeyse üç kez. Aynı zamanda sadece gerçeklerden değil, örneklerden de bahsediyoruz . istisnai motor atalet, ama aynı zamanda tüm meslekler hakkında . Örneğin , Londra otobüslerinin şoförlerinin ve kondüktörlerinin sağlığının incelendiği yaygın olarak bilinmektedir . diyor bu kitabın yazarı . Meslekleri gereği kondüktörlere göre daha az hareket etmeye zorlanan sürücülerin kalp krizi ve diğer kardiyovasküler hastalıklardan muzdarip olma olasılığı çok daha yüksektir . Aynı zamanda , işe giriş anında sürücülerin ortalama olarak geniş bir bel çevresine (verilen üniformanın boyutuna göre) sahip olması da ilginçtir , bu da onların daha az hareketli yaşam tarzlarını gösterir .

Life Insurance Society'ye göre , " göğse göre her fazladan 2,5 cm'lik bel çevresi için iki yıllık yaşam " ve " kiloları yaşlarına ve boylarına göre ortalama normu yüzde 35 veya daha fazla aşan insanlar için " Yoldaş, ölüm oranı ortalamasının bir buçuk katı. Çember ne zaman karın göğüs çevresini tam bir nefesle 5 cm'den fazla aşar, ölüm oranı yüzde 50 ¹daha artar .

Başka bir gerçek. New York Insurance Society, 100.000 müşterisini araştırdı ve şu sonuca vardı : fiziksel emek veya spor, kardiyovasküler sistem hastalıklarından ölüm, yerleşik bir ²yaşam tarzına öncülük eden insanlara göre üç kat daha azdır . Gerçek şu ki : fiziksel olarak aktif olmayan bir yaşam tarzı , nöropsikolojik ve duygusal stres ve yeme bozuklukları , kardiyovasküler hastalıkların yoldaşlarıdır .

Çıkış yolu nedir ? Milyonlarca yaşlı insan gerçekten kardiyovasküler sistem lezyonlarından ve özellikle de koroner hastalıktan muzdarip olmaya devam edecek mi ?

Sorunu genel hatlarıyla ele alırsak , uzun zamandır durumdan bir çıkış yolu bulunmuştur. "Hareket", 18. yüzyılda harika bir şekilde yazdı . Fransız doktor Tissot, - bu haliyle, herhangi bir ilacın yerini alabilir , ancak tüm terapötik ajanlar dünya hareketin eylemini değiştiremez .

Zamanımızda, gelecek yüzyıldan bahsetmiyorum bile, bu ifadenin geçerliliği tamamen takdir edilebilir. Her yaşta insanın yeterince hareket etmesi gerektiği, fiziksel kültür ve sporun eksik olan fiziksel emeğin yerini alması gerektiği fikri kimse için yeni değil . İnsan zihni, yakın gelecekte böyle bir yer değiştirmenin etkili yollarını ve araçlarını şüphesiz bulacaktır . Ancak şimdiye kadar, bu konuda, fiziksel egzersizler her bir kişiyle ilgili olarak ele alınırsa , hala çok fazla belirsizlik vardır.

Aslında! Kişi yaşlanana kadar sağlıklı olmak ister ve bunun için zamanının bir kısmını feda etmeye hazırdır . o hazır _ Hareket et, egzersiz için can atıyor . Tam olarak ne yapması gerekiyor , doktor ona ne tavsiye edecek?

Spor salonu var , kayak var, bisiklet var, yüzme havuzu var, halter var, fiziksel egzersizler yapabilirsin , yürüyüş, koşu vs. Antrenman etkisinin maksimum olması için seçim nasıl olmalı ? Şimdiye kadar , bu puanla ilgili hızlı ve kesin bir yanıt alınamadı . Bazıları fiziksel egzersizin herkesi tatmin edebileceğine inanıyor : ekonomik ve oldukça etkili. Diğerleri tercih etme eğilimindedir diğer fiziksel aktivite biçimleri . Yani, Japon bilim adamları, örneğin yürümenin vazgeçilmez bir araç olduğuna inanılır . Günde 10.000 adım, insan vücudunun gerektirdiği minimum fiziksel aktivite dozudur . Bazıları yıl boyunca jimnastik yapmayı , bazıları ise kayak ve yüzmeyi öneriyor. Tüm bu fiziksel aktivite türlerinin yanı sıra herhangi bir belirli koşullarla ilgili organizasyonu sağlığı iyileştirmek , yaşamı uzatmak için etkili bir şekilde kullanılabilir . Ancak "Running for Life" yazarının

¹Orta ve uzun mesafelerde koşmak (İngiliz ve Macar yazarların materyallerine dayanmaktadır). FiS, 1960.

²Kalp krizinden kaçmak . 24 Aralık 1969 tarihli "Literaturnaya Gazeta"

yavaş koşma konusundaki değerlendirmesine katılıyoruz .

Okuyucuya sunulan kitapta yazar, Lydiard'ın uzun ve yavaş koşmanın kardiyovasküler sistemi geliştirmenin ve güçlendirmenin en erişilebilir ve etkili yolu olduğu fikrini geliştiriyor. Olimpik orta ve uzun mesafe koşucularından oluşan bir galaksiyi besleyen Yeni Zelanda koçu Arthur Lydiard , Yeni ³Zelanda'daki sağlık gruplarının organizatörü olarak dünyaca ünlüdür . Bir dizi orta yaşlı ve yaşlı koşucunun deneyimleri kitabın son bölümlerinde gösteriliyor .

Sabit ve orta hızda uzun süre koşmak , kardiyovasküler sistemin aktivitesini uyarır . Koşu sırasında, oksijen tüketimi normal seviyeye göre birkaç kat artar . Bu düzeyde oksijen tüketimini sağlamak için kalp , çalışma sırasında kanı , dinlenme halindeki hacminden birkaç kat daha büyük bir hacimde alır . Bu faktör, kardiyovasküler sistemin tonunu uyarır .

olduğu gibi bizde de sadece bekarlar değil , aynı zamanda yaşlı koşucu grupları da var . Bu düzenli koşu yapanlar ve spor yapmayan gençlerde , titiz çalışmalar fonksiyonel performansta büyük bir fark olduğunu göstermiştir. kardiyovasküler sistemin durumu .

E. Motylyanskaya'ya göre, yaşlı koşucuların % 82'sinde kardiyovasküler ve sinir sistemlerinde yaşa bağlı yalnızca orta düzeyde değişiklikler bulundu .

belirtilen araştırmanın ışığında , Gilmore'un düzenli yavaş koşucuların ortalama olarak 10 ila 12 yıl ekstra aktif yaşam bekleyebilecekleri şeklindeki açıklaması şaşırtıcı değil.

Tanınmış kardiyolog Albert Wollenberger'e (GDR) göre , sistematik olarak koşan bir kişide miyokard enfarktüsü olasılığı düşüktür. Bu nedenle, bazılarının ağzında hiç de ironik değil . Bu kitabın başlığı olan " Yaşam Boyu Koşmak" tan " Kalp Krizinden Kurtulmak " olarak yeniden ifade edilmesi nüktedanlığı sevenler için, bu arada, bu esasen aynı şeydir .

Garth Gilmour'un kitabı öncelikle hiç koşmamış olanlar için bir rehber . Yazar tarafından verilen tavsiyeler o kadar ayrıntılı ve basittir ki, bunların uygulanması gerekmez . arzu, azim ve tabii ki bir doktor tavsiyesinden başka bir şey değil .

Acemi koşucu için en önemli şey, koşmanın yalnızca sağlıkları için verilen mücadelede gerekli bir yardım değil, aynı zamanda bundan çözülemez bir sorun yaratmamak için yeterince basit bir araç olduğu fikrini kavramasıdır . Nerede ve günün hangi saatinde koşmak önemli değil, asıl mesele sistematik olarak koşmak ve bu aktiviteyi yavaş yavaş keyifli bir alışkanlığa dönüştürmek .

Lydiard'ın Running to the Top kitabının ortak yazarı Garth Gilmore , Lydiard'ın hayranı olduğu

³1972'de A. Lydiard , Finlandiyalı koşucuları çalıştırma ve eğitme konusundaki hizmetlerinden dolayı 1. dereceden Finlandiya Beyaz Gül Nişanı ile ödüllendirildi.— *Not. ed.*

için yavaş koşmaya veya hafif tempolu koşmaya başladı . Ve derin olduğu için Jogging yapmanın büyük değerine inandığı için bu kitabı yazdı .

Koşu, basitlik ve erişilebilirlik için geniş mantık sunumlar, koşmaya alışmış orta yaşlı ve yaşlı insanların deneyimleri hakkında bilgiler - tüm bunlar, Garth Gilmour'un kitabını fiziksel aktivitenin faydalarını anlayan , diğer fiziksel egzersiz türlerine yavaş koşmayı tercih eden herkes için gerekli ve yararlı kılıyor . aktivite.

Ve bir önemli durumu daha vurgulamak istiyorum . Birisi bir grup organize edene , sizin için koşullar yaratana kadar beklemeyin . İnişiyatifi kendiniz alın . Gerekirse , bir ortak arayın , size uygun sınıf biçimlerini arayın .

Ana şey koşmak, hareket etmek, aktif bir yaşam tarzı sürdürmektir . Hareket hayattır . _ İnsan aktif fiziksel aktivite için doğar ve onsuz yaşam sevinci tamamlanamaz.

Alexander Makarov,

Pedagojik Bilimler Adayı , SSCB Spor Ustası

ÖNSÖZ

YENİ ZELANDA EDITION'A

Bu, yazılamayacak bir kitap ! Bu kitap da mutlaka okunmalı! Koşu teorisi ve pratiği üzerine bir uzman tarafından yazılmıştır . Koşmak, Yeni Zelanda'da ve diğer birçok ülkede her yaştan insan için en yaygın egzersiz şekli haline geldi . Kitabın sayfalarında verilen bilgiler, atletizm pistlerinde uzun yıllar süren araştırmalar ve kapsamlı pratik deneyimler sonucunda elde edilmiştir .

Teorik önermelerin sonuçların gerisinde kalması doktorların araştırmasıyla onaylanan pratik deneyimler . Ve bu bir kez daha Arthur Lydiard'ın içgörüsünü ve kararlılığını gösteriyor .

Kitabın yazarı ve Arthur Lydiard kitapta nelerden bahsettiklerinin gayet iyi farkındalar . Sadece koşmanın erdemlerini ilan etmekle kalmıyorlar , koşarken kendileri de bu sisteme sıkı sıkıya bağlı kalıyorlar .

Fiziksel durumu iyileştirmek ve duygusal tonu yükseltmek için gerekli olduğu uzun zamandır kabul edilmektedir . fiziksel egzersiz. Teknoloji çağımızda bu gerçek apaçık ortadadır . Vücudun kasları için enerjik egzersizler kadar dinlenmeye ihtiyacımız yok . Ve bu fiziksel egzersizlerin faydalı olabilmesi için vücudun fizyolojik yeteneklerinin sınırına ulaşılan kadar yapılması gerekir . Bu tür egzersizler bir kişinin fiziksel durumuna ve yaşına uyulanırsa , bu durumda dayanıklılığın geliştirilmesine , fiziksel hazırlığın sürdürülmesine , vücudun hastalığa karşı direncinin artmasına ve ömrün uzamasına yardımcı olacaktır . tamamlamaya başlamadan önce egzersiz, tavsiye için bir doktora danışmalısınız . İlk olarak, bir egzersiz programı planlayın. Nispeten uzun bir aradan sonra egzersiz yapmaya başlarsanız , bunları yavaş ve kademeli olarak yapmanız gerekir . Egzersizlerin gerginlik olmadan yapılması gerektiğini daima unutmayın .

Bu kitabın müsveddesini doktor ve Yeni Zelanda Spor Hekimliği Federasyonu başkanı sıfatıyla okumaktan büyük bir zevk aldım . Kitabın içeriğinin teknik yönlerinin doğru olduğundan ve tavsiye edilen ipuçlarının herkesin anlayıp uygulayabileceğinden emin olabilirsiniz . Bu kitapta önerilen sistemin tartışılmaz avantajlarını doğrulayabilirim , en kabul edilebilir olanlardan biri özellikle 30-60 yaş arası kişiler için zihinsel ve fiziksel hazırlığa ulaşmada etkilidir . Ben kendim orta yaşlı bir adamım ve koşarken, yakın zamana kadar koşu programında tıbbi araştırmaların kobayından başka bir şey değildim .

Her zaman önlemenin tedaviden daha iyi olduğu kanısındayım ve eminim ki koşu egzersizleri sistemi bir kişinin vücudunun hastalığa karşı direncini geliştirmesine yardımcı olacak ve hastalığın önlenmesinde çok değerli sonuçlar elde edilmesine yardımcı olacaktır .

kitabın büyük bir başarı olacağına inanıyorum , bunu hak ediyor .

Kitap, cinsiyeti ve yaşı ne olursa olsun , herhangi bir kişiye fiziksel hazırlık edinme becerisi konusunda bir güven duygusu aşılayacaktır . ve yaşlanana kadar destekleyin.

Norris Jefferson, Yeni Zelanda Spor Hekimliği Federasyonu
Başkanı

PARA İÇİN



SAĞLIK SATIN ALINMAZ

Bu kitap bir kooperatif girişimidir . Ortaklaşa yazılmıştır ve okuyucunun ondan maksimum faydayı alabilmesi için gelecekte okurken işbirliğine ihtiyacı vardır . __

Lydiard'ın fiziksel zindelik ⁴hakkında konuştuğunu duyan yüzlerce kişi, onun koşu doktrinini şimdiden uygulamaya koyuyor , ancak yöntemlerine olan talep onları çok geride bırakıyor . Lydiard'ın kişisel bağlantılar kurma yeteneği ve bu kitabı yazarak Lydiard'ın sistemini açıklamaya karar verdik .

yalnızca sağlığını iyileştirmenize yardımcı olmak amacıyla yazılmıştır . Vücudunuzun nasıl çalıştığını , özellikle de kalp ve akciğerlerin faaliyetleriyle doğrudan ilgili olan işlevlerini anlamanıza yardımcı olacaktır . Fiziksel olarak formda bir insan olmanın gerçekte ne anlama geldiğini anlamanıza yardımcı olacaktır . Son sayfası okunduğunda ortak davaya katılımınız başlayacak . __

Yaşam standardı yüksek ülkelerde yaşayan çoğu insanın başına geldiği gibi, yaşlılıkta sağlıklı , canlı bir hayatın tadını çıkarmak veya özensiz , uyuşuk bir varoluşa düşüp sağlığını zamanından önce mahvetmek neredeyse tamamen size bağlıdır . Bu ülkelerde koroner hastalık en acımasız katildir.

Katıldığım Arthur Lydiard'a göre koroner hastalıktan kaynaklanan yüksek ölüm oranı hiç de öyle değil . kaçınılmazlık. İnsanlar doğru beslenirse ve fiziksel kültüre katılırsa böyle bir durum olmaz ; kendi canlarının korunmasının kendi ellerinde olduğunun bilincine varırlarsa . _ Ve bacaklar da.

Bence birçok erkek ve kadın, gerçekten fiziksel olarak formda olmanın ne anlama geldiğini bilmeden hayat yaşıyor . hazırlık Ne gerçekten sağlıklı bir insanın refahını ne de herhangi bir işin size bağlı olduğuna ve hiçbir şeyin yorgunluğa neden olmadığına dair neşeli bilinci bilmiyorlar . Ancak lav yapmak doğru yaklaşım ve hesaplanmış çabalarla hepsi kendilerine böyle bir yaşam sağlayabilirler .

kitapta , eylemlerinizi üzerinde biraz kontrol sahibi olmanız ve biraz boş zamandan fedakarlık etmeniz karşılığında -bence hoş bir zamandan fedakarlık etmek- bu tür bir hayatı kendiniz için nasıl güvence altına alabileceğinizi göstermeyi umuyorum . Ve sigorta gibi harcanan zaman, gününüzün

⁴ Fiziksel hazırlık, bir kişinin uyanık, sağlıklı ve özellikle motor aktivite olmak üzere güçlü aktivite yeteneğine sahip olduğu bir vücut durumudur . — *Yaklaşık. başına.*

sonunda faiziyle geri döner .

Her şeyden önce aşağıdaki gerçekleri hatırlayın .

önümüzdeki yıllarda kaçınılmaz bir yol arkadaşı olmayabilir .

Para, bir kişinin gemilerini olduğundan daha iyi yapmasına yardımcı olmaz .

Bir kişi, bir milyonu olsa bile , egzersizleri kendisi için yapması için birine para ödeyemez .

Doğru beslenme ve egzersiz yoluyla hayatınızı uzatma mücadelesi sizindir ; zengin ya da fakir olmanız farketmez. Her yarım saatin 10 saatlik sağlıklı, eğlenceli bir yaşam getireceğini düşünürsek , günde yarım saat egzersiz yapmak elbette oldukça karlı bir "sermaye" yatırımdır .

ne sıklıkla duyuyoruz : "Tüm paramı sağlık için verirdim ! " Biraz sağduyusu olsaydı ve biraz çaba gösterseydi , her ikisine de sahip olurdu . _ Sonuçta, tek ihtiyacı olan bir temel Neyin zararlı olabileceğini ve bundan nasıl kaçınılacağını anlamada vücudunuzun aktivitesi , temel ihtiyaçları hakkında bilgi ! Neredeyse tüm erkeklerin bir kariyer inşa etmesi yıllar alır ve bunda başarılı olabilirler . Ancak denemezler _ _ _ inatla aradıkları iyileştirilmiş yaşam koşulları neşe getirebilsin diye kendi bedenlerinin ihtiyaçlarını ve olanaklarını incelemek için beş dakika bile harcarlar .

vücudunuz yıllarca suistimal edilmiş , çok uzun süre ihmal edilmiş olsa da , hala iyileşme yeteneğine sahiptir ve düşündüğünüzden çok daha fazlası . Tabii ki, zamandan fedakarlık etmek , biraz çaba sarf etmek ve bir damla sabır biriktirmek şartıyla . Zayıflamış, üzgün bir organizma ile durum , ihmal edilmiş bir işle tamamen aynıdır - her ikisi de düzene sokulabilir , ancak birkaç saat, bir düzineden fazla yıldır şevkle yok ettiğiniz şeyi eski haline getirmek için yeterli değildir .

Yirmi yıl boyunca masada oturan , evden arabaya , arabadan ofise yürümekten başka bir " beden eğitimi" yapmayan insanların sağlıklarına ve güçlerine kavuşabileceklerine inanıyorum . Tek gereken sıradan sağlıklı bir kalp. Ve neredeyse tüm insanların böyle bir kalbi var , hatta yıllar boyunca onu çok hafife almış olanlar bile .

Neden erkekler kadınlardan çok daha fazla kalp krizi geçiriyor ? Bence buradaki nokta, erkeklerin kadınlar kadar fiziksel iş yapmamasıdır . Ortalama olarak, bir kadın günde bir erkekte çok daha fazla enerji harcar .

Yağmur yağdığında çamaşırları ipten çıkarmak için koşar ; sabahları yatağı kaldırmak , fleksiyon ve ekstansiyon yapmak; gün içinde aynı egzersizleri yapıyor , ev işi yapıyor ve yemek yapıyor; bir kadın günde kaç kez her türlü iş için alışverişe gider ve bahçeye bakarsa, bir erkek bir haftada bile

kazanamaz - tüm bunlar onun enerji harcamasını gerektirir . Bu arada adam rahat koltuğunda oturuyor ve bir fincan kahve içmek için bile yerinden kalkamıyor .

hastalığı yüzdesi de kadınlar arasında artıyor . Giderek artan bir şekilde , modern bir kadın işlerini bir araba kullanarak hallediyor . Artan mekanizasyon, ev işlerinin bir kısmını üstleniyor . Ancak aynı makineleşme kadından ve onun fiziksel faaliyetinin bir kısmından uzaklaşır . Yönlendirmek için neredeyse hiç çaba gerektirmeyen yeni ocaklar ve tam otomatik elektrikli süpürgeler, modern teknolojinin harika örnekleridir . insan aklının yaratıcılığı . Tek ipucu, bu harika şeylerin kadınları da erkekler kadar tembelleştirdiğidir . Her gün yaptıkları işler ellerinden alınıyor ve otomatik düğme kocalarının kafasına girdiği kadar zihinlerine de işliyor .

Bunların boş spekülasyonlar olduğunu düşünüyorsanız , bilinen bazı gerçeklere bir göz atalım .

Londra'da otobüs şoförleri ve kondüktörleri arasında bir koroner rahatsızlıkların sürücüler arasında iki kat daha yaygın olduğunu gösteren bir çalışma . kondüktör iken _ tüm günü ayakta geçiren ve fiziksel olarak aktif olan sürücü, koltuğa oturur. Bir başka ilginç gerçek de , bir nakliye şirketinde çalışmaya başladıklarında bile , sürücülerin kondüktörlerden daha fazla kilolu olmalarıydı . Bu, hizmetin başında verilen üniformaların bel ölçülerinden öğrenildi . Yani oturma alışkanlığından cesaret alan insan , kendi iradesiyle kalbe kavuşmak için acele eder . hastalıklar.

Bu , aşırı tokluğa eğilimliyseniz , enerji maliyetlerinizi artırmanın yollarını düşünmeniz gerektiğini gösterir . Hareketsiz bir yaşam sürerseniz , daha erken ölebilirsiniz . Büyük olasılıkla, vücudunuz sürekli çalışmaktan yıprandığı için değil , yeterince yüklediğiniz için oyunu çok fazla bırakacaksınız .

Çoğumuz sağlıklı doğarız , ancak bu paha biçilmez hediye çok sık hafife alırız . Ve ne yazık ki , doğa bizi her zaman böyle anlamsız bir pozisyonu affetmez . İyi bir arabayı ihmal ederek veya yanlış kullanarak mahvedebilirsiniz ; iyi bir organizma ile aynıdır .

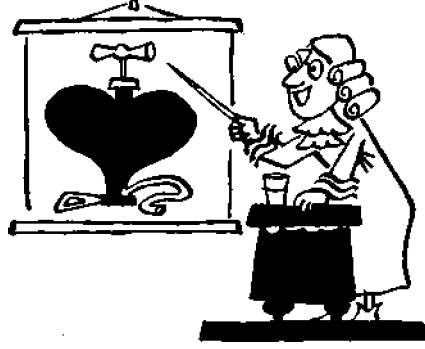
Orta yaşa girerken , kendimizi genel bir zayıflığa doğru eğilim gösterirken buluruz . Ve bu zamanda kalp hastalıkları , özellikle koroner hastalık, kendilerini giderek daha sık göstermeye başlar .

Gerçekten de, Yeni Zelanda, Amerika Birleşik Devletleri , Kanada ve Avustralya ile birlikte , dünyadaki en yüksek kalp hastalığı oranına sahip ülke olma gibi şüpheli bir ayrıcalığa sahiptir . Yeni Zelanda'da 50 yaşın üzerinde bu hastalıklardan diğer tüm nedenlerin toplamından daha fazla insan ölüyor .

En karmaşık teknik sorunlarla başa çıkmayı öğrendik . Buna karşılık , kalbinizi ve dolaşım sisteminizi öğrenme sorunu ve bunları en çok nasıl tanıtacağınız üretken mod basit bir iştir. Öyleyse

öğrenmeye başlayalım .

КАК РАБОТАЕТ
СЕРДЦЕ



Kan dolaşımının altında yatan prensipler neredeyse gülünç derecede basittir . Ancak, birçok basit gerçek gibi, bu ilkeler de insanlık tarafından uzun süredir bilinmiyordu .

Nitekim çağımızın yaklaşık 1600 yılını bilim adamları ve filozoflar bunu tartışarak geçirdiler . Çoğu, dolaşım sisteminin ana organının kalp değil karaciğer olduğu ve kalbin akciğerlerden aldığı kana sadece hava kattığı gibi garip bir görüşe sahipti . Aynı zamanda , kanın arterlere ve damarlara gelgitler şeklinde girdiğine inanılıyordu . Bu görüşün doğruluğuna meydan okuyan bir ortaçağ bilgini kazığa bağlanarak yakıldı. Yine de başlangıçta XVII yüzyıl İngiliz William Harvey yeni bir teori ilan etti . "Kalp," dedi Harvey, "bir pompadır. Kanı atardamarlardan dokulara pompalar ; _ geri, kan damarlar yoluyla ona geri döner , oradaki oksijeni almak için akciğerlere yönlendirilir ve sonra tekrar dokulara geri döner . Harvey, kanın sürekli olarak dolaştığını ve gel-git gibi hareket etmediğini açıkça anlayan ilk kişiydi .

Bunu başkaları da düşünmüştür. Bununla birlikte, artık insan zekasının başarılarından biri olarak kabul edilen sorunun anlaşılmasına katkı sağlayan , Harvey'in araştırmasıydı . Harvey , diğer şeylerin yanı sıra , kanın vücut dokularında insan gözünün bile göremeyeceği çok küçük kanallardan sızdığını ve bu kanalların arterler ve damarlar arasında doğrudan bir bağlantı oluşturduğunu açıkladı .

Sonucuna tamamen mantıklı bir şekilde ulaştı . Ölümünden dört yıl sonra , bilim adamlarının şimdi kılcal damarlar olarak adlandırılan bu kanalları gördüğü ve ayrıca mile atfedilen işlevleri doğruladığı bir mikroskop icat edildi . Ben Harvey.

Son yarım yüzyılda , önceki 300 yılda olduğundan daha fazla keşif yapılmış olmasına rağmen, modern tıp çağının Harvey'e kadar uzandığı söylenebilir .

Bildiğiniz gibi , kimyasal reaksiyonları (enerji sağlayan) başlatmak için , tıpkı bir alevin yanması ve ısı üretmesi için oksijene ihtiyacı olduğu gibi, dokuların oksijene ihtiyacı vardır . en önemli Kanın

görevi dokulara oksijen taşımaktır .

Başlangıçta oksijen, akciğerlerde havadan çıkarılır ; zenginleştirilmiş naya Oksijen ile kan kalbe hareket eder ve oksijen içeriğinin düşük olduğu dokulara pompalanır . Oksijeni bırakan kan kalbe geri döner ve sonra akciğerlere pompalanır . Böylece kalbe aynı anda iki tür kan girer : akciğerlerden gelen oksijence zengin kan ve dokulardan gelen oksijeni tükenmiş kan .

Bu iki akımı birbirinden ayrı tutmak için , kalp odası sözde kas septumu ile iki bölüme ayrılmıştır . İlkel hayvanlarda bu bölüm yoktur veya az gelişmiştir ; her iki kan akışı da kalpte bir dereceye kadar karışır ve bundan dolayı işinin verimliliği azalır. İnsanlarda kısmen hasar görmüş bir septum , yaygın doğuştan kalp kusurlarından biridir .

sol ve sağ odalar sırasıyla iki kısma ayrılmıştır . Bunlardan biri - atriyum (ince duvarlı oda) - küçük bir pompalama kapasitesine sahiptir ve esas olarak bir rezervuar görevi görür . Diğeri, karıncık, kalın bir kas duvarına sahiptir ve kalbin ana pompasıdır .

Kanı dokulardan uzaklaştıran damarlar (bunlara vena kava denir) sağ atriyuma boşalır . Akciğerlerden kanı taşıyan damarlar (pulmoner damarlar) sol atriyuma boşalır .

Sağ atriyumdan sağ ventriküle giren kan, onu pulmoner arterler yoluyla akciğerlere pompalar . Sol atriyumdan gelen kan sol ventriküle girer ve daha sonra aort adı verilen büyük bir arter yoluyla dokulara pompalanır .

Akışkanın yalnızca doğru yönde akmasına izin veren bir valfe sahip olan herhangi bir pompa daha verimlidir . Valf sızdırıyorsa, pompanın sızıntıyı telafi etmek için ekstra iş yapması gerekir .

Kalbin dört farklı kapakçık tipi vardır : ilk ikisi karşılık gelen atriyum ve ventriküller arasında yer alır ve kanın yalnızca atriyumdan ventriküle doğru akmasına izin verir . Ventriküller kasıldığında, bu giriş valfleri kapanır ve kan artık atriyuma geri dönemez . Karıncıklar gevşediğinde kapakçıklar açılır ve kulakçıklardan kan karıncıklara akar . _

Karıncıklardan aorta ve pulmoner artere kan akışını önlemek için , diğer iki kapakçık, karıncıklar gevşerken kanın tekrar karıncıklara kaçmasını önleme görevi görür .

Romatizma ve diğer bazı hastalıklar kalp kapakçıklarına zarar vererek kanın sızarak kapakçıklardan akmasını engelleyebilir .

Kalp, herhangi bir iyi pompa gibi, farklı miktarda iş yapabilir. Dinlenen bir insanın vücudunda kalp dakikada 65-80 atış yapar ve bu süre içinde yaklaşık 4 litre kan geçer . Bu hacim veya kan miktarı

" kalbin dakika hacmi" olarak adlandırılır ve egzersiz sırasında 6 ila 10 kat arttırılabilir .

dışarı atıldığında kalbin kasılma aşamasına denir . sistol. Egzoz valflerinin kapalı ve giriş valflerinin açık olduğu dinlenme aşamasına diyastol denir . Diyastol sırasında kalp pasif olarak bir rezervuar gibi yeniden dolar ve kalp kası dinlenir ve önceki sistol sırasında harcanan enerji rezervlerinin yenilenmesiyle ilişkili olarak içinde kimyasal değişiklikler meydana gelir . Kalp daha hızlı atarsa , diyastol süresi kısalır ve enerji rezervlerini geri kazanma süreci yavaşlayabilir.

Sağlıklı bir kalp, tıpkı iyi çalışan bir araba motoru gibi , sizi herhangi bir zarar görmeden çok uzaklara ve hızlı bir şekilde götürebilir , ancak dinlenmeye ve yenilenmeye ihtiyacı vardır. Bu ihtiyaç yaşla birlikte artma eğilimindedir , ancak çoğu insanın hayal etmeye alışık olduğu ölçüde değildir . Düzenli izleme ve makul sömürü , insan ihtiyarlığa eriştiğinde bile kalbi " öyleymiş gibi " tutabilir . _

—

Şu anda kalbin büyüklüğünde bir artış yorumlanıyor ve yorucu egzersize normal bir fizyolojik adaptasyon olarak kabul edilmektedir . Yorucu dayanıklılık eğitiminin sağlıklı bir kalbe zarar verebileceğine dair hiçbir kanıt yoktur . Aksine, dayanıklılığı geliştiren bazı egzersizler çoğu durumda önemli bir faktördür . kan damarlarının tıkanmasını önleme .

Eğitilmiş bir kişi, kalp atış hızı maksimum frekansa ulaşmadan , eğitimsiz bir kişiye göre daha fazla iş yapabilir .

Ortalama olarak, bir insanda kalbin dakika hacmi egzersiz sırasında 4'ten 20 litreye ve iyi eğitilmiş bir sporcuda - hatta 40 litreye kadar çıkar. Bu artış atım hacmine (her kalp atışında pompalanan kan miktarı) ve nabız hızına bağlıdır . Nabız sayısı arttıkça , atım hacmi de artar ve sınırlayıcı faktör , nabızın o kadar sıklaştığı ve kalbin artık doldurmaya zamanı kalmadığı anda ortaya çıkar ve bu, atım hacminde bir azalmaya yol açar . Eğitilmiş veya hazırlıklı bir kişinin toplam sınıra ulaşması, eğitimsiz bir kişiye göre daha fazla zaman alır .

Artan kan basıncı ve daha eksiksiz diyastolik Doldurma ek olarak atım hacminde bir artışa katkıda bulunabilir . Zindelik arttıkça aynı miktarda işi gerçekleştirmeye , daha düşük ve daha düşük bir kalp atış hızı eşlik eder . Bu değişiklikler, çalışma sırasında kardiyovasküler sistem üzerindeki yükün azaldığını ve vücudun bu egzersizin sunduğu gereksinimlere adapte olduğunu gösterir .

Bu arada kadınlar, erkeklerle aynı ölçüde olmasa da , yorucu egzersizlere aynı tepkileri gösteriyor .

Bundan önceki birkaç sayfa teknik ayrıntılarla aşırı yüklenmiş olabilir , ancak bunlar , Kasım 1962'de Perth'de düzenlenen bir konferansta Melbourne Üniversitesi Beden Eğitimi Teorisi Kıdemli

Öğretim Üyesi A. M. Wyllie tarafından verilen bir iletişimin özetidir . beden eğitimi eğitim ve İngiliz Oyunları ile bağlantılı olarak düzenlendi . Arthur Lydiard, Willie'nin dersini, yavaş koşmanın değeri hakkında ilan ettiğimiz fikre yetkili bir destek olarak takdir etti .

Ama sistol ve diyastole geri dönelim . Kalp her kasıldığında, içerdikleri kanla zaten biraz şişmiş olan atardamarlara küçük bir hacimde kan pompalar . Kalbin çıkış kapağı ile temas noktasındaki arter duvarları, ilave kan hacmini almak için genişler ve bu genişleme , tıpkı durgun suya atılan bir taşın akan bir dalgalanma gibi , arteriyel sistem boyunca daha da yayılır . Nabız adı verilen bu genişleme oldukça algılanabilir olabilir.

kalp atış hızı ile aynıdır ve dinlenme halindeyken dakikada 65-80 atıma ulaşır . Ancak başta fiziksel aktivite, sinirlilik, heyecan ve ateş olmak üzere birçok faktörden etkilenir .

Normal veya uyarılmış bir nabız genellikle oldukça düzenlidir . Bunda meydana gelen sapmalar esas olarak adı verilen ek kısaltmalardan kaynaklanmaktadır . ekstrasistoller. Bu sapmalar, kalbin "tökezlediği", atladığı ve hatta çalışmasında anlık duraklamalar yaptığı hissine neden olabilir ; Bütün bu kompleks, çoğu zaman insanların kalp rahatsızlıkları olduğunu düşünmelerine neden olur .

Sadece 50 yıl önce, birçok doktor benzer bir sıradan şeyi paylaştı. bir sanrıydı ve o zamanlar birçok kişiye koşulsuz olarak bu temelde bir kalp hastalığı rejimi reçete edildi .

İngiliz uygulayıcı James Mackenzie , kalbin bu "çarpıntılarının" her zaman kalp hastalığı ile ilişkili olmadığını keşfeden ve gösteren ilk kişi oldu . Hem meslektaşları hem de hastalarıyla sıkı bir şekilde mücadele eden McKenzie, kalp hastalığının sıklıkla sinirlilik veya yorgunluğun neden olduğu semptomlarla karıştırıldığını ve gerçek " kalplere" genellikle aktivitelerini gerekli önlemin ötesinde sınırlamalarının tavsiye edildiğini kanıtlayabildi .

Arter duvarları, kalp onlara her daha fazla kan pompaladığında genişler ve daralır . Bununla birlikte , yaşla birlikte , doku elastikiyeti azalır ve esas olarak elastik dokunun daha kaba doku ile yer değiştirmesi nedeniyle arter duvarları daha sert hale gelir . Bu er ya da geç çoğumuzun başına gelir , ancak durum kan akışını engellemiyorsa , nadiren endişe nedenidir . Bu durum, ateroskleroz adı verilen daha ciddi arter hastalığından iyi bir şekilde ayırt edilmelidir .

Ateroskleroz, özellikle kolesterol adı verilen lifli ve yağlı maddelerin biriktiği arter duvarının bir hastalığıdır . Bu birikintiler arteriyel kanalı daraltabilir ve hatta tamamen tıkayabilir . Bu tür oluşumların pürüzlü yüzeyinde bir kan pıhtısı (trombüs) sabitlenebilir ve arteri tamamen bloke edebilir .

, Yeni Zelanda da dahil olmak üzere çoğu ülkede çok yaygın bir hastalıktır . Özellikle kalbi ve

beyni besleyen atardamarları etkiler . Bununla birlikte, bir arterde ateroskleroz olması, diğerlerinin hepsinde olması gerektiği anlamına gelmez . Odakları noktalar halinde görünür ve görünecekleri yerleri tahmin etmek neredeyse imkansızdır . Genellikle ateroskleroz küçük bir damarda ortaya çıkar ve başka hiçbir yerde bulunmaz .

Aterosklerozun çok yavaş ilerleyebileceğini veya hiç ilerlemeyebileceğini unutmamak önemlidir . Ateroskleroz kendini gösterdikten sonra genellikle insanlar 10, 15 yıl hatta daha fazla yaşarlar .

Aterosklerozun en önemli yeri , kalbi besleyen koroner arterlerde bulunur ve diğer arterlerdeki ateroskleroz için geçerli olabilmesine rağmen, aşağıdaki tartışmaların neredeyse tamamı doğrudan koroner ateroskleroza atıfta bulunur .

Koroner hastalık, tekrar tekrar söylediğimiz ve tekrarlayacağımız gibi , Yeni Zelanda , Avustralya, Amerika Birleşik Devletleri ve Kanada'da kronik sakatlık ve ölümün önde gelen nedenlerinden biridir .

bu hastalığı önlemek için yapılabilecek çok şey olduğu için , doğası hakkında hepimizin bir şeyler bilmesi önemlidir .

Koroner arterler kalbin etrafında bir tür taç oluşturur ve en ince dalları iç içe geçerek, adeta ayrıntılı bir sulama sistemi oluşturur. Ateroskleroz nedeniyle bir veya daha fazla dalın daralması durumunda doktor koroner skleroz tanısı koyar . Şube tamamen engellenirse , kullanır _ "koroner oklüzyon" terimi . Tıkanmayı tamamlayan süreç genellikle daralmış bölgede oluşan bir kan pıhtısından kaynaklanır . arter duvarına ve koroner tromboz olarak adlandırılır . Son iki isim temelde aynı fenomeni temsil ediyor .

Koroner sistemin bir dalından kan akışının ani ve tamamen kesilmesi bazen (ancak her zaman değil) kalp kasının bu daldan kan alan kısmını etkiler . Etkilenen bölgeye miyokard enfarktüsü denir . Kural olarak , bu alan küçüktür ve önemli ölçüde azalmaz . kalp kasının hacmi .

Bazen kalp kasının daha geniş bir alanı zarar görür , ancak doğa, vücudun diğer dokularına uyguladığı önlemlerin aynısını bu tür hasarlı yerlerin tedavisini ve restorasyonunu sağlar . Örneğin cilt kesildiğinde olduğu gibi sert , lifli bir yara izi oluşturur . Genellikle yara herhangi bir fenomene neden olmaz . Birçok insan buna sahip olabilir , ancak asla bilmeyecekler . Bu iz, kalp kasının kalan kısmının çalışmasına engel olmaz .

Dolaşım sorunları olan bazı kişilerde, belirli bir sınırın üzerinde efor sarf ettiklerinde karakteristik göğüs ağrısı gelişir . Kişi yükü durdurursa ağrı hızla durur . Bu hastalık "anjina pectoris" olarak bilinir ve bu tür hızlı geçen atakları koroner tıkanıklık ile ortaya çıkan daha uzun ataklardan ayırt edebilmek

çok önemlidir . Gerçek şu ki, anjina pektoris kalbe zarar vermez. Birçok hasta bunu anlamıyor ve her birini dikkate alıyor. yeni bir kalp krizi geçirme çabasıyla kışkırtılan bir saldırı . Bu tamamen yanlış. Kalp araştırmaları alanında önde gelen bilim adamlarından biri olan Thomas Lewis, 20 yıldır anjina pektoris hastasıydı . Ve kalp hastalığına rağmen uzun ve faydalı hayatlar yaşayan birçok ünlü insandan sadece biriydi .

Koroner hastalığın altında yatan neden henüz bilinmiyor . Ancak, çok şey şimdiden netleşti. İşin garibi , ancak son 50 yılda bu hastalığın görülme sıklığındaki keskin artış, doktorlara nihayet nedeni bulacaklarına dair güven veriyor .

Örneğin akciğer kanseri nadirdi, ancak yaygınlaştı . yüzyılın başında ve şimdilerde en sık görülen kanser türü . Bu tuhaf ilerleme, ilk başta gerçek bir fenomenden çok bir görünüm olarak kabul edildi , çünkü x- ışınlarının kullanılması teşhisi daha güvenilir hale getirdi ve kanserin genellikle kendini gösterdiği yaşa gelmeden önce genç yaşta ölen daha az insan vardı. . Bununla birlikte, insanların yaşam tarzlarından kaynaklanan olası nedenler üzerine yapılan araştırmalar , akciğer kanserindeki ilerlemenin gerçekten gerçek olduğunu ve sigara, özellikle sigara ile ilişkili olduğunu göstermiştir .

Koroner hastalık, akciğer kanserine benzer bir geçmişe sahiptir .

Otuz yıl önce çoğu doktor koroner hastalığı doğal yaşlanma sürecinin bir parçası olarak görüyordu ve bu nedenle onu durdurmanın veya bir şekilde frenlemenin imkansız olduğu düşünülüyordu . Koroner hastalığın ilerlemesinin büyük ölçüde yalnızca belirli ülkelerde gözlemlendiği insanlar tarafından anlaşıldığında , bunun esas olarak bu ülkelerde özellikle hastalıkla bağlantılı olarak etkili hale gelen hastalıkları tanıma yöntemlerinin iyileştirilmesinden kaynaklandığı iddia edildi. elektrokardiyografik yöntemin icadı . Diğer bir argüman, toplam sürenin difteri , tifo, tüberküloz, zatürree gibi erken ve orta yaşta ölüme neden olan diğer birçok hastalığı ortadan kaldırarak , kazaları azaltmanın yanı sıra genel olarak beslenme ve yaşam koşullarını iyileştirerek bu ülkelerde yaşam sürdürmektedir . Böylece , 50 veya 60 yaşından önce ölmüş olabileceklerin çoğu artık yaşıyor ve genellikle koroner hastalığın kendini gösterdiği bir yaşa geliyor .

Kuşkusuz, bu argümanlar hastalığındaki artışın büyük bir bölümünü açıklıyor , ancak koroner arterin tüm ilerlemesi bu mu? hastalık? Bence değil.

Bu ve diğer yerleşik tıbbi gerçekler, yaşam tarzımızın kalp ve damar hastalıklarının oluşumunu ne ölçüde etkilediğine dair doğru bir anlayışa yol açsaydı iyi olurdu . Kalp anlayışımız pek çok yanlış içeriyordu ve devam etmeden önce bunlardan bazılarını ele alacağız .

Koroner hastalığın her zaman bir kişinin yararlı ömrünün sonu anlamına geldiği inancı yaygın ve hatalıdır . Vasküler tıkanıklıkların çoğu, tüm koroner ağacın yalnızca küçük bir dalını etkiler ve bloke

olan damar, yan "ülke" kanalları boyunca baypas edilebilir. Bu durum o kadar etkili olabilir ki, iyileşmeden sonra hasta yeteneklerini hiç kaybetmeyebilir ve eğer kaybederse , bu sadece aşırı fiziksel eforla olacaktır.

hastalığı olan bir hasta her zaman dinlenmeli mi ? HAYIR.

Elbette bir atak sırasında vücudun geri kalanı da tedaviye katkıda bulunur . Bu durumda , dinlenme derecesi ve süresi doktor tarafından her özel durum için ayrı ayrı belirlenir . Ancak şimdi saldırı tamamen geçti ve artık daha fazla dinlenmeye gerek yok. Fiziksel zindelik kaybı ve özgüven kaybı nedeniyle iktidarsızlığın artmasından başka bir şeye yol açması pek olası değildir .

Koroner hastalık atağından sonra fiziksel efor zararlı mıdır ? Bu, aynı temanın bir varyasyonudur : Hastanın dinlenmeye ihtiyacı var mı ? Stresin zararlı olduğu genel olarak kabul edilmektedir.

Bununla birlikte, kalp, sıradan yaşamda genellikle asla kullanılmayan muazzam bir güç rezervine sahiptir . Bu rezervler bir adamın bir mili ⁵4 dakikadan daha kısa sürede koşmasına izin verdi . Birçok koroner hastalık atağından sonra kalbin rezerv kapasitesi neredeyse azalmaz.

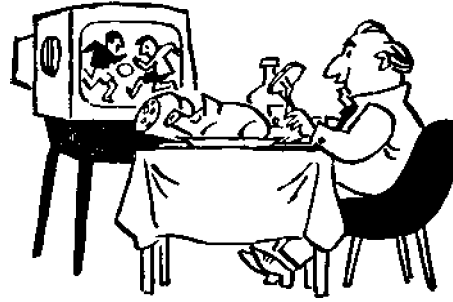
⁵ Mil, İngilizce kullanılan ülkelerden koşucular için yarışma programındaki en popüler mesafelerden biridir . Mil başına dünya rekoru (1609.3 m) 3 dakikadır . 51.1 saniye — *Yaklaşık. ed.*

Koroner hastalığı olan bir hastada , aşırı efor hemen bir dizi semptom geliştirir - özel bir göğüs ağrısı ve nefes darlığı. doğa _ bu nedenle yükü azaltmasını tavsiye eder . Ancak fiziksel hazırlıksızlık ve huzursuzluktan da benzer belirtiler ortaya çıkabilmekte ve bu nedenlerin koroner hastalıktan ayırt edilememesi birçok kişinin aktivitelerini çok fazla kısıtlamasına neden olmaktadır . Bu da ancak genel hatlarıyla bahsedebileceğimiz sorunlardan biridir .

bir şüpheniz varsa , bunları doktorunuzla paylaşın . Ancak zayıflamış bir kalbin zorunlu olarak insan varoluşunun ana neşesi olan aktif yaşama veda anlamına geldiğini asla düşünmeyin .

AŞIRI KİLO

VE



YETERSİZ YÜK

Pekala, şimdi en iyi arkadaşınla tanıştın - kendi kalbinle . Şimdi bazı düşmanlarınıza bakalım . __ İşte bunlar - fazla kilolu , boş iş, kolesterol ve aterom.

Fazla kilolu olmak ve işle meşgul olmamak açıklama gerektirmez . Bu iki durum az ya da çok bizim dikkatsizliğimizden kaynaklanmaktadır . Harcadığımızdan çok daha fazla kalori yiyoruz ve çok yağlı yiyecekler seçerek kendimizi şımartıyoruz .

Ancak aterom ve kolesterol, bir erkeğin hayatını , bunu yapacak yaşta olmadan sonlandırabilecek şeylerdir . Aterom, damar dokusunun kalınlaşmasına ve sertleşmesine neden olan ve yaşlılıkta doğal olan, ancak yaşam tarzımız nedeniyle erken de ortaya çıkabilen , atardamarın iç ve orta deri tabakasındaki dokunun dejenerasyonudur .

Aterom, kan damarlarının kısmi tıkanmasına ve kan akışının azalmasına neden olur. Bu hastalık pıhtı oluşumuna neden olabilir kan, koroner tromboz veya apopleksi. Bir sonraki adım, yüksek kolesterol içeriğine sahip arterlerde birikintilerin oluşması veya ikincisinin, küçük yaralanmalardan kolayca yırtılmaya duyarlı, kırılabilir kalsifiye tüplere dönüşmesi olabilir .

Kolesterol , ürünü olan bir maddedir . vücudun birçok dokusu - yağ, kan, tümörler, safra gibi salgı organları . Son yıllarda , yüksek kan kolesterol düzeyleri ile kardiyovasküler hastalıkların birbirine bağlı olduğuna dair çok sayıda kanıt bulunmaktadır .

Bu iki vasküler doku dejenerasyonu vakası, modern yaşam tarzımız ve kaçınılmaz olarak kardiyovasküler sistemimizin genel bozulmasıyla el ele gider .

Sadece bunun hakkında konuşmuyorum. Belki de burada 1962'de Melbourne'da düzenlenen ve " Çalışan Sağlığı" sorununu tartışan bir konferansın yayınlanan raporundan alıntı yapmak en uygunu olacaktır .

Avustralya Tabipler Birliği'nin Endüstriyel Tıp Bölümü tarafından Victoria'da düzenlenen bir konferansta , işgücünde kalp hastalıklarının kasvetli görünümüne ilişkin endişeler dile getirildi . Konuşmacılar , kalp hastalığına en duyarlı insan kategorilerinin , fiziksel aktivite gerektirmeyen işlerde çalışan ve aynı zamanda durumu iyi olan kişiler olduğunu söyledi .

Alıntılıyoruz:

Dr. Alan J. Goble, Fahri Kardiyolog , Royal Melbourne Hastanesi:

Amerika Birleşik Devletleri , Avustralya, Yeni Zelanda , Birleşik Krallık ve Kanada gibi yüksek yaşam standartlarıyla gurur duyan ülkeler aynı zamanda dünyadaki en yüksek kardiyovasküler hastalık oranlarına sahiptir . Bu hastalıklar Afrika ülkelerinde ve Japonya'da çok daha az yaygındır .

Krallık'ta tekrarlanan araştırmalar , yorucu işlerde çalışmayan kişilerde kardiyovasküler hastalık prevalansının, ağır fiziksel işlerle uğraşanlara göre iki kat daha yüksek olduğu gerçeğini doğrulamıştır .

İngiliz doktorların 1958'de otopsi malzemeleri üzerinde yaptıkları araştırmalar, “ aktif fiziksel aktivite gerektiren işlerin kalp ve damar hastalıklarına karşı koruduğu” sonucuna varmıştır . Fiziksel emekle uğraşan insanlar bu hastalıklara orta yaşta daha az hasta olurlar ve eğer olurlarsa, hastalık daha hafif bir biçimde ifade edilir ve işi aktif fiziksel emek gerektirmeyen insanlardan daha geç gelişir.

obez hem de yüksek olan bir kişi Kolesterol ve yüksek tansiyon, o zamana kadar yeteri kadar düşmezse neredeyse kesin olarak koroner hastalığa yakalanır .

Koroner hastalık, sakatlık ve buna bağlı ölümlerin en önemli nedeninin , besinlerde yüksek oranda yağ içeren diyetler olduğu tespit edilmiştir .

Bu kötülükle savaşmak için basit bir çare var gibi görünüyor: daha az hayvansal yağ tüketmeniz

gerekiyor . Ancak bunun bilincinde olan ev kadınlarımız kahvaltıda pastırma ve yumurta pişirmeye ve çocuklarına yağlı yiyecekler yedirmeye devam ediyor.

Bilim adamları , ateromun fizyolojik yaşlanma sürecinin bir parçası olmadığını belirlediler . Bu hastalık , kökenini teknolojik olarak gelişmiş ülkelerdeki yüksek yaşam standardına borçludur . Aterom gelişimi , çoğumuzun hayatındaki normdan sapmanın sonucudur . Tarihe dönersek bu sorunun çözümü bulunabilir .

Antik Yunanistan'da , bir erkek 60 yaşına kadar askerlik hizmetine uygun kabul edilirdi . Sparta kralı Agesilaus saflarda kalmaya devam etti ve sadece savaşa liderlik etmekle kalmadı, 80 yaşında doğrudan savaşa da katıldı . O günlerde diyet esas olarak arpa, zeytin, az miktarda balık ve büyük bayramlarda biraz şarap ve etten oluşuyordu .

Dr. D. C. Wilson, Baş Tıbbi Görevli , Vakum Yağı Şirketi:

“Üç yıl önce tıbbi gözetimin değeri konusunda çok şüpheliydim . O zamandan beri, periyodik tıbbi muayenelerin organizasyonuna önemli ölçüde zaman ve emek harcadım ve bu tür izlemenin ne kadar değerli olduğunu anladım.

Son beş yıl içinde sağlam bir sağlık kontrolünden geçmeyen 40 yaşın üzerindeki her 100 kişiden en az 20'sinde önemli tıbbi anormallikler olduğunu buldum .

bakış açısı ve bunu bilmiyorlar. Bu zamana kadar kişinin sağlığını ve üretkenliğini baltalayabilecek olan bu sapmalar , ileride kesinlikle sağlığı etkileyecek ve muhtemelen ömrü kısaltacaktır . 40 yaş civarında keşfedilen birçok hastalık çok daha erken başlar .

Koroner hastalıkta , kalp krizi 50 yaşında tipiktir , ancak hastalığın kendisi izlenebileceği gibi 5, 10 veya 15 yıl önce başlar .

Birçoğu, fiziksel olarak hasta olmadıkça kendilerini sağlıklı kabul eder . Bu büyük bir yanılgıdır. Bir insan fiziksel olarak sağlıklı olabilir ama yine de hiç sağlıklı olmayabilir . Yorgun, huzursuz, depresif, kronik uykusuz veya depresif olabilir .

Sağlık - özel olarak , "iyi hissetmek " diye bir şey var . Bir kişi hastaysa, o zaman açıkça daha az aktiftir, işini iyi yapamaz ve muhtemelen küçük rahatsızlıklardan muzdarip olacaktır.

Peter J. Parsons, Alfred Kliniğinde Ayakta Hastalar için Seçkin Hekim :

“ Peptik ülser hastalığı ile ilgili olarak , doktorlar çalışanlarla avuç içi paylaşıyor . Son 30 yılda on iki parmak bağırsağı ülserinden mustarip genç ve orta yaşlı insanların sayısının neredeyse ikiye katlandığını ortaya koyan yakın tarihli bir araştırma da bunu gösteriyor . 45-55 yaş grubunda ülseratif hastalıklar (akut ve hafif) yaklaşık yüzde 10'dur.

Melbourne Üniversitesi Endüstriyel Tıp Bölümü Kıdemli Üyesi Dr. Brian J. Gandevia:

“Bildğim kadarıyla çalışanlara özgü solunum sistemi veya benzeri bir hastalık yok .

Fiziksel egzersiz her yaşta akciğer ve kalp fonksiyonlarını iyileştirir . Ancak haftada bir kez golf veya tenis oynamak yeterli bir antrenman programı oluşturmaz . Sürekli egzersizden yanayım . Bu , örneğin spor salonuna gitmeyi , sabahları yüzmeyi veya işe gidip gelmeyi içerir .”

İşte Avustralya'daki uzmanların söyledikleri ve bu herkesin sağlık durumu hakkında düşünmesi için fazlasıyla yeterli .

Süper uygarlığın egemenliğinden **o kadar** ciddi şekilde ıstırap çekiyoruz ki, artık bir sağlık kampanyası çok **önemli** bir konu olacaktır . Açıkçası, herkes için, erkek olsun , Kadın ya da küçük bir çocuk, günün bir bölümünü fiziksel egzersizlerle geçirmek ve bunları sokak ortasında bile yapmak için ciddi bir engel yok .

Biz, kendinden memnun, kendini pekiştiren, düşünürüz bu sınıflar saf saçmalaktır ve halkın ilgisinin bir nesnesi haline gelme düşüncesi karşısında dehşetle ürpeririz .

Neyse ki, herkes böyle değil ve her Şeyden nce Yeni Zelanda Őovları Diğer ülkelere bir örnek, koşarak formda kalmanın utanılacak bir yanı olmamasıdır . Bu konuda ilham verici bir manzara , her yaştan bir grup Aucklandlı , daha az zeki vatandaşlarının sırtıŐlarından ve alaylarından habersiz , yolda koşuyor . Bununla birlikte, bu alayların artık çok daha az sıklıkta ortaya çıktığını da eklemeliyim . İnsanlar ne kadar hareketsiz olursa olsun , yolda yavaş koşmanın aslında o kadar da aptalca olmadığını anlamaya baŐlıyorlar . ilk başta onlara göründüğü gibi bir meslek .

yaŐamıŐ ortalama bir erkek, ara sıra golf oynamak veya en yakın otele yürümek dışında atletik hayatına devam etmek istemiyor . Zaten yeterince eğitilmiş olduğu ve artık dinlenebileceği ve başkalarının "kayıŐı nasıl çektiğini" sakince izleyebileceği düŐüncesiyle seviniyor . Podyumda oturuyor ve rekabete bakarak kendi kendine Şöyle düşünüyor: "Evet, belki de bizim zamanımızda olacağımız gibi değiller ." Belki bir dereceye kadar haklıdır. Bununla birlikte, deneyimli sporcunun kaŐırdıęı bir Şey varsa , o da bugün artık eskisi kadar iyi olmadığı gerçeğidir . Ve bazı önlemler almak için kendini sandalyeden ayırmadığı sürece çok daha kötü olacak .

Zevk almaya devam etmek için bunu anlamalısınız hayat, fiziksel egzersizler yapmalısınız . Kendin yap , baŐkalarına bakma . Bu durumda , kendinizi biraz ama sık sık yüklemeniz gerekir .

ile uęraŐıyorsanız , iyi çalışması için ona zen gösteriyorsunuz . Vücudunuzu bir makine olarak düşünün ve ona zarar verdiğinizde veya vazgetiğinizde

makinenizin her zaman çalışacağını ummaktan vazgeçin .

EN

Acımasız Katil



KALBİN

Avustralya'da olup bitenler hakkında bazı gerçekler ve rakamlar verdim . Aynı kasvetli gerçekler ve rakamlar koleksiyonu Yeni Zelanda için de sunulabilir . Neden ve ne kadar yavaş koşmanın veya hafif tempolu koşmanın sorunun çözümlerinden biri olduğunu açıklamadan önce , bu verilere aşina olmanızı istiyorum .

Ülkemiz, yollarda ve sularda ölüm ve kazaları keskin bir şekilde azaltmaya yönelik en sağlam önlemleri sürdürmek için sonsuz bir zaman ve para israfı üretmektedir . Düzenli önleyici çalışmalar da yapılmaktadır . ve akciğer kanseri için .

Bununla birlikte, hiç kimse ağır bir yaşam tarzı, zayıf beslenme ve yetersiz egzersiz ile ilişkili kalp hastalığını önleme önlemleri konusunda endişeli değil . Rakamlara dönelim .

1961'de Yeni Zelanda'daki kazalar 10.000 kişide 4.39 kişiyi öldürdü ; kanser 10 binde 15.10 aldı. Söylemeye gerek yok , bu rakamlar uygun önleyici tedbirlere duyulan ihtiyacı haklı çıkarıyor , ancak gerçek şu ki her 10 bin kişi için 31,98 kişi kalp hastalığından öldü .

Bu acıklı listede kalp hastalığı ve kanserden sonra ikinci sırayı beyin kanaması (inme) alıyor. Her 10.000 kişiden 11.86'sının ölümüne neden oluyor .

Yeni Zelanda'da kalp hastalığından ölümlerdeki artışı gösteren sayılara bir bakın . Aynı model , küçük farklılıklarla, başka bazı ülkelerde de gözlemlenmektedir .

	10000		itiba	
Ölüm oranı	başına	nüfus	ren	kardiyak
hastalıklar:				

1900-1909	— 11,16	1957	— 31,55
1910—1919	— 12,99	1958	— 30,76
1920—1929	— 15,43	1959	— 31,97
1930-1939	— 23,32	1960	— 31,21
1940—1949	— 33,57	1961	— 31,98

1961'de Yeni Zelanda'da ölenlerin %45.17'si , yaklaşık iki kişiden biri kalp hastalığı kurbanıydı .

1900-1961 döneminde diğer nedenlere bağlı ölümlerin yüzdesinin nasıl değiştiği aşağıda açıklanmıştır :

1900-1909 1961

Akciğer	tüberkülozu 6,92	0,38
Diğer tüberküloz formları	2,18	0,04
Kanser	6.79	15.10
Diyabet	0,96	1,24
Beyin	kanaması 3,36	11,86
Bronşit	3,78	2,39
Bronş iltihabı ve pnömoni	5,16	4,07
yeşim taşı	2,82	0,50
Kazalar 6,54	4,39	_

Söylemesi korkunç ama yaşam koşullarının uzun süredir dünyadaki en elverişli kabul edildiği bir ülkede , trafik kazasında her ölüme karşılık 8 kişi kalp hastalığına yakalanıyor .

Yeni Zelanda , nüfusa oranla en yüksek yol geliştirme seviyelerinden birine sahiptir , ancak trafik, en çok korkmamız gereken katil değildir . Ayrıca kanser değil . Kanser mortalitesi , hangi sürekli ilgi ve yoğun önleyici kampanyaların amacı , kalp hastalığından çok daha düşüktür .

Bununla birlikte, önleme bilim adamlarının size hap şeklinde hazır bir çözümle gelmesini

beklemeyin . Dışarı çık ve egzersiz yapmaya başla .

OBEZİTE,

FİZİKSEL AKTİVİTE



VE YORGUNLUK

Diyet, fiziksel aktivite ve duygusal stres, kalp hastalığı sorununu tartışırken akılda tutulması gereken faktörlerdir . Bu faktörleri sırayla inceleyelim . göreceli önemleri.

Diyetin KVH'deki rolü henüz tam olarak aydınlatılamamıştır , ancak genel anlamda , beslenmenin kıt olduğu ve gıda eksikliğinin olduğu ülkelerde hayvansal ürünler, örneğin, Afrika ve Asya'daki bazı ülkelerde , koroner hastalık insidansı , çeşitli gıdaların mevcut olduğu gelişmiş ülkelerdekinden daha düşüktür . Son olarak , aynı toplumun daha zengin tabakalarında koroner hastalık insidansı da daha yüksektir .

Afrika ve Japonya'daki düşük kardiyovasküler hastalık insidansının doğal hastalıklarla ilişkili olduğu iddiası veya nüfusun bu hastalıklara karşı ırksal bağışıklığı , sıklıkla koroner hastalıktan muzdarip Amerikalı Zencilerin gözlemlenmesiyle paramparça oluyor . Hawaii Adaları'nda yaşayan Japonlar arasındaki insidans oranı da anavatanlarında yaşayan yurttaşlarından daha yüksekti . Bu seviye, Kaliforniya'da yaşayan müreffeh Japonlar arasında daha da yüksektir . Başka bir deyişle, Afrikalı Zencileri ve Japonları koroner hastalıklardan koruyan şey ırksal veya doğal bağışıklık değil , son derece düşük yaşam standardıdır .

Bu arada, Japon doktorlar şimdi yüzdede bir artış bildiriyorlar. Japonya'da koroner hastalık insidansı ve bunun hızla gelişen bir ülkede meydana gelmesi karakteristiktir .

yıllardır bilinen bir başka gerçek daha var : Koroner hastalık fazla kilolu kişilerde çok daha sık görülüyor . Bütün bunlar oldukça inandırıcı bir şekilde diyetin önemli bir faktör olduğunu gösteriyor . Bununla birlikte, genel sağlığımız büyük ölçüde ne ve nasıl yediğimize bağlı olduğundan , yememeliyiz . pervasızca düşük kalorili bir diyetle koşun .

Koroner kalpte önemli ilerlemelerin sorumluluğunu üstlenme fikri Bu yüzyılda hastalığın en azından kısmen duygusal stresin zararlı etkileri üzerine yaygın olarak desteklenmektedir . tıp hakkında

konusmayı seven insanlar tarafından ve daha az ölçüde doktorların kendileri tarafından. Ancak bu streslerin günümüzde geçmişte olduğundan daha fazla var olduğu varsayılsa bile , bunların koroner arter hastalığında önemli bir faktör olduğunu gösteren hiçbir kanıt yoktur . hastalık. Durumun hiç de böyle olmadığını gösteren pek çok kanıt var .

Örneğin, koroner hastalık oranının yüksek olduğu iki ülke olan Yeni Zelanda ve Finlandiya'da hayat hâlâ o kadar rekabetçi ve duygusal olarak stresli değil ki, sadece var olma eylemi kendi içinde dayanılmaz bir stres kaynağı olacaktır . Yeni Zelandalılar boş zaman ve tembellik açısından dünyada birincidir .

Kronik huzursuzluk ve yorgunluk , sağlıklı bir insanda kalp hastalığında gözlenenlere benzer bir takım belirtilere neden olabilir , ancak bunlar karıştırılmamalıdır . Ve burada, bir kişinin tüm duygusal davranışlarının kalple bağlantılı olması konusunda ısrar eden romancılar tarafından konuya pek çok kafa karışıklığı getirildi . Böyle bir düşünce, romancıların , karakterlerinin o sırada ölümün eşiğinde bir yerde olduğunu göstermek için titreyen kalpler, sarsıcı nefes alma ve genel kanama ile her türlü sahte trajedi sahnesini canlandırmasına izin verdi .

Aslında, genel olarak hayata ve özelde rahatsızlıklarına iyi uyum sağlamış koroner hastalığı olan hastaların çoğunda çok az semptom görülür veya hiç semptom görülmez .

Koroner hastalıkta fiziksel hareketsizliğin rolü hakkında şunları söyleyebiliriz : çok daha açık konuş . Fiziksel aktivitedeki azalma, sanayileşmiş ülkelerde koroner hastalıklarda patlama yaratan çok önemli bir faktör olabilir . Bu, kalp krizlerini günlük sıkı çalışmaya veya bir tür aşırı fiziksel aktiviteye bağlama eğiliminde olan birçok insan için sürpriz olabilir .

Şu anda, koroner hastalığın hareketsiz bir yaşam tarzı sürdüren kişilerde ve en az mesleği fiziksel aktivite gerektiren kişilerde yaygın olduğunu gösteren bazı kanıtlar var . Bu kanıtlanmıştır, örneğin , daha önce bahsettiğimiz Londra kondüktörlerinin ve otobüs şoförlerinin hikayesi .

Örneğin , Amerika Birleşik Devletleri'nde ve daha az ölçüde Avustralya'da makineleşme şimdiye kadar ilerlemiştir ve iş, seyahat, ev işi ve boş zaman için gerekli olan fiziksel çaba öyle bir boyuta indirgenmiştir ki , genç ya da yaşlı, toplumun sadece birkaç üyesi gerekli fiziksel aktivite ile bir yaşam sürdürmektedir.

koroner hastalıklardaki ana artışın başlamasının, 19. yüzyılın ortalarında makineleşme çağının ortaya çıkışıyla ilişkili olduğu ve hastalığın daha da ilerlemesinin , beyindeki makineleşmeyle el ele gittiği teorisini desteklemektedir . iş, araçlar ve eğlence.

birlikte , fiziksel hareketsizliğe aşırı beslenmeyi, aşırı alkol ve tütün tüketimini de eklersek , o

zaman bizi en büyük varlığımızdan - fiziksel hazırlıktan - mahrum etmek amacıyla bir tür iç komplo gözlerimizi açacaktır .

Peki kendimizi nasıl koruyabiliriz ?

Diyet söz konusu olduğunda , herhangi bir kişiye doktor tavsiyesi olmadan her zamanki diyetinde önemli değişiklikler yapmasını önermek çok akıllıca değildir . Bu aynı zamanda , koroner hastalığın zaten tespit edilmiş olduğu durumlar için de geçerlidir , çünkü her hasta, yalnızca ilgili doktorun bilebileceği veya anlayabileceği bir dizi sorun sergiler .

farkında olmamız gereken bazı özel beslenme ilkeleri vardır . Asla onları kabul etmeyecek kadar genç veya onlardan faydalanamayacak kadar yaşlı olmayacağız . Bu ilkeler , önceden kalp hastalığı teşhisi konmuş veya olduğundan şüphelenilen kişiler veya yeterli bilgiye sahip olan kişiler için özel bir çekinceyle yararlı olabilir . Kendinizi arteriyel hastalığa eğilimli veya aşırı kilolu olarak görmeniz için bir neden .

Bildiğiniz gibi , yiyecekler vücudumuza kasların, kemiklerin, vücut dokularının ve kan hücrelerinin yapıldığı maddeleri sağlar . Bizim için ana madde grupları proteinler, yağlar, karbonhidratlardır . ve tuz. Ayrıca çok sayıda ek parçaya ihtiyacımız var . vücuttaki kimyasal reaksiyonların normal seyrini sürdürmek için çok küçük miktarlarda kullanılan maddeler . Bunlar, modern gıda işleme ve birçok pişirme alışkanlığımız tarafından kolayca yok edilen vitaminlerdir .

Çoğu insan için günlük diyet , 110-230 gram yağsız et, 30-60 gram peynir, bir yumurta, 300 gram süt, taze meyve ve sebzelerin önemli bir bölümünü içermelidir . Esas olarak karbonhidratlarla sağlanan ek kaloriler , kişi tarafından harcanan enerjiye , yaşına, cinsiyetine veya vücut yapısına ve faaliyetlerine bağlı olarak elde edilebilir .

Aşırı gıda tüketimi muhtemelen Yeni Zelanda'daki en büyük sağlık sorunudur . Yaşlı ve yalnız insanların genellikle yeterince yemek yemedikleri doğrudur , çünkü ilgisizlik ve depresif bir durum nedeniyle yavaş yavaş uzun hazırlık gerektirmeyen yiyeceklere geçerler . Yalnız yaşayan birçok insan , daha yüksek kalorili yiyecekleri karşılayabilseler bile, daha kolay olduğu için yine de bu şekilde yemek yiyor .

büyüyen bir çocuğun , emziren bir annenin veya ağır iş yapan bir kişinin beslenme ihtiyaçları tamamen farklıdır . hareketsiz bir meslekte çalışan bir kişinin ihtiyaçları dışında . yine de _ _ Çocuklukta öğrenilen yeme alışkanlıklarımız çoğu zaman hayat boyu değişmez . Yaşlandıkça onları değiştirme ihtiyacı görmüyoruz . _ ve gittikçe daha az enerji kullanın. Hayatımız kolaylaştığı anda daha az yemeliyiz. Bununla birlikte, çoğu zaman bu gibi durumlarda eskisinden daha fazla yeriz .

Bol gıda, sindirim organları üzerinde büyük bir yük haline gelir ve kandaki yağlı maddelerin içeriğinde keskin bir artışa neden olur . Ağır işlerde olduğu gibi aynı yürekten çalışmayı gerektirir . çaba. Buna rağmen, alışlagelmiş günlük rutin , bizi aceleci, düzenli bir günlük yemek yemeye teşvik eder . geceleri aşırı yeme .

Pek çok ev hanımı için doyurucu, iştah açıcı bir akşam yemeği, hayata ilgi duymanın yanı sıra endişelerini ifade edebileceklerini düşündükleri en iyi yoldur . Ancak ev hanımları aile içinde gün boyunca yiyecek tüketimini yaklaşık olarak eşit oranlarda organize edebilseler çok daha iyi olur .

Kuşlara bakın : iyi bir örnek ve uyarı görevi görebilirler . Az ve sık yemek yerler . Bilim adamlarının , kuşlarda vahşi doğada yaşarken nadiren damar hastalığına rastladıkları gerçeğinden bahsetmeye değer . Kuşlar kafese konduklarında modern yaşamın iki kötülüğüne maruz kalırlar - oburluk ve hareketsizlik ve bunun sonucu damar hastalıklarında artıştır.

Birçok insan için , çok fazla kızartılmış ve haşlanmış yemek yemeye zorlanır. iş günlerinin programının ayrılmaz bir parçası olarak yer alan öğle yemeklerinde , geleneksel akşam yemeklerini oluşturur . sadece ek bir sağlık tehlikesi. Şu anda, insanlar gerçek ihtiyaçları için aşırı miktarlarda yiyecekleri cesaretle imha ediyorlar .

Yavaş yiyin ve yemek yerken dinlenme molaları verin. Yiyeceklerin sindirilmesinden sonra şeker ve yağların nasıl emildiğini inceleyen doktorlar , sakince yenen küçük porsiyonların kişiyi bol yiyeceklerden daha hızlı doyurduğu sonucuna vardılar .

Yarışmadan önce yemek yiyen bir atlet gördünüz mü ? Neden yapmıyor? Çünkü gereklilikler _ kalbin çalışmasına aşırı yiyecek yükler , çok büyüktür ve aşırı yemek bir sporcunun sonuçlarını ciddi şekilde etkileyebilir . Bunu günlük yaşamınızda da aklınızda bulundurun .

Genel olarak orta yaşlı bir Amerikalı, ideal kilosunun olması gerekenden 9 kg daha fazladır . Ve ortalama bir Yeni Zelandalının ağırlığı daha da sağlamdır. Fazla kilolu olmak koroner hastalık, yüksek tansiyon ve diyabet dahil olmak üzere birçok hastalık riskini artırdığı için bu ciddi bir sorundur . Halihazırda kalp hastalığı geçirmiş olanlar için bu sorun daha da acil hale geliyor .

Olaya şu açıdan bakın : Gereğinden 15 kilo fazla olan bir insan, kalbine, kaslarına , bağlarına aynı 15 kilo patatesin yüklediği gibi yük bindirir . Bu sırt çantasını gün boyu sırtınızda taşımaya çalışın !

En iyi kilonuz muhtemelen gençken ve fiziksel olarak hazır olduğunuz günlerdeki en düşük kilonuzdur . Hayatınız boyunca ilerlemek için çabalamamanız gereken durum tam olarak budur .

alımı doğal bir süreç değildir ve kaçınılmaz değildir . Fazlalık nedeniyle oluşur __ Gıda alımına

karşı enerji harcaması .

Yaşlanıyoruz, daha az yükleniyoruz, hayatımız giderek daha yavaş ilerliyor. Sonuç olarak, aynı zamanda daha az enerji harcarız ve yaşam boyu tutulan iştah genellikle azalmaz .

Çoğu zaman iştahımız artar çünkü “bir şeyler çiğnemek ” için eskisinden daha fazla zamanımız olur . Yiyeceğe giderek daha fazla ilgi duyduğumuzda , bazen yeteneklerimizin kaybını başka yönlerde telafi etmeye çalışırız .

Bu nedenle , daha sonra kilo alma sorununu istemiyorsak , kilomuzu daha erken yaşta kontrol etmeliyiz . Ve sadece kontrol etmek için değil , aynı zamanda sorunun ne olduğunu anlamak için de , çünkü böyle bir anlayış olmadan, fazla kilo verme girişimleri, belki kısa vadeli başarı dışında nadiren başarıya götürür .

almamıza gerek yok , sadece onu korumaya çalışmalıyız . Kolay değil ama şu üç temel kural burada yardımcı olacaktır : daha çok çalış, daha az ye ve her gün kendini tart .

, dikkatli araştırmalar fazla kilolu insanların istemeden güçlerini koruma eğiliminde olduklarını gösterdiğinden , doktorlar esas olarak birincisini vurgulamaktadır . Bu, özellikle çocukluktan itibaren aşırı dolgunluk ile karakterize olanlar için geçerlidir .

okul bahçesinde top oynayan çocukların gizlice çekildiği bir filmde sonra keşfedildi .

Görüntülerde sıksa çocukların büyük bir coşkuyla topun peşinden koştuğu , kilolu çocukların ise topun ellerine gelmesini beklediği görüldü . Davranışları sıradan tembelliklerle değil, ömür boyu sorun yaratabilecek o özel yaklaşımdaki mizaç farklılığıyla açıklanır . Böyle bir yaklaşım, örneğin, az enerji harcaması gerektiren bir meslek seçimine yol açabilir . Yine Londra'daki kondüktörleri ve otobüs şoförlerini düşünün . Şişman erkekler otobüsü kullanmayı tercih ediyor .

Bu nedenle, genç ve kiloluysanız , mümkün olduğunca aktif çalışmayı seçmelisiniz . Bu sizin kontrolünüz dışındaysa , fiziksel aktivite eksikliğini düzenli oyunlarla telafi edin, araba kullanmak yerine yürüyün, hareket etmeyi öğrenin . yoğun bir şekilde ve başkalarının size hizmet etmesine izin vermeyin .

Kilo kaybı aynı zamanda diyetle bir azalma gerektirdiğinden , akıllı beslenme ilkelerinin temellerini öğrenmeniz gerekir . Aksi takdirde , vücudunuzu hayati besinlerden mahrum bırakarak çalabilirsiniz .

Yaygın gıdaların enerji değerini bilmeniz gerekir . Bu değer, adı verilen özel birimlerle ifade edilir.

kalori * ve ismin karşısında belirtilen kalori sayısı

* 1 kalori, 1 gram suyu 1°C yükseltmek için gereken ısı miktarıdır . Burada , yukarıdakilerden bin kat daha fazla olan büyük kalorilerden bahsediyoruz . — *Yaklaşık. başına.*

ürünün belirli bir miktarı , bu ürünün sindirimden sonra açığa çıkarabileceği enerji miktarını verir .

Alınan enerji harcanan enerjiden fazla ise fazlası yağ olarak depolanır . Ortalama hareketsiz bir kişinin günde yaklaşık 2.000 kaloriye ihtiyacı vardır; Ağır el işi yapan bir kişinin 4.000 kaloriye ihtiyacı vardır .

600 kalorilik harcamadan fazla alım , 450 gram yağ ile sonuçlanır .

Kalp hastası olduğu tespit edilen hiç kimse ani veya yorgunlukla kilo vermeye çalışmamalıdır . Yavaş ve sağlam bir kilo verme süreci herkes için daha güvenlidir. Ancak, elbette, bu yol daha zordur .

İştahı bastıran veya metabolizmayı hızlandıran ilaçlar, uzun süre kullanıldıklarında genellikle tehlikeli sonuçlara yol açar . Ayrıca etkileri kısa sürelidir.

kilo verme kampanyasında kendinizi bir ölçekte tartmanız çok önemlidir . Kendinizi her gün tartın ama bunu kıyafetsiz yapın. O zaman bu "çıplak" gerçek karşısında kendinizi kandıramayacaksınız . Giysilere veya cebinizde olduğu ortaya çıkan önemsiz bir şeye , kendinizi kurtarmanız gereken birkaç yüz gram " atamayacaksınız " .

Kilonuzu zaten istediğiniz norma getirmeyi başardığınızda, günlük tartım daha da önemli hale gelir . Yaklaşık bir kilo aldığınızı fark ettiğiniz anda , normal kilonuza geri dönene kadar yiyecek alımınızı keskin bir şekilde azaltın .

Vücudunuz herhangi bir rahatsızlık olmadan neredeyse dayanma sınırına kadar çalışabildiğinde , fiziksel olarak hazır durumda olacaksınız .

Fiziksel hazırlık sadece birçok hastalığa karşı koruma sağlamaz; performansımızın ve mutluluğumuzun büyük ölçüde bağlı olduğu sağlık dediğimiz esenliğin gelişimine katkıda bulunur .

Ne yazık ki , Yeni Zelanda'da ilk sınavı geçen insanlar için kondisyon eksikliği istisnadan ziyade kuraldı . yarı ömür. Bu ulusal öneme sahip bir sorundur . Fiziksel hareketsizlik sağlığını, ruhumuzu baltalar .

Ancak, Tanrıya şükür, fiziksel hazırlık genellikle eğitim - düzenli egzersiz yoluyla geri yüklenebilir . Genel olarak, bu egzersizler

152,5	50,8	Таблица нормального веса (вес включает одежду)	
155,0	51,7		
157,5	52,6	56,8	Средний вес в 25—30 лет, кг
160,0	54,0	58,6	
162,5	55,4	60,0	Рост в обуви с включком 2,5 см
165,0	57,0	61,4	
167,5	58,8	64,4	женщины
170,0	61,0	66,2	
172,5	62,8	68,0	мужчины
175,0	64,8	69,8	
177,5	67,1	72,0	
180,0	69,4	74,3	
182,5	71,7	76,6	
185,0		78,8	
187,5		81,5	

fiziksel

— ulaştı

fiziksel

ciğerlerine

egzersizler .

nedenle zindelik durumunu korumak özellikle önemlidir . eğer işteysen _ _ oturun, egzersiz yaptığınızdan emin olun ve mümkünse her gün.

etkiler _ dayanıklılık. Mo lodoy adam hayır

kroket veya başka bir şey oynamaktan

olarak hazır olmak . yapmalı _ _ kalbine ,

ve kaslarına büyük yük bindirecek

yaş _ ile insanlar küçülüyor _ _ enerjik, bu

Примечания:
1. Вес людей крупного телосложения может быть на 5,5
кг больше.
2. Вес людей тонкого телосложения может быть на 5,5
кг меньше.

, anlamadan önce Yavaş koşmanın kalbi ve bir bütün olarak tüm organizmayı iyileştirme sorununu
çözmek için ne kadar ideal bir araç olduğu ortaya çıkıyor , ağırlık tablosuna ve kalorili yiyecekler
listesine bakalım . Önerilen rakamlara biraz aşına olmanın , kişinin kendi hayatı için koşma
doktrininin uygulanmasında çok yardımcı olacağını umuyoruz .

Gıda kalori listesi

Gram olarak

normal servis sayısı

kalori

Tahıl ürünleri _

Sütlü ve şekerli yulaf ezmesi, fincan, 227 gr . . . 230

Makarna haşlandı. 170

pirinç , fincan , 227 gr 170

Ekmek, kurabiye, *muffin* vb .

Ekmek, bir dilim beyaz.	105
Ekmek, bir dilim kepekli ekmek	65
Ekmek çöreği, bir, orta boy . . .	160
Kuru bisküvi, bir sade	45
Kuru kurabiye, bir tatlı.	62
Topuz, bir, 7,5 cm çapında	60
Gofret, bir, 15 cm uzunluğunda	300
Puf, bir, küçük, kremalı	62
Sade cupcake, tek parça	180
Turta, bir	105
Bisküvili kek, tek parça	165
süt ürünleri	
Tereyağı, bir tatlı kaşığı	53
Peynir, 28,3 gr	120
Krema, bir yemek kaşığı	50
Dondurma, 5 yemek kaşığı	70
Süt, bardak, 227 gr	250
Yoğunlaştırılmış süt, tatlandırılmış, 28,3 g	94
Yumurtalar	
Biri haşlanmış	80
Biri kızarmış veya çırpılmış.	135

Bir protein	15
-------------	----

bir sarısı	65
------------	----

Balık

Taze çipura, küçük pisi balığı, 113 gr.	116
---	-----

Ringa balığı, tütülenmiş, tuzlanmış, 113 g	256
--	-----

Ringa balığı, sade, konserve, 113 g	228
-------------------------------------	-----

İstiridye, istiridye, deniz tarağı, 6 adet orta boy	80
---	----

Somon, kırmızı, konserve, 113 gr	196
----------------------------------	-----

Sardalye, kutu, 57 gr	120
-----------------------	-----

Taze meyveler

Elma, bir, orta boy	60
---------------------	----

Kayısı, tek, orta	18
-------------------	----

Muz, bir, orta boy	100
--------------------	-----

Üzüm, g	72'DEN
---------	--------

Limon (yuvarlak, küçük), 85 gr	42
--------------------------------	----

Mandalina, bir, orta boy	40
--------------------------	----

Turuncu, bir, orta boy	70
------------------------	----

şeftali, bir, orta	44
--------------------	----

Armut, bir, orta boy	85
----------------------	----

Ananas, tek parça, 85 gr	40
--------------------------	----

Erik, 3 adet, orta boy	90
------------------------	----

Kavun, 1 adet, orta boy	50	
Et		
Dana bonfile (fileto), 85 g	258	
Domuz bonfile, 85 gr	312	
Kümes hayvanları, 85 gr	135	
Dana eti, 85 gr	162	
Beyinler (set), 85 g	66	
Jambon, 85 gr	342	
Böbrekler, 85 gr	115	
Karaciğer, dana eti, sığır eti, kuzu eti, 85 gr	126	
Sosis, sığır eti, 85 gr	236	
Sosis, domuz eti, 113 g	256	
Çorbalar		
Et suyu, saf, 227 g	20	
Tavuk suyu, 227 gr	55	
Bezelye, 227 gr	150	
Patates, 227 gr	220	
sebze, 227 gr	100	
Tatlı		
Tatlım, bir tatlı kaşığı	32	
Reçel (reçel), bir tatlı	37	kaşığı

sebzeler

Fasulye, çekirdeksiz, 85 g	70
Fasulye, fasulye ve ıspanak, 85 gr	24
Pancar, 57 gr	78
Lahana, karnabahar, soğan, şalgam	21
Havuç, kereviz (3 kök), domates	30
Salatalık, 6 dilim.	6
Marul, 2 büyük yaprak	10
Kabak, 85 gr	3
Yaban havucu, kabak, 85 gr	36
Bezelye, 85 gr	63
Patates, haşlanmış, 85 gr	72
Patates, fırınlanmış, 85 gr	198

İçecekler (alkolsüz)

Çay veya kahve (siyah)	0
Limonata , 227 54	
Kakao	192

Not. Her çay kaşığı süt için 10 kalori ve her çay kaşığı şeker için 18 kalori ekleyin.

BENİM ZAMANIMDA



VE FİZİKSEL OLARAK İYİ HAZIR OLDUĞUNU DÜŞÜNÜYORDU

Yavaş koşma ya da hafif tempolu yürüyüş, Lydiard'a ve bana göre , şu anki yaşınız ve sağlık durumunuz ne olursa olsun , uzun süredir ihmal ettiğimiz o paha biçilmez hediye size geri kazandırabilecek bir yöntemdir - mükemmel fiziksel ve zihinsel durum.

olabilirsiniz : neden bu kadar belirleyici görüşler? Bu tür cesur sonuçların temeli nedir ? Şahsen, Lydiard'ın fikirleri beni şarap gibi sarhoş ediyor . Onun ilkelerini kabul ettim , dogmalarına inanıyorum, yeter ki onların doğruluğu bana oldukça kesin bir şekilde kanıtlandı . Lydiard'a gelince , kendisi ve başkaları üzerinde yaptığı deneylerin bir sonucu olarak, tüm problem üzerinde engin pratik deneyime sahiptir . Vücudun fiziksel stres altında ve fiziksel stres altında nelere dayanabileceği konusunda kapsamlı bir anlayışa sahiptir. hareketsizlik ve öğrencilerine tavsiye ettiği ağır eğitimin sonuçlarının ne olacağı . Pratik deneyim sonucunda edinilen bilgilerin çoğu onun tarafından elde edildi .

27 yaşındaki Arthur Lydiard, çoğu Yeni Zelandalı gibi yaşadı . Futbol oynadı , yüzdü, koştu ama hiçbir spor dalında ciddi antrenman yapmadı . Çoğu Yeni Zelandalı gibi , rekabet ettiği için yeterince formda olduğuna inanıyordu . Lydiard futbol oynamayı bıraktıktan sonra ne kadar yanıldığını anladı . Bir gün bir arkadaş Lydiard'ı onunla 6 mil koşmaya 'ikna etti . Bu arkadaş deneyimli bir misafirdi . Lydiard değildi. O unutulmaz koşuyu şöyle anımsıyor : “Nabzım çok hızlandı , derin derin soludum ve ağzıma, ciğerlerime hava doldu

⁶ 6 mil (9656 m), İngilizce konuşulan ülkelerde dünya çapında 10.000 m kadar popülerdir . — *Yaklaşık. ed.*

boğazda
vardı ve
etkisini ve
çabayı tüm

Lydiard
ve çok
için mesafe
onun için
yoktu .
öğrendiği



*Герт Гилмор и Артур Лидьярд после
воскресной утренней пробежки*

maçında
bir

vücuda o kadar ağır yükler veriyordu ki , onlar için kesintisiz bir futbol sezonu hazırlanamazdı .

sanki orada yanıyorlarmış gibi bir his
bacaklar lastik gibi oldu. Koşmanın
sonuna kadar koşmak için harcanan
vücudum hissetti .

bugün kaçtığını itiraf ediyor çok hızlı
uzun _ o zamanki fiziksel yetenekleri
. Ama sonra koşmaya başladığında ,
tamamen hazır olduğundan hiç şüphesi
Lydiard'ın koşunun sonuna doğru
ders, fiziksel zindeliği hakkında
öğrendiğiydi . Sadece bir futbol
nefes nefese kalmaya yetiyordu . Uzun
mesafeyi belirli bir hızda koşmak

25 ila 30 yaşları arasında, çoğunlukla fiziksel olarak hazır durumda olduğumuzu düşünürüz ,
ancak çok azımız bu fikri gerçek anlamda test eder . Bunu yapanlar genellikle tatsız bir şekilde
şaşırlar.

Çoğu durumda , Lydiard'ın altı millik koşu sırasında yaptığı gibi sırt üstü atıldığı ve bacaklarına
kramp girdiği bir hikayenin içinde bulan bir kişi , akli başına geldiğinde inler ve sonra verilen dersi
çabucak unuttur. ona. Lydiard'da durum böyle değildi .

Bütün bu sıkıntılara katlandığında , bunlara sebep olan sebepleri ciddi ciddi düşündü . Ve işte
düşündüğü şey : _ “ Bu noktaya 27'de altı milden geldiysem , 47'de bana ne olacak?

Yavaş yavaş, Lydiard kendi çıkarları için onun fiziksel durumu hakkında bir şeyler yapılması
gerektiği sonucuna vardı . Belki de o zaman her zamanki Yeni Zelandalıdan farklı hale geldi.

Lydiard , ağrıyan kaslarının yasını tutmak yerine bu koşuya nasıl tepki verdiğini çok iyi hatırladı .

Belli bir hızda koşmanın tüm organizma üzerinde ve özellikle solunum sistemi ve dolaşım sistemi
üzerinde gözle görülür bir etkisi olduğunu fark etti . Bu nedenle , efor sarf etmeden yavaş koşmanın
genel sağlık için faydalı olabileceği açıktır . Ama neden ve ne ölçüde? Lydiard'ın bilmek istediği
buydu .

Sonuçlar mantıklıydı, ancak çok azı onlara gelme zahmetine girdi . Ancak Lydiard başardıklarıyla yetinmedi . Daha fazlasını bilmek istedi. Böylece hızını ve mesafesini kendi sınırlarına göre ayarladıktan sonra günlük koşu programına başladı . Lydiard daha dayanıklı hale geldikçe mesafeyi artırdı ve birkaç ay sonra 25 km'ye kadar bir mesafeyi çok zorlanmadan rahatlıkla katedebildi .

Ancak inatçı ve ilkelerine sadık ve en önemlisi sert ve ısrarcı biri olan Lydiard , başardıklarından hâlâ tam olarak memnun değildi . Çalışmaya, deney yapmaya başladı . Yirmi beş kilometre zaten gücü dahilindeydi . Ama ne kadar ileri gidebilir ve hangi hızla?

Birkaç hafta deney yaptı . Bir adamın koşması mümkün olduğu sürece, koştuğu , koştuğu ve koştuğu , mil mil kat ettiği haftalar oldu . Bazen sıcak bir yaz gününde sert bir tempoda 48-50 km koştu. Çoğu zaman kendini neredeyse tükenme ve çökme noktasına getirdi , ama öyle ya da böyle, yürümeye , sonra koşmaya ya da sadece ayaklarını sürükleyerek eve gitti. Bu en zor denemelerin dikkatli bir kaydını tuttu ve istisnasız bir hafta veya 10 gün boyunca aşırı çaba nedeniyle kendini her zaman daha iyi hissettiğini gördü .

Deneyler, Lydiard'a, o zamandan beri öğrencilerinin eğitim planlarının kesin bir parçası haline gelen fiziksel egzersize zaman zaman aşırı efor sarf etmenin faydalarına ve aynı zamanda eğlence için yavaş koşarken dikkate alınması gereken bir faktöre işaret etti . amaçlar. Aynı zamanda Lydiard , herkesin hazır olma durumunu kendisinin başardığı gibi fanatik bir şekilde elde etmesini önermez .

Lydiard, kendini olağan sınırlarının ötesinde çalışmaya zorladığında , başarmasının giderek daha kolay hale geldiğini fark etti. bu limitleri tekrar yükseltir ve seviyesini yükseltir . Eskiden dakikada 70 atış olan nabzının zamanla azaldığını ve sürekli 60 atışın altına düştüğünü , bazen 45 atışa kadar düştüğünü fark etti . Bu minimuma ulaşıldığında , sınırsız enerjiye sahip, gerçekten yorulmaz bir insan gibi hissetti . şimdi evet _ uzun mesafeler fazla çaba gerektirmedi . Orijinal , sancılı altı mili şimdi _ keyifli bir ısınmadan başka bir şey değildi .

Lydiard sabah 4'te yataktan kalkabiliyor , 32-33 km koşuyor, işe gidiyor ve akşam canı istediğinde 24-25 km daha koşabiliyordu. Ayrıca aşırı derecede yorgun da değildi . Sık sık hoş bir şekilde yorgun hissediyordu , ama hiçbir zaman ortalıkta dolanıp durmaktan başka arzusu olmadığı bir noktaya gelmedi .

artık uzun mesafelerde yavaş koşmanın kendisini en iyi durumda tuttuğuna inanıyor . Bu sonuç harcanan zamanın karşılığı olarak geldi . Bir keresinde bir doktor bana , konu kalp ve akciğerlerin tonunu ve etkinliğini yükseltmek olduğunda , yarım saatlik koşunun diğer herhangi bir egzersizin iki saatine eşdeğer olduğunu söylemişti . Lydiard, doktorun koşmanın önemini hafife aldığına inanıyor, ancak bu yalnızca koşmaya başladıktan sonra doğru şeyi yapmaya başladığını doğruluyor .

Tüm bunlarla birlikte , Lydiard'ın asıl kaygısı sağlıklı, genç ve enerjik kalmanın bir tarifini bulmaktı . Ve burada açıkça başardı. Bugün, kırklı yaşlarında olan Lydiard'ın nabızı hâlâ düşük , ağırlığı en aza indirilmiş , kasları alışılmadık biçimde taze ve esnek; uzun koşu alanındaki ilk çalışmalarında sahip olduğu aynı hız ve bitmeyen enerji ile çalışıyor .

devam edersen , seni Lydiard'ın yaptığı aşırılıkların hiçbirine gitmeye çağırmadan aynısını senin için yapabileceğimi düşünüyorum .

Lydiard yavaş koşudan başka sonuçlar çıkardı. Her zaman fiziksel olarak zinde , zihinsel olarak hiç deneyimlemedi _ _ yorgunluk, iyi bir iştahı vardı, uyuyordu ; hayattan eskisinden çok daha fazla zevk almaya başladı . _ olmadığı için hiçbir çaba çok fazla görünmüyordu ve enerji harcamasını telafi etme yeteneği belirgin şekilde iyileşmişti .

Lydiard ayrıca, yaşam tarzının adeta otomatik bir beslenme düzenleyicisi haline geldiğini de keşfetti. Yorucu koşulardan sonra, yalnızca belirli yiyecekler onu tatmin edebilirdi . Yağlı, nişastalı yiyecekler ona çekiciliğini kaybetti . Bu pozisyonu deneysel doğrulamaya tabi tutmadan , midesinin kendisine uygun olmayan yiyecekleri kabul etmeyeceğini öğrendi . Meyve suları, meyveler, yağsız etler ve salatalar günlük diyetinin zorunlu bir parçası haline geldi .

Başka bir deyişle, doğanın , şiddetli fiziksel çalışma yapana , doğru yolda, bilinçli olarak talimat verdiğini öğrendi . diyeti dikte etmek. O kadar önemli olduğunu düşünüyor ki , bugün kimse için ne yemesi gerektiğini belirlemeye çalışmayacak bile . Örneğin öğrencilerinin kendileri için iyi olanı yiyeceklerinden ve ihtiyaç duymadıklarını reddedeceklerinden emin çünkü seçimleri tamamen doğal hale geldi. Aynı şey forma giren koşucuların da başına gelecek .

Lydiard, birinin sevdiğini diğerinin beğenmeyebileceğini ve bu nedenle herkesi özel olarak tasarlanmış, kontrollü bir diyetle zorlamaya çalışmanın iyi bir şey olmayacağını savunarak pratik görüşler geliştirmeye devam ediyor . Buradaki en önemli şey, daha önce bahsedilen yağlı, nişastalı yiyeceklerden kaçınmaktır .

Lydiard, Abebe Bikila'nın Roma'daki Olimpiyat Oyunlarında en iyi durumda olduğuna inanıyordu . Kesinlikle Bikila o zamanlar en dayanıklısıydı . _ Tokyo'da dört yıl geçirdikten sonra aynıydı . _ Ancak bir Yeni Zelandalı, bu kişinin ne tür yiyecekler yediğine bakarsa hastalanır .

Yani bir Afrikalı ile Yeni Zelandalıya , bir Amerikalıya, bir Alman'a aynı diyeti yapamazsınız . Aynı şey bireysel zevk için de söylenebilir . Hoşunuza giden şey için , erkek kardeşinizin derin bir nefreti olabilir . Bu nedenle , belirli bir yiyecek sizin için iyiye , en azından kardeşiniz için iyi olmayacaktır , çünkü esas olarak sindirim süreçlerinde depresyona neden olacaktır . Yemek, özünde saf bir ihtiyaç olarak kalsa da yine de memnun edilmesi gereken bir şeydir.

İzleyelim görelim izlemeyenler _ _ _ _ _ Fiziksel egzersiz yaparak , hemen hemen her şeyi ve özellikle de kendileri için yararlı olmayacak türden yiyecekleri doldurabilirler . İyi beslenme yeteneklerini kaybetmeden , fiziksel olarak aktif ve sağlıklı olduklarına inanarak kendilerini kandırırlar . Ancak sıkı egzersiz yapanlar, ister çok ister az yesinler , kaliteli ve sağlıklı yiyecekler yeme eğilimindedir . Böyle bir insan ihtiyacı olanı alır ve ister masada sadece tabağını seçenlerden biri olsun, ister doğru dürüst yemek yemeyi seven biri olsun, her iki durumda da fiziksel egzersizler ona eşit fayda sağlayacaktır.

Büyük olasılıkla, bir kişi çok fazla enerji harcarsa , çok fazla yiyecek ve yiyecektir. Halberg'in çevresinde ilk akşam yemeğini ⁷hatırlıyorum . ve ailesi . Sonra Halberg'in tabağına koyduğu porsiyonların büyüklüğü beni çok şaşırttı. Bir süre onu görmedim ve ancak birkaç dakika sürekli yemek yedikten sonra kafası bir yiyecek dağının arkasından göründü . Ve ondan sonra, aynı porsiyondan bir saniye yedi ve ardından inanılmaz miktarda meyve ve dondurma yedi. Halberg'in yorucu ve titiz antrenmanlarda çok azimli olması, sağlıklı beslenmenin tadını çıkarmasına engel olmadı . Bu eğitimin aldığı zevki daha da önemli hale getirmesi muhtemeldir . Peter Snell ⁸aynı zamanda canavarca bir yiyiciydi, ancak antrenmanı bıraktığı neredeyse aynı zamanda, yiyecek alımını büyük ölçüde azalttı .

Ama Lydiard'a dönelim . Bir kez koşmaktan bulaştı , ömür boyu " hastalandı" . Uzun mesafe koşularında aktif bir katılımcı oldu ve maratonun yaşlılar için bir yarış olduğu önyargısını ortadan kaldırarak maraton için Yeni Zelanda'daki herkesten daha fazlasını yaptı . 36 yaşında, büyük ölçüde Yeni Zelanda'da sporda antrenman yapma zahmetine girmekten korkmayan birkaç kişiden biri olduğu için ulusal maraton şampiyonu oldu . Ve bu birkaç kişi arasında , hepsinden daha fazla eğitim aldığı için en hazırlıklısı oydu .

Sonra Lydiard süt taşıyıcı olarak çalışmaya başladı ve ciddi bir şekilde koşmayı ve yarışmalara katılmayı bıraktı . Antrenman yapma fırsatı olmadı çünkü akşam altı buçukta yatmak zorunda kaldı . Ek iş olarak süt taşımak , onu gece yarısı kalkmaya ve ana görevleri yapma zamanı gelene kadar çalışmaya zorladı. fabrikalardan birinin çalışanı olarak görevler .

Ancak Cumartesi ve Pazar günleri , Lydiard 32-48 kilometrelik bir koşuda diğer koşuculara katıldı ve aynı zamanda onlara ayak uydurmak için önemli bir

⁷M. Helberg , 5000 metrede olimpiyat şampiyonu olan A. Lydiard'ın öğrencilerinden biridir - *Yaklaşık. ed.*
⁸P. Snell , 800 ve 1500 metrede olimpiyat şampiyonu olan A. Lydiard'ın öğrencilerinden biridir . *ed.*

aba harcamasına gerek olmadığı ortaya çıktı , çünkü önceki koçu antrenmanı koçu antrenmanlarını ortaya koydu . bunun temeli, sağlam bir dayanıklılık temeline sahiptir.

İki yıl sonra Lydiard , tekrar yapabilmek için süt vermeyi bıraktı . gerçek koçu içine katılın . birine yardım etmeye karar verdi Erkek arkadaşları Ray Puckett, maraton eğitiminde . Pakett bu mesafede bir acemiydi ve bununla bağa çıkabileceğine ciddi olarak inanmıyordu . Lydiard o kadar çabuk forma girdi ve Puckett'a o kadar iyi koçluk yaptı ki, dokuz ay sonra ğrenci ulusal şampiyon unvanını kazandı ve ğretmen ikinci oldu .

Lydiard'a bir haber daha verdi : uzun mesafe koğusu ile kasları ve iç organları çalıştırmanın faydaları yıllar sonra bile kendini gösteriyor. Bu faydalar her zaman sadece hafif bir eğitim programı ile geri kazanılabilir .

Bir zamanlar, büyük koğucu Nurmi'nin başarısının nedeni, olağanüstü nabzı - dakikada 43 atış - olarak kabul edildi . Artık kalp atış hızının bu kadar düşük olmasının sıkı eğitimden kaynaklandığını biliyoruz . Nurmi bu kadar şevkle koğmasaydı , kalp atış hızı büyük ihtimalle dakikada 70 atış olacaktı .

НЕТ, СИЛА ВАМ НУЖНА



Dayanıklılık , fiziksel uygunluğun özü nedir sorusuna verilen basit ve kapsamlı bir yanıttır . Bir kişiye kendisi için önemli bir durum sağlayan dayanıklılığın gelişmesidir , vücudunun yorgunluğu bilmediği .

Ne yazık ki, birçok antrenör dayanıklılığı gle karıştırıyor ve bu tamamen farklı bir şey!

Mukavemet , olağanüstü büyük bir ağırlık bir, iki veya belirli sayıda kaldırıldığında kendini gösterir ; dayanıklılık - daha az ağır bir yük süresiz olarak çok sayıda kaldırıldığında .

Örneğin, Barry Magee gibi Murray Halberg de dayanıklılığa sahiptir . Bir Yeni Zelandalı için en yüksek dereceye kadar gelişmiş , ancak onlara güçlü insanlar diyemezsiniz .

Çevrenizdeki en büyük kaslara sahip kişiye bulun ve onu tam gle 1 mil koğmaya davet edin .

Büyük olasılıkla, mesafenin yarısını bile koşmadan yere düşecektir . Çok güçlü olabilir , ancak büyük olasılıkla çok az dayanıklılığa sahip olacaktır.

Dayanıklılık , bir kişinin bilinçli pompalama ile değil, kardiyovasküler ve solunum organlarının genel gelişimi ve bir bütün olarak tüm kas sistemi için sistematik tonik egzersizleri yoluyla yaratılan uzun süre çalışabilme yeteneğidir . ağırlık kaldırma yeteneğini belirleyen vücudun belirli kasları . _

Peter Snell'in bir mili 4 dakikadan daha hızlı koşabilmesi için gücünü daha fazla geliştirmesine gerek yoktu . Ama gerçekte sahip olmadığı şey , dayanıklılıktı . doğuştan gelen hızı gereken hızda tutmayı mümkün kılacaktır . mesafeler.

Snell'de hız eksikliği yoktu, dayanıklılıktan yoksundu . Lydiard ile atletik kariyeri hakkında ilk konuştuğunda , kalp atış hızı dakikada 72 vuruştı . Üç ay sonra 53'e düştü ve yıl sonunda 38 vuruşa düştü.

Snell'in Lydiard'ın en acımasızını yönetmeye yönelik ilk girişimi Waitarua pistindeki 35 km'lik (295 m) eğitim parkuru , ondan üç buçuk saatlik zorlu bir mücadele gerektirdi . Bugün 2 saat 5 dakikada rahatlıkla çalıştırıyor . Hıza gelince , özünde Snell ondan daha hızlı değildi. Hızını çok daha uzun süre koruması artık mümkün hale geldi .

Ve Snell'in kalbinin, eskiden iki vuruşken artık tek atışta kan pompalaması gerçeği , daha önce olduğu gibi aynı işi yapan kalbinin artık iki kat daha kolay çalıştığı anlamına geliyor.

Lydiard'ın kişisel çalışmalarının ve uzun koşu deneylerinin eksiksiz bir sporcu antrenmanı sistemine dönüşümü yavaş yavaş gerçekleşti . Genç koşucuların koşmak için ilk katıldıkları andan itibaren başladı . ve cüruf pistindeki ve otoyoldaki yarışmalarda sonuçlarınızı iyileştirmek için onun tavsiyelerini kullanın .

Lydiard, öğrencileriyle çalışmaya başladı , dayanıklılıklarını geliştirdi ve onları doğal hızlarına uygun hale getirdi . bu niteliklerin her ikisini de dengelemek ve birbirine uyarlamak. Ve bu , gençlerinin koşmak istediği çeşitli mesafelerde koşma konusunda tamamen gelişmiş bir eğitim sistemine sahip olduğunu keşfedene kadar devam etti . Özünde bu , eğitim planlarının ve genel beden eğitimi programlarının ortaya çıkışının başlangıcıydı . Bu ön çalışma şu anda 11 orta ve uzun mesafede dünya rekorlarının veya dünyanın en yüksek başarılarının sahiplerini içeren Lydiard Group'un temelini attı .

İlk öğrencileri gönüllü denek oldu. Lydiard, yetişkin bir adam olarak nelere katlanabileceğini biliyordu , ancak aynı yaklaşımın genç bir organizma üzerinde nasıl bir etkisi olacağını henüz bilmiyordu . Yavaş yavaş genç koşucuları antrenmana dahil etti . sınıflar ve ancak ilerlemeleri

yeterince ortaya çıktıktan sonra onlardan yeni, daha yüksek taleplerde bulundu . Lydiard, öğrencilerinin yapabildikleri çalışmanın sonuçlarına hayran kaldı .

Lydiard tarafından eğitilen küçük bir koşucu grubu, istisnasız tüm orta ve uzun mesafelerde başarılı bir performans sergiliyor . mesafeler , çünkü, pratik bir şekilde , Diyet ve egzersiz açısından vücut için optimal gereksinimler .

Lydiard'ın öğrencilerinin eğitimiyle ilgili gizemli hiçbir şey yoktur . Şimdi tek önerdiğim, fiziksel olarak zinde ve sağlıklı olmak istiyorsanız , yaşlılıkta yapmanız gereken tek şey , Lydiard koşucularını son on yılda katıldıkları birçok yarışmada ön sıralara taşıyan tekniği ve kararlılığı ölçülü bir şekilde öğrenmek .

Ve böyle bir iş için bir süpermen olmanız ve bunu verilerinizle birlikte almamanız gerektiği önyargısına kapılmayın . Eğitimden önce , Murray Halberg ve Peter Snell sizin gibi sıradan insanlardı , tıpkı Lydiard'ın 27 yaşında yanlışlıkla iyi eğitilmiş olduğunu düşündüğü zamanki gibi .

Zaten, daha büyük yaş gruplarındaki insanlar arasında epeyce var. önemli

bir konsantre egzersiz yapmadan yıllarca koşanlar . Bu süre zarfında gösterdikleri ilerleme hayret verici. Örnek olarak Murray Halberg'in babası Jock Halberg'i verebilirim . Daha önce hiç koşmamış , yarışmamış veya herhangi bir spor yapmamıştı , ancak 56 yaşında yavaş başladı . koşu ve 58 yaşında tam bir maraton koşabiliyordu. mesafe. 60 yaşındaki D. Halberg, 81 km'yi 12 saatte kolayca yürüyebilirken , diğerleri halberg'den aynı sayıda daha genç olmalarına rağmen, mesafeyi yarı yarıya bitirerek bitkin düştüler . Ne dediğimi biliyorum. Ben de onlardan biriydim ve ayaklarım ağrıdığı için 56. km'de emekli oldum.

birlikte , Halberg Sr.'nin hala orta düzeyde olduğunu söyleyebilirim. spora gidiyor Deli değildir ve yaşlılarından daha üretken olmak için olağanüstü eğitim çalışmaları yapmaz . Sadece 80 km yürüyerek bir başarı elde ettiği için değil , başardıklarından tamamen keyif alıyor .

bir maraton koşmuş olmak, ama esas olarak aktif olduğu ve kazandığını koruyarak ona değer verdiği için.

БАЦ —
И ТРУСЦА
РОДИЛАСЬ



Slow jogging fikri nasıl ortaya çıktı ? Bundan bahsetmeden önce, Lydiard hakkında birkaç söz daha .

Lydiard bir koşucudur ve her zaman öyle olmuştur . Koşmayı sevdiği ve koşmak onu sağlıklı yaptığı ve yıllar geçtikçe onu genç tuttuğu için koşmaya başladı .

Lydiard, sporcuları sadece koşmaya zorlayarak ayarlayabildiyse , artık yaşlıları ve hatta aktif olarak spor yapmayan gençleri bile kurabileceğini fark etti .

Sonunda, çalışan programı fark edildi - ve bam ! Alabalık doğdu.

İlk koşucu grubu, daha sonra 1962'de Auckland'daki İngiliz Oyunlarında Yeni Zelanda takımına liderlik edecek olan Colin Kay'ın girişimiyle toplandı. Halka hitaben yapılan genel bir davete cevaben yaklaşık 20 kişi geldi .



Jogging bu gençler

için ciddi bir aktivitedir . Ancak koşudan önce gülmek fena değil.

Orada bulunanların ortalama yaşı 47 idi; onlar farklı kaderlere sahip insanlardı ve farklı derecelerde fiziksel olarak zayıfladılar . Auckland'da halka açık bir parkta toplandılar , doktorun konuşmasını dinlediler ve sonra Fikirlerini özetleyen Lydiard , üç ana noktayı vurguladı . İlk olarak, tüm koşucular başlamadan önce doktorlarına ne yapacaklarını söylemeli ; ikinci olarak, düşük bir koşu hızını korumayı ve üçüncü olarak da sadece tam oturan ayakkabılarla koşmayı öğrenmelidirler .

Lydiard, müstakbel koşucuları rekabetçi bir şekilde fazla rekabetçi olmanın tehlikelerine karşı uyardığında , açık bir kahkaha vardı . Böyle bir şeyin başlarına gelebileceğini asla düşünmediler . _ Ancak üç ay içinde , bazıları Oakland'daki Avondale pistinde bir tur ve bir çeyreklik ve engelli engelleri içeren bir bayrak yarışında yarışıyordu . Genç sporculara karşı koştular ve bitiş çizgisinde sonuncu olmadılar .

Önemi fazla tahmin edilemeyecek kadar ileriye doğru atılmış bir adımdı, çünkü ilk görüşmelerinde , bu insanlar yıllarca fiziksel olarak hareketsiz bir hayat sürdürdü , yapamadı



Onlar için koşu yapmak gerçek bir şey, günlük iş değil!

koş ve 400 m En iyi ihtimalle bu mesafede ayaklarını srkleyebilirler . Koşu tutkunlarından biri o sırada 101,6 kg ağırlığındaydı ve nabızı dakikada yaklaşık 80 vuruştu. Sekiz ay sonra ağırlığı 76 kg'a, kalp atış hızı 50 atışa düştü ve fazla çaba harcamadan 42 km koşabiliyordu .

Yavaş koşu, bu adamın varlığını diğerlerinden daha fazla yakaladı . Ancak hepsi o kadar başarılı oldu ki , kolay bir yürüyüş koşusu hızla tüm gücüyle koşuya dönüştü . yeterli hız. Bugün onlar kelimenin tam anlamıyla koşucular . Daha nce Pazar günleri ortak sabah koşuları için toplandıklarında 1,5-3 km sonra durdularsa , şimdi mutlu bir şekilde 16 veya daha fazla kilometre kat ediyorlar .

Koşu grubuna kaydolan saygıdeğer erkekler, kısa sürede koşu yapmanın çok az çaba gerektirdiğini keşfettiler . Ve daha önce şüpheli bir işletmeye bağışlanan zaman olarak gördükleri şey - koşmayı öğrenmek, şimdi onlar için neşeyle verdikleri, kendilerini tembellikten kurtardıkları , iş için yeni enerji topladıkları, fiziksel ve ahlaki yorgunluğu giderdikleri bir zaman haline geldi .

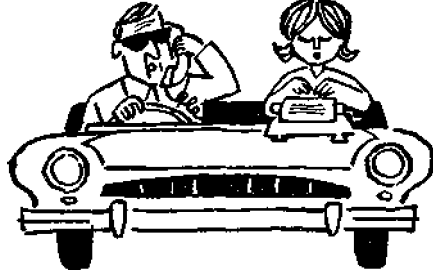
rneklerine göre, koşucular yüzlerce insanı enfekte etti ve ardından "koşu" kelimesi ülke çapında popüler oldu . Vaktini koşuya harcamak istemeyenler bile bugün koşu yapmanın artılarını ve eksilerini tartışıyorlar . Bu kişilerin sohbetleri en azından sağlıklı bir konu üzerinde olma liyakatine sahiptir .

Koşuculardan biri işe başladığında 95 kg ağırlığındaydı . Üç ayda 7 kilo verdi ve kalp atış hızı dakikada 78'den 60 atışa düştü . Bu zamana kadar en ufak bir yorgunluk göstermeden 15 km'lik yürüyüş yapmayı öğrenmişti . Bir yıl sonra maraton mesafesinde ustalaştı .

Bir maraton koşarken, bu adam yanlışlıkla bir kōőeyi dōndü ve yedi kilometre daha kısa koştu . Hata ona işaret edildiğinde - ve ondan önce nasıl bu kadar mükemmel bir zaman göstermeyi başardığını merak etti - tekrar piste koştu ve eksikliği telafi etti. Kazanma şansı olduğu için değil , daha önce hareketsizliğe ve yaşlılığa kararlı olduğu yaşında bile artık böyle bir şeyi karşılayabileceğini kendine kanıtlamak için . İnan bana, ellili yaşlarında bir adam 42 km 195 m'yi 4 saatten daha kısa sürede koştuğunda bu büyük bir başarıdır !

NABIZ -

SAĞLIĞINIZIN ÖLÇÜSÜ



Koşu yapan insanların kalp atışlarının düştüğünden daha önce birkaç kez bahsetmiştim . Bu gerçeğin önemi nedir ? Koşu ile yükleyip uyardığımızda vücutta neler oluyor ?

göre nabız , vücudun genel durumunu gösterir. Doğa her şeyi dengede tutar. Dolayısıyla kalp işini kolaylıkla yapıyorsa, aynı durum vücudumuzun diğer hayati organları için de geçerli olmalıdır .

Bir erkekte yüksek nabız hızı genellikle vücudundaki damarların kolesterol içerdiği anlamına gelir . Bu , vücudun çeşitli bölgelerine iletilen kan akışını azaltır ve kalbin , gelişmekte olan tıkanıklık boyunca gerekli hacmi elde etmek için daha hızlı pompalaması gerekir . Açıkçası, kolesterol oluşumlarının daha fazla gelişmesine izin verilirse , o zaman bir noktada genel bir felaket kaçınılmazdır .

Koşu, kan akışının hızlanmasına neden olur ve basıncını artırır . Daha yüksek bir sıcaklıkta bu artan basınç , gemilerden ve her şeyden yanma işlemlerini harekete geçirir . vücut bir bütün olarak yağları ve atık ürünleri uzaklaştırır.

Bir uzun mesafe koşucusunun neredeyse hiç kolesterolü yoktur. Sürekli eğitim ve dolayısıyla sürekli yanma , koşucunun damar sisteminin çalışmasına müdahale eden odakların oluşumunu engeller .

Kolesterol seviyeleri düştükçe , artan kan akışı daha serbest hale gelir ve kalbin yavaşlamasına neden olur . Ve egzersizler arasındaki aralıklarla , vücut gerginlikten kurtulduğunda , kalp aynı şekilde çalışmaya devam eder . Sonuç olarak, nabız azalır .

Kalp atış hızındaki azalma da damarlar nedeniyle oluşur . kan akışının sık sık hızlanmasına uyum sağlayarak daha elastik hale gelirler ve hatta hacimleri artar . Kalp ayrıca bir miktar genişler ve güçlü fiziksel egzersizin neden olduğu genişlemenin bir kısmını korur .

nitelikte egzersizler yapıldığında ve genel gelişim egzersizlerinin yokluğunda , vasküler sistemin

büyük ölçüde kullanılmayan kaslarda daralma veya sınırlama eğiliminde olduğunu bilmek de önemlidir .

Koşmak, vücuttaki kasların çoğunu bir dereceye kadar etkilemesi nedeniyle damar sisteminin genişlemesine neden olur . Kişinin hareketsiz yaşam tarzı nedeniyle işlevini neredeyse tamamen bırakan damarlar yeniden açılır . ve işe koyul. Ve çok sayıda kanal ile kan akışının teşviki daha da kolaylaşır .

Ve dolaşım sisteminde herhangi bir engel olması durumunda, kan akışı için genişletilmiş bir kanal ağı, zararlı akış kesintileri tehlikesini büyük ölçüde azaltacak sapmalar sağlayacaktır .

Ve vücudun kasları gibi beynin de sürekli olarak oksijene ve kana ihtiyacı olduğunu unutmayın . Kaslar geliştikçe reflekslerimiz hızlanır , hızlı ve çevik düşünme ve hareket etme becerimiz gelişir . Günlük işimizi daha iyi yapabiliriz çünkü zihinsel ve fiziksel sağlık, gün ortasında pek çok ofis çalışanının yaşadığı sırt ağrısına veya beyin bulanıklığına neden olmadan sabit bir gerginlik düzeyini korumamıza olanak tanır .

Ani bir heyecan ya da otobüse yetişmek için hızlı bir koşu, kalp-solunum sistemi gelişmediği için hazırlıksız bir kişi için tehlikelidir . Bu durumlarda ortaya çıkan uyarım, akıda hızlı bir artışa yol açar . kan basıncı ve artan kan basıncı ve dolaşım sistemi ani bir kızarma ile baş edemiyorsa , gözlerin önünde halkalar , endişe verici bir kalp atışı ve insanların yardım için doktora koşmasına neden olan baş dönmesi hissi . Aynı zamanda uzun süre koşarak hazırlanan bir kişide heyecan veya hızlı koşma bu kadar keskin ve istenmeyen bir tepkiye neden olmaz .

Bir sprinter neredeyse 100 m uçuşunda , vücudundaki kan dakikada 30 litre hızla pompalanır . Şimdi mesaj-

Sürekli olarak 30 km'den fazla mesafe koşan bir sporcu için kaç bin litrenin sirküle edilmesi gerektiğini görün . zor değil Eğer yapabiliyorsa , kalbin ne kadar harika bir organ olduğunu hayal edin . neredeyse kusursuz bir şekilde böyle bir tedarik sağlar . Böylesine büyük bir talep hacminin kalbe ve atardamarlara bindirdiği yük çok büyüktür .

Ancak, kalbiniz normalden çok daha fazla çalışmak üzere tasarlanmıştır . Doğru, onunla ve onunla ilişkili damar sistemiyle ilgilenirseniz . Kişinin kendi kalbini ihmal etmesi , ek fiziksel çabaya yanıt olarak genel bir çöküşün veya en iyi ihtimalle , nabzın yukarı doğru öyle bir sıçramasına yol açacaktır ki , dakikada yüzlerce olan atışları sizi hissettirecektir . sanki ölüm döşegindesin.

Dinlendiğinizde, kan damarlarınız daralmış bir durumdadır . Bu nedenle, günde iki kez sadece garajdan ön kapıya ve arabadan ofise kadar boşlukta yürüyen bir iş adamında , damarlar hemen hemen

her zaman daralmış durumdadır . Asla önemli bir deneyim yaşamazlar çünkü bu kişi asansörü çağırma fırsatı bulsa bir kat merdiven bile çıkmak istemeyecektir .

Lastik bir mesane gibi , damar sistemi de basınç uygulandığında genişler . Kapların sık sık genişlemesi ve daralması, boyutları orijinal , yüksüz durumdan kalıcı olarak daha büyük olana kadar onları kademeli olarak gerecektir .

gün yarım saat koşarsanız , damar sistemine uygulanan sürekli basınç ona esneklik verir , normal daralmış haldeki hacmini artırır ve böylece daha fazla kanın daha kolay geçmesini sağlar . Başka bir deyişle, günlük yavaş koşu , vücudunuzun istenmeyen kolesterol ve ateromdan kurtulmasına yardımcı olan basit ama yararlı bir şeydir .

Bir kardiyolog , Lydiard'a günde 30 dakika koşan birinin __ ana gemilerinin kapasitesini ikiye katlıyor . Bu görüşler, Peter Snell'in artık eskisinin yarısı olan nabızı tarafından iyi bir şekilde desteklenmektedir . Gemilerinin orijinal kapasitesini ikiye katladı . Neden bunu da başaramıyorsunuz ?

inceleyelim : kırmızı kan hücreleri. Kanda muazzam bir miktarda bulunurlar - milimetreküp başına 5-6 milyon ve insan vücudunun yüzeyinden çok daha büyük olan yaklaşık 3000 metrekarelik bir toplam yüzeye sahiptir .

Ana görevleri hemoglobin adı verilen bir maddeyi taşımaktır . Bu madde kanda oksijenle birleşir ve böyle bir _ form, vücudun enerji yakıtı olan glikojeni oksitleyen bir madde haline gelir . Glikojen karaciğer ve kaslarda depolanır . Glikojenin performansı, kanın onu okside etmek için gereken oksijeni taşıma kapasitesine bağlıdır .

düşük olduğu sürece , normal inspirasyon sırasında oksijen tüketimi yeterlidir, ancak kişi 5 km'lik bir koşu gibi şiddetli bir egzersiz yaptığında, normal inspirasyon artık oksijen talebini karşılamak için yeterli değildir .

Bu koşullar altında glikojen oksitlenmez , süte dönüşür . asit. Bu reaksiyon enerji sağlar ancak oksijen gerektirmez . Ancak uzun süre devam edemez çünkü laktik asit kasları biriktirir ve zehirler, bu da yorgunluğa ve sonunda kas kasılmalarının durmasına neden olur .

Bu durum oksijen eksikliği olarak bilinir ve eğitimsiz kişide ilk koştuğunda yavaş koşma ve bitkinlik ile sonuçlanır . Temel olarak , oksijen borcu tüm atletik performansı yönlendirir .

eksikliğin başlamasını geciktirmek ve laktik asit seviyelerini stabilize etmek için kandaki oksijeni artırmanın en etkili yöntemi , sistematik uzun mesafe koşusudur . Çalışan yük kademeli olarak artmalıdır ve başlangıçta her bireyin yetenekleriyle tam olarak eşleşir. Kişi bilinçli olarak oksijen

durumundan kaçınmalıdır. borç.

Antrenmanın etkisi altında vücutta meydana gelen değişiklikler , sporun yürütülmesinde büyük sorumluluk yükler . genel olarak antrenman ve beden eğitimi ve bu nedenle maalesef Yeni Zelanda'da atletizm uzmanları henüz tıbbi makamlarla yakın temas kuramıyor . Daha genel ve daha derin Biyolojik değişimin temellerinin anlaşılması şüphesiz hem eğitimde hem de genel fiziksel hazırlıkta yardımcı olabilir .

Lydiard , deneylerinin başında , Lydiard'ın uzun mesafe koşusu için fikirlerini şekillendirirken birçok yönden yardımcı olan aile doktoru Dr. Hector Mail ile yakın çalıştığı için şanslıydı . mesafeler.

Lydiard , ciddi bir tıp bilgisine sahip olduğunu iddia etmez - bu kitap üzerinde işbirliğimiz başladığında birlikte çok daha fazla şey öğrendik , ancak deneylerinden doğabilecek sonuçların farkına vardığı günden itibaren tüm bilgileri toplamaya başladı . fizyoloji hakkında yapabileceği bilgiler .

ve enerjimizi harcadığımız (“ yaktığımız”) sürece zarifiz . Ancak bu enerjiyi kullanmayı bıraktığımızda aynı abur cuburları aynı miktarlarda yemeye devam ederiz . Bunu yaptığımız sürece, vücutta yağ birikintilerinin oluşması gerçeğinden mantıksal olarak kaynaklanan aterom , kolesterol , tıkanmış kalpler ve diğer tüm hoş olmayan şeyleri beklemekten kendimizi alamayız .

Pek çoğumuz yaşlandıkça kalbimizde badem kaybetme hatasına düşüyoruz . Yorucu çabalardan kaçınırsınız çünkü bu çabaların bizi bunaltmasından korkarsınız . Organizmanın çok daha büyük koşullar altında çalışma yeteneğine sahip olduğunu unutuyoruz. çoğumuzun onu maruz bırakmayı kabul edeceğinden daha fazla stres .

İşte o zaman kaslarımızı unutur , tüm damar sistemimizi kullanmayı tamamen bırakır ve pompalamaya başlarız. dolu olan damarlar üzerindeki baskı , içlerindeki yağın artması mevduat.

Bir keresinde bir doktor Lydiard'a şöyle demişti : " Herkes bir noktada hayat, tıkalı bir damar belirir . Cesetler üzerindeki kasları inceledi ve eski sporcuların kaslarını buldu. ve fiziksel olarak aktif insanlar çok daha dallanmış damar ve arter sistemi sedanter iş yapan çalışanlara göre .

iç organları geliştirmenin bir yolu olarak koşmanın geniş kapsamlı sonuçları olduğunu söyledi.

Derslerin faydaları süresiz olarak elde edilecek , evet bir süre sonra koşudan vazgeçilirse. Lydiard da bu sonuca kendi başına vardı .

Lydiard ve doktor, eski sporcular ve hareketsiz bir meslekte çalışanlar tromboz geliştirebilse de, kaçma şansının olduğuna ikna oldular. Fiziksel olarak aktif bir insanda sıkıntı çok

daha fazladır, çünkü onun damar sistemi daha gelişmiştir . sedanter bir kişinin sahip olmadığı kan akışı için ek yollar .

Bu, egzersiz yaptığımızda ve bunları unuttuğumuz zaman vücudumuzda neler olduğunun kısa bir özetidir . Tarif edilen reaksiyonlar, kasları esnetmek , gevşetmek ve güçlendirmek gibi değildir ki bunlar, sandığınız gibi, egzersizin vücut üzerindeki ana etkisi olmalıdır. Ancak fiziksel aktivite kapasitesini aradan geçen yıllara rağmen korumak isteyen bir kişi için , etkin iç sistemler kas yapısından çok daha önemlidir .

Kaslarımız arasına bir çizgi çekmeyi öğrenmeliyiz . damar ve solunum sistemleri. Sağlıklı olmak isteyen ve neşeli, bir dağ kasına ihtiyaç duymaz. Onun ihtiyacı olan sağlıklı solunum ve dolaşım sistemleridir. Her egzersiz dikkatlice değerlendirilmeli ve bu önemli sistemlere en çok fayda sağlayacak egzersiz türleri seçilmelidir .

Dolaşım ve solunum sistemlerinin yakından ilişkili olduğunu da unutmayın . Birlikte çalışırlar , dokulara oksijen verme ve dokulardan karbondioksiti uzaklaştırma sorununu çözerler .



dahil olabiliriz , yani koşmaya başlayabiliriz ? Jogging'e bir iş diyorum çünkü sağlığınızın tadını çıkarmaya devam etmek istiyorsanız , o zaman gerçek anlaşma budur . Ama bir günlük iş değil.

kalbinizin koşuyu kaldırabileceğinden emin olmanız gerekir . İlk adımı atmadan önce doktora gidin ve ona ne yapacağınızı söyleyin . Yavaş koşma yeteneğinizi etkileyebilecek pek çok küçük şey vardır ve daha sonra üzülmeğe bunu önceden bilmek daha iyidir .

Kardiyorespiratuar sisteminizi etkileyen tıbbi bir durumunuz olabilir . Belki hafif kalp üfürümleriyle ilgili endişenizi dile getirdiniz . Size zarar vermeyebilir , ancak yine de emin olmak için doktorunuza danışmanız gerekir .

Örneğin, bazı kalp yetmezliği türleri tam bir maraton koşmaya engel değildir . Şimdi altmışlı

yaşlarında olan Oaklander Les Barker, birçok kez maraton koştu , ancak yarış öncesi fiziksel durumu geçemedi . Barker'ın kalbinde belirli bir üfürüm vardı , onu ilk muayene eden doktorun kaçmasına engel olmasının nedeni bu olsa gerekti . Barker , hastalığını iyi bilen ve yarışa katılmasına izin veren doktorundan her zaman bir sertifika aldı .

koşmaması söylenen kimsenin adını veremem ama bu olabilir . Bu yüzden tıbbi kontrol yaptırmak size vereceğim ilk tavsiyedir.

Ve bundan sonra, daha sonra tekrar şüpheye düşerseniz , kendi iç huzurunuz için doktorla iletişim halinde olun . Karınız da muhtemelen tehlikede olmadığının resmi olarak onaylanmasını isteyecektir .

Bu arada Yeni Zelanda yaklaşık 8 milyon pound harcıyor. halk sağlığı hizmetleri için yılda sterlin . İlaçlarla insanları sağlıklı tutmaya çalışıyoruz gibi geliyor bana . İnsanlara kendi çıkarlarıyla ilgilenmeyi aşılırsak , paranın bir kısmını çok daha iyi kullanabilirdik . __ fiziksel esenlik.

de söylediğim gibi bir Yeni Zelandalı için 28-30 yaşına kadar spor hayatı ağırlıklı olarak futbol oynamaktan ibaret . Sonra bu hobi de ortadan kalkar ve önümüzdeki 15-20 yıl içinde Yeni Zelandalı özünde hiçbir şey yapmaz . Ve bu sırada, aniden sadece obez olmakla kalmayıp, aynı zamanda yüksek tansiyon ve koroner trombozu düşündüren diğer fenomenlerden de acı çekmeye başladığını keşfeder . Bugün ülkemizde her beş kişiden ikisi, bu hastalığın gelişimini önlemek veya geciktirmek için zamanında bir şeyler yapmaya özen göstermediği için ölüyor .

Öyleyse, "Güzel!" doktorunuzdan alın ve ardından yağ yerine fit olmak için kendinizi donatın .

Ekipmandaki en önemli şey , yolda koşmak için ayakkabılar veya sandaletlerdir. Tek özel gereksinim , ayakkabıların rahat ve özellikle topuk altında kalın dolgulu olmasıdır. Nasıl bir ayakkabı giyeceğiniz size önemsiz gelebilir ama ben bu koruyucu astar konusunda ısrarcıyım . Koşudan kaynaklanan sürekli koşu, ara sıra rahatsızlığa neden olabilir ve hatta koşucunun cesaretini tamamen kırabilir .

Ayakkabılar çok gevşek olmamalı , ancak çok sıkı da olmamalıdır . Koşarken ayaklar şişer ve ayakkabılar sıkıysa bu su toplaması için en büyük ön koşullardan biri olacaktır . Aynı şey çorap için de söylenebilir , eğer gidecekseniz onları giy Sürtünmeye veya kabarmaya neden olabilecek delikleri veya yamaları olmadığından emin olun .

Ayak bakımı en önemli şeydir. Aptalca bir şey yapın - kaçınabileceğiniz zaman ayaklarınızı ovun veya dolgu yeterince kalın olmadığı için onları doldurun - ve birkaç günlük eğitim ve egzersiz kaybolabilir.

Her halükarda mümkünse çok yumuşak ve bataklık değilse çim yüzeyde koşmaya başlayın . Özellikle kilonuz fazlaysa bacak otu daha kolaydır . Bacaklar tüm zor işi üstlenecek ve bu nedenle tüm ilgiyi hak ediyorlar .

Önce çimde koşarak, kaslarınıza ve tendonlarınıza güçlenme şansı verecek ve beton veya asfaltta koşarken test etmeden önce onları nasıl gevşeteceğinizi öğreneceksiniz .

Özellikle son birkaç yıldaki tüm egzersiziniz fren pedalına basmak ve arabanızın debriyajına basmakla sınırlıysa , ilk koşunuzdan sonra biraz rahatsızlık olabilir . Zayıf bacak kasları başlangıçta bağları ve eklemleri etkin bir şekilde destekleyemez . Yani , bunun da ötesinde , beklenmedik ve alışılmamış ağrılar ve morluklar nedeniyle ilerlemenin engellenebileceği ilk dönemde metanete ihtiyacınız var .

Sert zemine basan 100 kg ağırlığındaki bir kişi tatsız deneyimler yaşamak zorunda kalabilir . ayak bileği , diz ve kalça eklemlerinde ağırlık ile ilişkili deneyimler . Doğru koşmayı öğrenir öğrenmez koşarken artık kuvvetli tekme atmayacak ve geçici yaralanma tehlikesi ortadan kalkacaktır.

Örneğin aşırı kilolu bir koşucu, ayak bileklerinin şişmiş olduğunu fark edebilir . Bu, elastik bir bandaj giyerek ve ayak bileklerini güçlendirmek için mümkün olduğunca çok egzersiz yaparak mücadele edilebilir . Ayak bileklerinizi güçlendirmenin en iyi yöntemi ayak parmaklarınız tahtanın üzerinde olacak şekilde durmak , topuklarınızı yerde bırakmak ve ayak parmaklarınızın üzerinde yükselip alçalmaktır .

Kural olarak , koşmanın ilk günlerinden sonra kas ağrısı ortaya çıkar . Ne yazık ki , esas olarak ne hakkında olduğunu tam olarak anlamadıkları için birçok kişiyi koşu yapmaktan caydıran oydu . Bu koşucuların bazıları 20 veya 30 yıldır koşmadı . Kasların ağrıyacağı konusunda uyarıldılar ve gerçekten hasta oldu. Kas ağrısının nedenlerinden biri , artan kan akışının, uzun süredir uykuda olan kılcal damarları zorlayarak yeniden açmasıdır . Diğer bir sebep ise oksijen oluşumudur . çünkü eğitimsiz koşucu yeterli hemoglobine sahip değildir ve süt biriktirir . kas kasılmalarını sınırlayan asit . Bazen nefes alma ile ilgili kasların sürekli kullanımı nedeniyle göğüs çevresinde bile ağrı olabilir .

Aslında , bu ağrı aynı zamanda vücudunuzda iyiye doğru değişimlerin gerçekleştiğinin sağlıklı bir göstergesidir . Olaya bir de bu açıdan bakın , anlayacaksınız . gurur duyun, kaslarınızın birkaç gün boyunca köleleştirilmiş olduğunu hissedin .

Bu nedenle , kas ağrınız varsa egzersiz yapmayı bırakmayın . Belki yükü azaltmalısın ama kas ağrısının aşılması gereken neredeyse kaçınılmaz bir engel olduğunu unutma . Ve bunu minimum rahatsızlıkla aşmanın tek yolu düzenli olarak koşmaktır.

Özellikle aşırı kilolu koşucular için bir başka ağrı kaynağı da sürtünme olabilir . Bu ağrı, sürtünmenin meydana geldiği bölgeye zeytinyağı sürülerek hafifletilir .

Ayrıca, bir grup halinde koşuyorsanız, bu sabah veya akşam yürüyüşünü bir dayanıklılık testine veya herhangi bir yarışmaya dönüştürmeyin . Diğer, daha hızlı koşucuların sizi alıp götürmesine izin vermeyin . Utanmanıza gerek olmayan çeşitli sebeplerden dolayı , sizden daha hızlı dayanıklılık geliştirebilir ve ilerlemelerinde sizi geçebilirler .

Kendi sınırlarını bilmeli ve onların içinde kalmalısın . Eğitim için kendi kişisel amacınız var . 4 dakikadan daha kısa sürede bir mil koşmakla ilgili değil . Size sağlık , enerji ve cesaret vermek içindir ve akşamları komşularınızla yarışlar düzenlemeye çalışırsanız tüm bunlar elde edilmeyecektir . Süreç, özellikle son 10 veya 15 yılda egzersiz yapmamış biri için kademeli olmalıdır .

başladığınızda , Lydiard'ın temel prensibini hatırlayın: egzersiz yapın, ancak kendinizi aşırı zorlamayın. Ve diğerlerinden daha hızlı dayanıklılık geliştirecek kadar şanslıysanız , daha yavaş olanları karıştırmayın . Koşu hızınızı zayıf olanların hızına göre ayarlamanız ve onlarla aynı şirkette kalmanız size zarar vermez . Koşu yükünün sizin için gerçekten yüksek olmadığını düşünüyorsanız , bitiş çizgisinde arkadaşlarınız koşmayı bitirdiğinde evin etrafında tekrar bloklarda koşabilirsiniz . Mesafeyi artırmak, hızı artırmaktan daha iyi olacaktır .

Koşularınızı bir yarış gibi göstermediğiniz sürece yaş önemli bir faktör değildir . Bir kişi, yaşlılıkta bile , kolayca yapmak şartıyla, egzersizden sonuna kadar yararlanabilir . Profesyonel koşu sırasında _ yaşlı bir kişi epizodik yürüyüş şeklinde dinlenmeye izin verir , yine de kendisi için iyi olanı yapar . Ancak , yeteneklerini hesaba katmayan daha hızlı , daha genç koşucularla koşmaya çalışırsa , o zaman aynı şey için çabılıyor demektir . durum.

Herkesin en yavaş koşucunun hızına uymasını sağlamaya çalışıyorum ki bu her zaman kolay olmuyor. Ancak koşu , tüm grup bir olarak koştuğunda , özgürleşme amacıyla ortak, rekabetçi olmayan, birleşik bir çaba olmalıdır .

TAHLİYEYİ BAŞLAT

EKSTRA GİYİM



Uzun mesafeler koşmaktan daha ödüllendirici bir aktivite yoktur . Halberg ve Snell'in bu konuda ne düşündüğünü sorun . Bir süredir koşu yapan herkese sorun . Ve sonuçta, herkesin kendi hızında yarım saat veya daha fazla aralıksız koşmayı öğrenebilmesi epey zaman alıyor . Koşucu, giderek daha formda hale geldikçe , yavaş yavaş ve istemsizce daha hızlı koşmaya başlar . Ancak, hızını başka birinin hızına uydurmaya çalışırsa bu gerçekleşmeyecektir .

Ama giyim konusuna geri dönelim. Ne giyerseniz giyin, ayakkabınızdan çok daha az önemlidir , ancak burada aklınızda bulundurmanız gereken birkaç ipucu var. Giysi bol olmalıdır. Elastik bandajların kalça hareketini kısıtlamasına izin verilmemeli ; sıkı kemerler veya bandajlar kullanmayın .

Külotlar veya şortlar, eşofmanlardan daha iyidir çünkü daha fazla hareket özgürlüğü sağlarlar . Ancak soğuk havalarda daima pantolon veya tayt giyin . İç çamaşırları sıkı olmamalıdır.

Üst gövdeyi minimum giysi ile giydirin . Güzel , sıcak havalarda sadece kısa kollu tişört veya gömlek yeterlidir. Yağmur yağarken veya kuvvetli rüzgarlar esiyorken bol bir süveter veya süveter tercih edilir . Durum ne olursa olsun , Aşırı giyinirseniz , aşırı ısınır ve evden önemli bir mesafe koşmadan giysilerinizi fırlatmaya başlarsınız .

kilo vermek isteyen kişi , terlemeyi teşvik etmek için önce daha fazla giysi giymelidir , ancak o bile ağırlığının makul sınırlara düştüğünü hissettiği anda fazlalıkları çıkarmalıdır .

Fiziksel olarak hazır olduğunuzda , vücudunuzun sıcaklığı , yeni sertleşmeniz, soğuk veya sıcak havalarda ihtiyacınız olan tek ve güvenilir koruma olacaktır . T-shirt ve şort ile koşmanın keyfine varacaksınız ve yeterince sıcacık olacaksınız , mont ve eldiven ile yoldan geçenler ise üşüyecek .

Jogging başlangıcında , yünlü veya elastik dizler ve ayak bilekleri, bu eklemler tekrar normal çalışmaya dönene kadar sizi sıcak tutmaya yardımcı olacaktır .

minimum başlamayı öneriyorum. hafif koşu. Evden ve dönüşten beş dakika koş . Dönüş noktasından eve varmak on dakikanızı alıyorsa , kendinizi tanımaya başlarsınız . Şu anki yeteneğiniz

için evden çok hızlı katığınızı ve ayrıca geri dönmeniz gerekiyorsa beş dakikanın uzun bir yol olduğunu fark edeceksiniz .

Bir dahaki sefere kolay başla . Koşunuz boyunca eşit bir tempoyu korumaya çalışın . Durmadan ve fazla efor sarf etmeden on dakika koşabildiğiniz zaman , on dakika orada ve on dakika geri koşmayı deneyin . Sonra bu süreye kademeli olarak birkaç kez ekleyin . dakika. Yarım saat veya daha fazla koşmada ne kadar çabuk ustalaştığınıza ve aynı zamanda gerçek zevk aldığınıza şaşıracaksınız .

Tüm ciddiyetimle söyleyebilirim ki, kısa sürede bir hatta iki saat koştuktan çok fazla zorluk çekmeyeceksiniz , tabii ki koşunuzun eşit ve rahat olması için her zaman kendi sınırlarınız içinde koşmanız gerektiğini hatırlarsanız .

Ayakta geçirilen zaman - hız değil , zaman - en faydalı olanıdır. Ayrıca en fazla faydayı yorgun hissettiğinizde alacağınızı unutmayın , ancak kendinizi biraz daha uzun süre koşturmayaya zorlayın .

Bu ekstra çaba, yeni başladığınızda belli ki sizin için çok fazla olacaktır . Ancak birkaç haftadır koşturduğunuzda, evinizin etrafındaki blokların etrafında fazladan koşturmak veya piste bir veya iki mil daha eklemek hem zorlayıcı hem de ödüllendirici olacaktır. Ve harcanan çaba, ilk haftada 100 metrelik ek bir koştur için yeni başlayan birinin çabasından daha fazla olmayacak .

Jogging konusunda uzmanlaşmanın temelleri burada . Kolayca başlayın ve koşturaya devam edin. Dolaşım sistemi sizi yorgunluğa sürükleyecek oksijen borcu oluşturmaktan çalışabilecek şekilde hareket etmenizde fayda var . Kolay koştur . senin _ ver Vücuda yüklediğiniz işin faydasını hissetme fırsatı. Kapıda boğa gibi koşturken zıplamayın.

Erken aşamalarda hafif bir masaj yardımcı olabilir ve sıcak banyolar her zaman yardımcı olur. Ve kasların her zaman sıcak tutulması gerektiğini unutmayın .

sınırlar içinde düzenli koşturmak olmalıdır . olasılıklarınız . Herhangi bir kas ağrısından kurtulmanız uzun zaman almayacak - ve sonra devam edin. Ekstra kilometre, ekstra çalışma dakikaları doğal olarak gel Yine önemsiz olan koştur hızında bir artış da doğal olarak gerçekleşir.

Bazıları güçlükleri diğerlerinden daha uzun süre yaşar , belki de Alıştıkları yaşam tarzı nedeniyle . Yoğun bir kan dolaşımını destekleyen çok sayıda hareket yapmadan tüm gün oturan veya ayakta duran bir kişi, zorlukları çok kısa bir süre için hissedecektir, çünkü çalışma günü boyunca kendini pekala bir duruma getirebilir . oksijen borcu ihmal edilebilir hale gelir.

ödölü bilinçli çabadan gelir . Daha az sigara içebilir , daha az bira veya şarap içebilirsiniz. Fiziksel sağlığınızın yeniden farkına varmaya başlayacak ve daha da büyük iyileşmenize katkıda bulunacak

şeyler yapacaksınız .

Sigara ve içki içen bir kişinin olduğuna inanmıyorum . zevk, ikisini de ortadan kaldırmalı . Ancak alışkanlıklarınızı hem tütün hem de alkolle sınırlandırmak son derece mantıklıdır . Bunu şu şekilde ifade edin : İçki içmeyen, sigara içmeyen veya egzersiz yapmayan biri , makul oranda içki içen, sigara içen ve egzersiz yapan biri kadar zinde olmayacaktır .

beden eğitimine başladıktan sonra , geri kalan günlerinizde antrenmana devam etmenin gerekli olup olmadığını sorabilirsiniz .

Lydiard, kişisel deneyimine dayanarak , burada belirtilen tavsiyelere uyarak bir yıl antrenman yapan ve ardından antrenmanı bırakan ve önceki imajına dönen birinin olduğuna inanıyor. hayat, kalp atış hızı, üç veya dört yıldan daha erken olmamak üzere , derslerin başlamasından önceki haline dönecektir . Başka bir deyişle, bir kişi dayanıklılık geliştirmek için bir yıl harcarsa , o zaman ataletle meyvelerini üç veya dört yıl daha kullanmak mümkün olacaktır . Her durumda, olası sıkıntılar çok geride kalacak .

18 ay boyunca her gün 15 ila 30 dakika koşu yapmak damar esnekliğini ve kapasitesini ikiye katlayabilir . bire _ Egzersizler durdurulursa vasküler dokuların dejenerasyonu birçok kez daha yavaş gerçekleşir .

Aterom bir gecede tehdit edici sınırlara ulaşamaz . Bu yıllar alır. Bu çok basit bir anlama gelir , yani : Dayanıklılığınızı bir yıl içinde yüksek bir seviyeye çıkardıysanız , çok hafifletilmiş bir programla çabaları hafifletebilir ve aynı seviyede tutabilirsiniz .

daralttıysanız , makul uzunlukta en az bir program yapmanız önemlidir . örneğin haftada bir saat kadar koşu . Ancak , keyifli koşu rutinine girdikten ve koşunun günlük rutininizin bir parçası haline geldiğine bahse girerim . hayat, ondan vazgeçmek veya hacmini azaltmak konusunda çok isteksiz olacaksınız .

bankaya para yatırmak gibidir . Ne kadar çok yatırım yaparsanız , ilginiz o kadar artar . Ve burada, elbette, her gün biraz yatırım yapmak , bir gün bir saat ve sonraki üç veya dört gün hiçbir şey yapmaktan daha iyidir .

Bu tür çalışmalar arasında düzenli olarak daha kısa işler yaparsanız, bir haftalık uzun çalışmanın değeri en yüksek olacaktır . Bu, Lydiard'ın öğrencileri için eğitim planlarının bilinen bir ilkesidir. Her antrenmanın 7. günü Haftalar - yani yılda 52 hafta , 24-42 km'lik uzun kolay koşulara ayrılmıştır .

Koşucularımızın çoğu bunu başarıyla yapsa da , maraton koşma arayışını savunmuyorum .

Dayanıklılıklarını geliştirmekle ilgilenirler ve ne ölçüde geliştirilebileceğini bilmek isterler . Bu koşucuların daha genç sporcularla yarışmaya çalışmadan , kendi hızlarında maraton koştuklarını da ekleyebilirim .

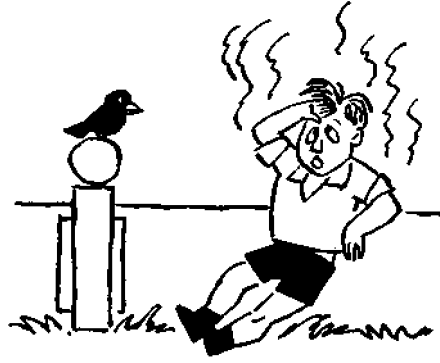
Haftada bir uzun bir koşu , değerini hızla ortaya çıkaracaktır . Bu sayede sonraki zindelik zirvelerine çok daha hızlı ulaşacaksınız . üstesinden gelmeniz gerekebilir Bu kadar uzun süre koşmak psikolojik bir engeldir , özellikle de tek başınıza koşuyorsanız , bu yüzden stadyum pistinde koşmanızı tavsiye etmiyorum . Bu sıkıcı bir iş. Seçtiğiniz parkur boyunca koşun .

Bir saatlik uzun bir koşu yaptıktan sonra büyük ihtimalle ne kadar ileri gidebileceğinizi bilmek isteyeceksiniz . Bunu sık sık gözlemledim.

Her ne olursa olsun , birçok koşucu daha önce hiç bu kadar iyi eğitilmediklerini fark eder . Artık daha iyi bir yerde olduklarına inanıyorlar . üç , iki , hatta bir saat aralıksız koşmayı hiç beklemedikleri yirmili yaşlarının başlarındakinden daha iyiydiler . Ve şimdi bazıları altmışlı yaşlarında.

KOŞABİLİYORSANIZ NEDEN şınav çekiyorsunuz?

Neden koşmak ? Neden spor salonunda kabuklar veya ağırlıklar üzerinde çalışmıyorsunuz ?



Bence soru şu şekilde . Hepimiz sınırlı zamanı olan meşgul insanlarız . Zamanımızı en iyi avantajımız için kullanmalıyız . Sağlıklı olmaya yönelik basit arzumuz üzerinde herhangi bir şekilde " formda kalmanın" baskın olmasını istemiyoruz .

Ve hangi egzersizlerin fayda sağladığından emin olmak istiyorsanız , küçük bir deney yapın. Yere yat ve biraz şınav çek. Karnınızı yerden kaldıramayacak duruma gelene kadar 20 kadar şınav çekeceğinize inanıyorum . Ayağa kalktığınızda kollarınız ve omuzlarınız yorgun hissedecek ama siz yorgunluk hissetmeyeceksiniz ve vücudun geri kalanı hiç etkilenmeyecek .

Şimdi dışarı çık ve yolda hızlı bir şekilde koş, diyelim 800m. Çok değil, ha? Şimdi nasıl hissediyorsun? Bir buharlı lokomotif gibi nefes alarak çite yaslanıyorsunuz ve boğazınıza kızgın bir demir çubuk saplanmış gibi hissediyorsunuz . ve ciğerlerinizi çıkardı . Ayaklarınız lastik gibi , çok terliyorsunuz ve bir daha normal nefes alıp alamayacağınızı merak ediyorsunuz . Tıpkı Lydiard'ın 27 yaşında hissettiği gibi .

Yolda koşmak, şınavda ustalaştığınızdan biraz daha fazla zaman alacaktır . Ancak vücut üzerindeki etkisi tamamen farklıdır. Şınav, kollarda ve omuzlarda aşırı gerginliğe ve kalp atış hızında hafif bir artışa neden oldu . Koşmak tüm vücudu çalıştırdı ve nabızı çılgına çevirdi.

Bu deneyden , kardiyorespiratuar fonksiyonun fiziksel aktivite ve sağlık için en önemli olduğunu öğrendiniz . sistem. Deney ayrıca , yavaş koşma yoluyla tam olarak gerekli organları etkilemenin mümkün olduğunu gösterdi.

Jogging, dolaşım sistemini spor salonunda egzersiz yapmaktan daha etkili bir şekilde uyarır ve bu , Lydiard ve benim size aşılamaya çalıştığımız ana şeydir .

mekan etkinliklerinin yollarda ıslanma olasılığından daha çekici olduğuna katılıyorum , ancak yağmur ve soğuk rüzgarların verdiği küçük rahatsızlıklar , emsalsiz değerli sonuçlara değer .

Hareket etmeye devam ettiğiniz ve kendinizi sıcak tuttuğunuz sürece , üşütme konusunda endişelenmenize gerek yok . Koşunuz bittiğinde hemen banyo yapın veya duş alın . Terin sizi soğutmaya başlamasını beklemeyin . Zamanla soğuk algnlığına karşı bağışıklık geliştireceğinizi garanti ederim .

Gripten öksüren ve burnunu sümküren , ancak yine de herhangi bir rahatsızlık hissetmeyen ve hatta birisinden hastalanmaktan korkmayan insanlar arasında çalışmak inanılmaz derecede keyifli . Spor salonu sizi böyle bir duruma götürmez . Sadece yavaş koşuda değer, aynı zamanda spor eğitiminde de antrenörlerin genellikle kas sistemini etkileyen egzersizler ile kalp-solunum sisteminin gelişimini destekleyen egzersizler arasındaki farkı görmedikleri bir gerçektir . Kardiyo- solunum sisteminin insan dayanıklılığının gelişimindeki özel öneminin , hızlı yorulmadan önemli kas gerginliği uygulama yeteneğinin farkında değiller .

Soru, önce kas gücünü geliştirmek değer, kardiyo-solunum sistemine uzun süre sıkı çalışma yeteneği kazandırmaktır .

Uzun süre oturduktan sonra kalktığınızda , kalbiniz daha hızlı atmaya başlar . Ancak normal koşullarda olduğundan çok daha güçlü olabilir . Fiziksel egzersizin amacı , normal çalışma ve egzersiz arasında uygun bir orta yol bulmaktır . ve mümkün olan en büyük çabayla. Bu orta, kalbi yeterince sıkı çalışmaya zorlayacak ve böylece kardiyo-solunum sistemi önemli miktarda oksijen borcu olmadan gelişmeye başlayacak .

Koşu, bileşeni olarak vücudun yerçekimine karşı kaldırılmasını içerir . Bu, kalbin daha çok çalışmasını sağlayan bir çaba üretir . Yoğunluk derecesi koşu hızına bağlıdır . Jogging yaparken , hız, kalbi istisnai bir yükle çalışmaya zorlayacak kadar büyük değerdir . Yük orta, sabit ve uzun süreli olacaktır.

Hareketsiz duran ve ağırlık kaldıran bir kişi gerilir, ancak bu gerilim kalbi - dolayısıyla kalp-solunum sistemini - düzenli çalışmaya zorlayacak türden değerdir . ve sürekli.

Uzun mesafe yüzücü , bir koşucuya biraz benzer, ancak suda vücut ağırlılığının azalması nedeniyle buradaki çaba derecesi aynı değerdir .

Bisikletçi ayrıca , aşağıdakiler dışında daha hafif ağırlığı ileri doğru hareket ettirir : yokuşları aşmak için pedallara kalktığı durumlar . Eyerde otururken yerçekimine karşı destek alır . Aynı şey teknedeki kürekçi de olur .

Tekniğin çok yardımcı olduğu diğer fiziksel egzersiz türleriyle karşılaştırıldığında , koşmanın değeri netleşir.

Koşucu sadece kardiyo- solunum sistemini yoğun bir şekilde yüklemeyiz . sistem, aynı zamanda ayak bileğinde , dizde hareketlilik sağlar ve kalça eklemleri, bel, omuzlar, boyun , dirsekler ve bilekler vücudun her bir bölümünün tam ve sürekli hareketleriyle .

Her spor dayanıklılık gerektirir, bu nedenle yoğun kas yüklerinden çok önce genel fiziksel hazırlığa ve dayanıklılık gelişimine büyük önem vermek her antrenör veya sporcu için çok önemlidir . Yüzücü, kürekçi, futbolcu, aslında tüm sporcular sporları için doğru formda kalabilmek için yılın 365 günü antrenman yapmak zorundadır .

Sporcu, sporunda uzmanlaşmış çalışmanın temeli olarak gerekli olan yüksek düzeyde dayanıklılığı korumak için sezon dışında özellikle sıkı ve düzenli koşmalıdır .

Sporcu sezon dışında dayanıklılık gelişimini pekiştirebilir . yaptığı sporda asıl işi yapan kasları hafifçe sıkılaştırmak için basit jimnastik egzersizleri yapmak . Sezon yaklaştıkça ara sıra yapılan yavaş koşular dışında uzun mesafe koşularını unutmamalı ve özel amaçlı kaslarının gelişimini artıran bu tür egzersizlere konsantre olmaya başlamalıdır . tür.

Bir sporcu sezona dayanıklılık sağlayan bir kardiyo-solunum sistemi ile girerse , performansı önemli ölçüde artabilir. O zaman, örneğin, ilk tenis maçı o kadar sıkıcı olmayacak ve sporcu bir sonraki maç için zinde olacak ve bu nedenle antrenman ve maç derslerine çok daha açık olacaktır.

Çoğu insan atletik yeteneklerinin şimdi veya geçmişte ne olduğunun farkına varmadan hayatlarını yaşıyor . Bu ciddi meseleyle, uzun bir süre boyunca uygun fiziksel gelişim meselesiyle ilgilenmiyorlar . Normal kalp atış hızına sahip bir kişinin , kalp atış hızını dakikada 45 atışa düşürmeden herhangi bir sporda ne kadar iyi olduğunu bilebileceğine inanmıyorum . Bu doğrudur çünkü böyle bir düşüş olana kadar sporcu fiziksel hazırlık durumunu karakterize eden ana şeye ulaşmamıştır . Ve eğer büyük şeylere hazır değilse, sporunun daha ince , daha teknik yönlerine nasıl odaklanabilir ?

Örneğin, bir ragbi oyuncusu 20 metrelik bir koşudan sonra nefesi kesilirse topu doğru bir şekilde tutmaya ve pas vermeye nasıl konsantre olabilir ? Ciğerleri zorlanıyorsa , bir müdahaleyi geçmesi veya kale çizgisine giden boşluğu geçmesi gerekiyorsa , fazladan atılma gücünü nereden bulacak ?

Bir eskrimci, kasları ağrımaya başlarsa ve daha yavaş tepki verirse, yumruğu olması gerekenden bir saniyenin kesri daha yavaş olacak kadar yorgunsa , gücü giderek artan rakiplere karşı bir dizi eleme karşılaşmasını geçebilir mi ?

En iyi tekniğe sahip olmayan biri , sırf bu kadar hızlı bir tempoyu sürdüremediği için diğerini ne sıklıkla yener !

1962 İngiliz Oyunlarında , Yeni Zelandalı eskrimci Dot Coleman ilk madalyayı taşıdı . Birçoğu için bu tam bir sürpriz oldu . Bununla birlikte, Bayan Coleman fiziksel olarak pulque'a en uygun olandı , çünkü oyunlardan birkaç ay önce, fiziksel gücünü güçlendirmek ve dayanıklılık oluşturmak için olağan aktivitelerini bıraktı ve postacı olarak çalıştı . Bu değişiklik muhteşem bir şekilde karşılığını verdi .

Lydiard'ın Peter Snell gibi sporculara yaptığı tek şey , onları sporcunun yorgunluğun farkında olmadığı bir duruma sokmaktı . Bu nedenle, örneğin Snell , 200 metre mesafede Snell'i birkaç metre geride bırakabilecek olan George Kerr ile karşılaştığında , Snell uzun bir mücadelenin sonunda bitiş çizgisine girdi . tam doğal hızınızı kullanın .

rakibi ise o kadar çabuk yoruldu ki doğal hızını kullanamadı . Snell'in 1964 Olimpiyatlarında sekiz günde altı yarışta nasıl mücadele ettiğini görün . Dayanıklılığı sayesinde ön yarışlarda olduğu kadar finalde de hızlıydı . Sonra Yeni Zelanda'ya döndü ve hiç gerginlik yaşamadan iki dünya rekoru daha kırdı .

Dayanıklılık tüm sporlarda gereklidir . Oyunun sonunda gücünü korumak için gereken dayanıklılığa sahip olmayan bir rugby oyuncusu, hücumla yaslanır ama güreşmez. Top etrafında, kenarlarda ve sahanın ortasında hala en iyi performansını sergileyebilen , dayanıklılık eğitimi almış bir oyuncuya karşı şansı nedir ?

Sezon sonunda antrenmanları bırakan bir kişinin formunu kaybetmesi oldukça anlaşılır bir durumdur . İş hayatında olduğu gibi , ya ileri gidersin ya da geri. Hareketsiz duramazsın. Antrenman yaptığın gün antrenman yapmayan birinin ayağının altındaki yeri kesmiş olursun . Antrenman yapmadığın gün , kendini kaybedersin . Ve tüm sezon dışında antrenman yapmazsanız çok şey kaybedersiniz !

Uzun süreli yüksek hızlı koşu veya aşırı yoğun egzersiz, makul derecede orta hızda sürekli koşu ile aynı derecede dayanıklılık sağlamaz .

Uzun süreli yüksek hızlı koşu, sürekli olarak bir oksijen borcu yaratacak ve vücuttaki işlev bozukluğu o kadar önemli hale gelecektir ki, egzersizin neredeyse hiçbir faydası olmayacaktır .

Bununla birlikte, düzenli olarak, ruhsal ve fiziksel yeteneklerine kıyasla eşit derecede minimum yük artışı ile antrenman yapan biri , sürekli olarak güç biriktirecek ve yeteneklerinin sınırlarını artıracaktır .

Başarısız olmaya ve kendinizi strese sokmaya başladığınız gün performansınız düşmeye başlayacak. Bu, önceden dayanıklılık geliştirmeden antrenmanda çok fazla hız çalışması yapan sporcularda fark edilir . Formlarını aldıkları anda kaybederler . yapabilirler _ performanslarının maksimum seviyesine oldukça hızlı ulaşırlar, ancak bu seviyeyi dayanıklılık için eğitilmiş kişiler gibi koruyamazlar . Dayanıklılık sporcularının yaptığı gibi, performanslarını kademeli olarak en üst düzeye çıkarmak ve ardından formlarının zirvesine ulaşmak için art arda tırmanışlara bağlı kalmak yerine , bir kez zirveye ulaşırlar ve ardından performansları artar . azalıyor.

Yeterli dayanıklılığa sahip olmayanlar , fiziksel egzersizler yaparken hızla yorulurlar . Bu nedenle , özellikle zaman içinde tutarlı bir şekilde yüksek sonuçlar göstermek istiyorsanız , vücudunuzu son derece iyi ve dikkatli bir şekilde hazırlamanız çok önemlidir .

Bazı şüpheciler, Lydiard'ın haftada 100 mil koşan fiziksel antrenman sisteminin sporcuları yaktığını , koşmanın yorucu ve bu nedenle zararlı olduğunu öne sürdüler . Ancak 32 yaşında, uluslararası sahnede 12 yıl geçirdikten sonra , Halberg şimdiye kadarki en iyi 10.000 metre rekorunu elde etti ve Bill Bailey, Jeff Julian ve Ray Puckett gibi maraton gazileri neredeyse hiç tükenmedi .

Tüm bunların koşu ile ne ilgisi olduğunu sorabilirsiniz . En acil olanı, çünkü fiziksel aktivite kapasitenizi sürdürmek için uygulamanız gereken ilkeler burada .

Lydiard'ın öğrencilerinin hedefinden farklı olduğuna tamamen katılıyorum, ancak her ikisine de ulaşmanın yolu aynı.

komşundan daha hızlı ve daha güçlü yapmak değil ama daha uzun ve daha mutlu bir hayat yaşayacağını bilmek harika değil mi ? Ve oraya bir sprinter gibi koşu rutininize çarparak varamazsınız . alacaksın _ _ zindelikte geçici bir artıştan zevk alırsınız , ancak sonra gerilemeye

başlarsınız .

Hedefinize sakince ve sürekli olarak ulaşın , her zaman kendi kapasiteniz dahilinde kalın , sürece fiziksel bir boyut kazandırmak için zaman zaman ek yüklerle izin verin . sertleşme ivmesi ve kaçınılmaz olarak fiziksel aktivitenin zirvesine yükseleceksiniz . Elbette biraz daha yavaş ulaşacaksınız ama bu zirveyi bir kez tırmandıktan sonra maraton eğitimini tamamlamış bir koşucu gibi daha sonra daha az çalışarak üzerinde kalacaksınız . İyi hazırlanmış bir ateşe ateş yaktıktan sonra , alevi devam ettirmek için içine hafifçe yakıt atmanız yeterlidir .

etmeyin ! Unutma, tüm hayatın bunun için var !

SOĞUK SABAH, SERİN GECE VEYA İŞ YOLUNDA



Ne zaman eğitilmeli? Bazıları sabahları

koşmanın en iyisi olduğunu düşünüyor. Ancak bu durumda , sıcak bir yataktan temiz havaya çıkabilmek için vücudun bazı ayarlamalara ihtiyacı olduğu unutulmamalıdır . Koşucunun düşük kalp atış hızı ve genel durumu, bedeni soğuk gri şafağa koşan yola sokma arzusuna karşı isyan edecektir.

erken saatlerinde koşanlar , kan dolaşımı düzgün bir şekilde sağlanana kadar bir süre kendilerini iyi hissetmezler . Ancak bu durumda vücut doğal olarak hem erken kalkmaya hem de erken koşmaya uyum sağlamaya özen gösterecektir . Koşudan önce enerji veren bir fincan çay veya kahve yardımcı olabilir.

İlk ataletin üstesinden gelerseniz - ve bunun o kadar kolay olmadığı konusunda sizi uyarıyoruz - daha sonra herhangi bir rahatınız olmayacak . İşten eve oldukça geç gelen ve bu nedenle geç yemek yiyenler için sabah koşuları daha uygun olabilir .

önce egzersiz yapmayı tercih ediyor . Nispeten boş bir mideyle ve vücudun tamamen uyanık olduğu bir zamanda koşmanın mantıklı olduğunu düşünüyor . İşimin koşullarına uygun olduğu için akşamları geç saatlerde antrenman yapıyorum .

Akşam geç saatlerde egzersiz yapıyorsanız , yiyeceğin sindirilmesi için iki ila üç saat bekleyin . Midede sindirilmeyen besinler , egzersizin etkisiyle genişleyen bu organlar için gerekli olan kalp ve

akciğerlerde yer kaplar .

sindirim sürecinin bir kadar sürdüğünü de unutmayın. tüm organizmanın kan akışının üçte biri . Ve koşmak için buna ihtiyacın var .

Bazı Oakland koşucuları , işe gidip gelirken antrenman yaparak koşu süresi sorununu çözmüştür . Bunlar, değişen kıyafet ve duşlarla uygun koşulları bulanlardır . Arabadan , şemsiyeden , evrak çantasından vazgeçip şort ve koşu ayakkabısını tercih eden birçok önemli iş insanı artık ofislerine hiç çekinmeden girip çıkıyor . Ve büyük şehirlerdeki trafik sıkışıklığı nedeniyle , yolda geçirilen süre çok daha uzun sürmez ve ayrıca gerekli olanların yerine getirilmesi Vakit kaybetmeden spor yapın .

söylediğim gibi , yemek konusunda seçici olmayın. Vücudun kendisi burada denetleyici olsun . İstedığınız zaman, ihtiyacınız olanı için. Sıvı, çalışmayı engellemeyecektir. Eğer kolay terleyenlerseniz de tuz kaybını telafi etmek için tuzlu içecekler önerilebilir. Tuzu kalp uyarıcı içeceklerle birlikte almak en iyisidir : Bardak başına çeyrek çay kaşığı . Meyve suyu veya saf su ile mide salin solüsyonunu kabul etmeyebilir.

Ve son olarak , koşu tekniği hakkında . Mümkünse , önce nispeten düz bir yüzeyde koşun . Rahatlayana ve yokuşlu koşuya geçmek için yeterli gücü toplayana kadar bekleyin . Tepeler çok ciddi bir engeldir ve daha sonra hızlı başarılar elde etmek için mükemmel bir araç haline gelirlse , ilk başta moral bozucu olabilirler . Yokuş koşusu ayrıca, henüz yorgunluğa direnecek kadar güçlü ve esnek olmayan bacaklarınızı yavaşlatmayı da öğretir .

Dayanıklılık kazandığınız zaman , onu korumanın en iyi çaresi , sizin için en iyi doktor, günde bir kez , çeyrek saat yavaş koşmak olacaktır . Tüm gereken bu Haftada bir uzun koşu sayılmaz , gerekli dayanıklılık seviyesini koruyun .

Bir kasınızı çaktıyseniz veya başka bir rahatsızlık yaşıyorsanız , koşmayı bırakmayın . Daha yavaş koş, yumuşak çimenlerde koş ama koşmaya devam et. Akşam birkaç hafif koşu sizi aktif tutacak ve iyileşene kadar pasif bir şekilde beklemekten çok daha hızlı ve daha güvenilir bir şekilde hasardan kurtulmanıza yardımcı olacaktır .

Amerikalı doktorlar , fiziksel egzersiz yapmazsanız kardiyo-solunum sisteminin 13 yaşından itibaren bozulmaya başladığına inanıyor . Ayrıca uzun mesafe koşucusu olduğunu da kanıtladılar. mesafe (dayanıklılık) , sıradan insanlara kıyasla fazladan 10-12 yaşam yılına güvenebilir .

Amerikalıların 1.000 veya daha fazla maraton koştuğu için "Bay Maraton" dediği adam mesafe, yaklaşık 80 yaşındayken öldü. Ve kalbinin ölümle hiçbir ilgisi yoktu . Sol koroner arterin sapının normalden dört kat daha büyük olduğu tespit edildi . Bu adamı öldükten sonra muayene eden

doktorlar, onun muhtemelen koroner trombozdan ölmüş olamayacağı sonucuna vardılar .

ve 70 yıl sonra ölümünden sonra vücudunu bilime miras bırakan İsveçli'nin , hafif aterom belirtileri dışında tamamen temiz bir damar sistemine sahip olduğu da öğrenildi . Ayrıca kalp hastalığından ölmedi .

Yanda batma da sizin için sorun olmayabilir. Bıçaklanma, genişlemiş ve daha hızlı çalışan kalp ve akciğerin neden olduğu diyafram üzerindeki artan basınçtan kaynaklanır . Gevşeme ve esneklik egzersizleri bıçaklanmadan kurtulmanıza yardımcı olacaktır .

En basit ve en etkili egzersizlerden biri , masanın kenarından şınav çekmek , ayaklarınızı birbirinden ayırarak sırtınızı olabildiğince bükmeektir . Ve size Lydiard ve öğrencilerinin fiziksel egzersizle ilgili verdiği tavsiyeyi sunuyorum : hareket açıklığını sınırlayan tüm egzersizlerden kaçının ve bunları yalnızca düzgün bir koşudan sonra boş zamanınız varsa yapın . Egzersiz, koşmanın yerini almamalıdır.

olmasa

da,

yağışlı

ve soğuk havalarda antrenman yapmak için dışarı çıkmaya isteksizdir . Cenazeniz sırasında havanın nasıl olacağı umurunuzda değil ! Hayatta kalmak istediğinde neden uğraşsın ki ?

Tabii ki koşmayı , yerinde koşmanın bir türü olan güçlü kapalı alan atlamalarıyla telafi edebilirsiniz , ancak bu atlamaların koşma kadar değerli olduğunu düşünmüyorum . Ya da bir o kadar çekici .

СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ
ЖЕНЩИН



Yeni Zelanda'da da koşu yapan kadınlarımız var . Ve bundan erkekler kadar yararlandıklarına inanıyorlar . Figürleri hakkında herhangi bir erkekten daha fazla endişe duyan kadınlar, günlük koşu ile kız figürünün bir kısmını geri kazanabileceklerini bilmekten çok mutluydu . Bu kadınların bir kısmı 50 yaşında ve hiç durmadan 8 km koşuyorlar.

golf sahasının yakınında yaşayan bir kadın yaklaşık 5 km koşar, eve zamanında gelir ve evin etrafındaki her şeyi yapmayı başarır . Doğru, akşamdan beri yiyecek alıyor. Diğer kadınlar ise akşam yemeğini pişirdikten sonra kocaları ve çocuklarıyla birlikte yürüyüşe çıkarlar. Jogging hayatlarının ayrılmaz bir parçası haline geldi .

Yeni Zelanda'da bir kadın, ortalama olarak bir erkeğe göre fiziksel olarak daha formdadır çünkü evdeki günlük işi sürekli egzersiz gerektirir. Bununla birlikte, tüm kadınlar, sağlıklarını iyileştirmek için yapacak hiçbir şeyleri kalmayacak kadar hazırlıklı değildir .

gelince , Lydiard kadınlara istedikleri kadar koşmalarını tavsiye ediyor . Ve 30 dakika veya daha uzun süre koşmalarını engelleyebilecek hiçbir sebep yok . Kadınların bundan faydalanacağına inanıyor . __ Ama erkekler gibi onlar da önce bir doktora danışmalı, ona ne yapacaklarını söylemeliler .

Lydiard her zaman kadınların yollardan çok çimlerde koşmasını önerir . Kas sistemleri erkeklerinki kadar güçlü ve dayanıklı değildir , bu nedenle genellikle kadınlar iniş şoklarına da dayanamazlar . Şekilsizlerse , yanlış yere inerler. Deneyimli koşucular yetkin



Koşu tutkunları , ayaklarını yerleştirme tekniği ve vücut ağırlığını doğru yerleştirme tekniği ile *yola çıkarlar* .

Bu sözler aynı zamanda koşmaya başlayan erkekler için de geçerlidir . Rasyonel tekniğe hakim olmak , uygulamayla birlikte gelir ve iniş sırasındaki etkileri azaltmak için , uygun lastik tamponlar veya topuklu ayakkabılar. Kondisyon seviyeleri arttıkça sarsıntılar azalır ve koşucular daha az rahatsızlık hisseder .

sürekli sallama ve yanlış koşma ile omurga zarar görebilir ve bu hem kadınlarda hem de erkeklerde daha fazla komplikasyona yol açabilir .

ayağın tüm uzunluğu boyunca eşit olarak dağılması çok iyidir . Bu durumda ayak, öncelikle dış kenarı ile yere temas eder ve ardından tüm genişliği boyunca yuvarlanır.

Göründüğü kadar zor değil. Yuvarlanmak çoğu kişi için rahat ve neredeyse doğaldır

. Uygulama , kemiğin esnekliğini ve hafifliğini sağlar ayağı ayarlamak ve bu beyin sarsıntılarını hariç tutar.

Basamak uzunluğuna veya böyle bir kenara dikkat etmeye gerek yok . diz fleksiyonu veya arka baldır kaldırma gibi teknikler . Sadece ayağınızı doğru yere koymanız ve en rahat şekilde koşmanız gerektiğini hatırlamanız gerekiyor . Koşuya dahil olan çeşitli kaslar güçlendikçe zindelik seviyeleri arttıkça adım uzunluğu doğal olarak gelişecektir .

kesin kurallar yoktur , ancak vücut düz tutulmalı, kollar aşağıda serbestçe taşınmalıdır , vücut boyunca hareketlere izin verilmemeli veya kollar göğse doğru kaldırılmamalıdır.

Kadınlar , koşmanın büyük kasların gelişmesine yol açmadığını hatırlamalıdır . Hızlı yön ve denge değişiklikleri nedeniyle hızlı ve ritmik olmayan kas kasılmaları ve esnemeleri ile karakterize edilen diğer bazı sporlardan farklı olarak , koşu, düzgün ve pürüzsüz olmak , elastik, uzun ve ince kaslar sağlar .

keskin bir şekilde gelişmesine yol açacağından korkmayın . 35km 295m Waitarua eğitim parkurunu birçok erkekten önemli ölçüde daha iyi sürelerle başarıyla koşan Yeni Zelanda uzun mesafe şampiyonu Bayan Mili Sampson, aşırı kas kazanımı belirtisi olmayan ince bir kadın gibi görünüyor .

O , aklımdakilerin en iyi örneği .

21 KM

72. YILDÖNÜMÜNDE



Havera'dan 72 yaşındaki bir çiftçi olan Harold Wille , izniyle neredeyse tamamı çoğaltılan kitabın yazarına bir mektup gönderdi :

yaşında bir koşucuyla uğraşmak zorunda kalanınız var mı bilmiyorum ama yaptığım şeyin hiç de dikkate değer olduğunu düşünmüyorum . Arthur Lydiard'la birlikte uğraştığınız en yaşlı koşucu kaç yaşında ? kullanırsan sorun olmaz __ ünlü olmak istediğim için değil , başarılarımla ilgili ayrıntılar . Deneyimlerimin diğer yaşlı insanlara yardım etmesini ve onların da benim kadar fayda sağlamasını isterim .

Geçmişte sporcu değildim ve okulu bıraktıktan sonra sadece şehir kulübünde tenis oynadım . Hayatım boyunca çiftçiydim ama birkaç yıl önce bu mesleği bıraktım . O zamandan beri bahçeciliğe çok zaman ayırdım : çimleri biçmek , çitleri korumak , saman ve silaj yapmak, çiftliğe bakmak, hissedarı olmak .

Şimdi koşum hakkında. Beni koşmaya iten şey , kilo almaya başlamamdı . Boyum 181 cm ve kilom ulaştı

101,6 kilo

Bazen hafif baş dönmesi nöbetleri geçiriyor ve kalbimde ağrılar hissediyordum . Kötü olduğunu biliyordum. Sonra Bay Lydiard'ın Havere'deki Presbiteryen kulübümüzde konuştuğunu duydum ve aday olmaya karar verdim. Ağırlıklı olarak kilo vermek için koşu yapacaktım . Parktan 800 metre uzakta yaşıyorum ve orada çimlerin üzerinde koşuyorum, ancak bazen asfalt caddelerde ve yollarda da koştum .

Koşmaya başladığımda ağırlığım 100 kg civarındaydı. Parka 800 m yürüdükten sonra koşmaya başladım . İlk sabah 400m koştum , nefesim kesildi, birkaç dakika dinlendim, 400m daha koştum ve sonra eve gittim .

Mesafeyi azar azar artırdım ve sonunda kahvaltıdan önce 8 km koşmaya başladım. 7 haftada sadece yarım kilo vermiş olmam beni şaşırttı ve hayal kırıklığına uğrattı . Bunu bir arkadaşına şikayet ettiğimde şu cevabı aldım : “ Çok yiyorsunuz . Yarısını ye _ ve ne olduğunu gör.”

iyi bir iştahım olduğunu ve yemek yemeyi sevdiğimi söylemeliyim . Çoğu zaman ihtiyacım olandan fazlasını yediğimi bildiğimden, tayınımı azaltmaya karar verdim. Şimdi kahvaltıda greyfurt, ekmek, bal ve bir bardak kakao yedim . Öğlen, öncekiyle aynı akşam yemeği: et (çoğunlukla soğuk veya sıcak kuzu eti), çeşitli sebzeler, buharlı muhallebi, meyveli turtalar , kompostolar .

Öğleden sonra çay yoktu , iki portakal dışında akşam yemeği yoktu . veya yatmadan önce muz ve bir fincan kakao.

Kahvaltıdan önce 8 ila 16 km koşan böyle bir diyetle , ben

azalttı - 99,5'ten 96 kg'a. Sonraki 7 gün içinde 900 gr daha düşürdüm , sonra 17 gün içinde umursamadım yarım kilo daha

Daha hızlı kilo vermek için daha hızlı koşmam gerektiğini düşündüm ve bu yüzden koşu hızımı artırdım . Koşu bandında saatte 12 tur yerine 15 tur koşmaya başladım ve 8 günde yaklaşık 2 kilo verdim .

Önümüzdeki 10 gün içinde , kötü hava nedeniyle saatte sadece 9 tur koşarak günün en uzun mesafelerini (6,5'ten 21 km'ye) kat ettim . 72. doğum günümde 21 km koştum . Bu zamana kadar kilom 92 kg'a düştü .

Diyet azaltmadan önce 49 günde sadece yarım kilo verdim ve diyet azaltmadan sonra 44 günde 8 kilo verdim.

Ondan sonra bir haftalığına Havera'dan ayrıldım ve koşmayı bıraktım ve yemem gerekenden fazlasını yedim . Eve döndüğümde 8 günde 2 kilo aldığımı ikna oldum .

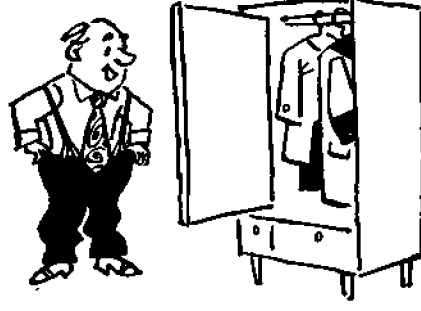
Sonraki hafta bacağımyı incittikten sonra sadece iki kez koşabildim. Ama diyeti yarıya indirdim ve ağırlığımyı 92 kg'a geri getirdim. Şimdi sana bir mektup yazarken ağırlığımyı bu .

Ben de kilo vermek istiyorum: 90+ kg benim için çok fazla . Kendimi iyi hissediyorum ve bazen kahvaltıdan önce 24 km koşmanın benim için özellikle zor olacağını düşünmüyorum .

yorgun hissetmiyorum . Ama zaman zaman Peter Snell olduğumu hayal ediyorum ve son 40-50 metrede tam güçle atıyorum ve ancak o zaman 2-3 saat yorgun hissediyorum . Bazen 100 m'yi yüksek hızda koşarım ama kesinlikle 10,5 saniyede koşmam. Sigara ya da içki içmem."

Harold Wille, doğum gününde 21 km'yi üç buçuk saatte koştı . Aynı gün onu muayene eden doktor, Wills'in sağlığının mükemmel olduğunu söyledi.

3000 B ИТATE
ОРЕГОН, США



Aralık 1962'de ünlü Oregon Go koçu Bill Bowerman Atletizm Üniversitesi , Yeni Zelanda'ya geldi. Ülkemizde kaldığı ilk gün bel ölçüsü 102 cm olan bir spor pantolon aldı Yeni Zelanda'dan ayrılırken bel çevresi 91.5 cm idi.

İşte böyle oldu. Bir gün Arthur Lydiard, Amerikalı bir antrenörü bir grup Oakland koşucusunun koşmasını izlemeye davet etti. Bowerman daveti memnuniyetle kabul etti ve hatta koşuya katıldı. Bu arada , koşucular arasında en yaşlı olan 74 yaşındaki Andy Stedman'ın koştuğu en yavaş gruba katıldı . yazar tarafından bilinir .

Lydiard hızlı bir grup halinde koşuyordu ve koşudan sonra Bowerman'ın kaşlarını çatıldığını fark etti .

— Ne oldu? diye sordu .

Bowerman somurtkan bir şekilde cevap verdi :

Bunun bir daha olmasına izin vermeyeceğim .

- Ne oldu?

Stedman'ı işaret ederek, "O yaşlı adam ," dedi , " beni bekliyordu.

Bowerman daha sonra Lydiard ile ülkeyi dolaşarak 5 hafta geçirdi. Her sabah saat 6'da kalkar ve forma girmek için yürüyüşe çıkar .

Bowerman ve Lydiard , Yeni Zelanda'dan ayrılmadan önce kendilerini Güney Adası'nın en güzel şehri olan Queenstown'da buldular . Arrowtown şehrine arabayla ulaştıktan sonra , oradan birlikte vadinin yukarısına, oradan geçen kayalık bir yol boyunca koşular. akıntı yaklaşık 20 kez dolambaçlı . Eski bir maden kasabası olan Maystown'a yaklaşık 19 km koşuktan sonra, her iki vagon da burada bir

dönüş yaptı ve 4 saatten biraz fazla bir sürede 38,5 km kat ederek aynı şekilde geri döndü .

Bowerman , formunu korumak ve Amerika Birleşik Devletleri'nde koşmaya başlamak için Yeni Zelanda'dan on santimetre daha ince bir belle ayrıldı .

Eylül ayında şunları yazdı: " Koşu hakkındaki fikrimi öğrenmek istiyorsun . Arthur Lydiard, dünya atletizmine büyük bir katkı yaptı . Bill Bailey, Murray Halberg, Peter Snell ve diğerleri onun neler başardığını gösterdikleri için bunu açıklamaya gerek yok .

Ama bence Yeni Zelanda'ya en büyük katkısı , koşunun tabandan gelen bir hareket haline gelmesi .

Koşuyu Oregon'a ben getirdim ama biz Yeni Zelandalıların tam kalıplarını takip etmiyoruz. Jogging ilk başta yaklaşık 50 kişi tarafından başlatıldı , ardından bu rakam hızla 500'e yükseldi, kısa süre sonra Eugene şehrinde bir toplantıda 3.000 kişi vardı .

Yürüyüşle ilgili küçük bir broşür yayınladık ve bunu tüm eyalete dağıttık . Şu anda, bence eyalette 3.000 kadar koşucu var . Tabii ki, bu ülkenizdekinden çok daha az. Koşucularımız iki ila altı kişilik küçük gruplar halinde antrenman yapıyor . Bazen bir araya geliyoruz ama ayda birden fazla değil.

Hepsi koşu yapmanın faydalarını takdir ediyor ve ben de Arthur'un en minnettar takipçisiyim."

Portland'da yayınlanan yürüyüşçüler için küçük el kitabı , Lydiard'ın ünlü " beni eğit ama fazla zorlama" sözünü taşır ve tekrar etmeye değer şu tavsiyeleri içerir:

"DSÖ? 6 ila 106 yaş arası, erkek veya kadın herkes.

Ne zaman? Günde bir kez, eğer zamanı seçebilirsiniz. Tekrar etmek, sadece sonuçları iyileştirmek değil, aynı zamanda daha fazla eğlenmek anlamına gelir .

Ne? Jogging, yürümekten biraz daha hızlıdır. Kısa bir mesafe ile başlayın (50-100-150 m), daha sonra kendinizi daha iyi hissettiğiniz anda mesafeyi artırın . Nefes almak zorlaşana kadar koşun, ardından nefes tekrar gelene kadar yürümeye geçin . Bir buçuk, üç veya beş kilometre koşana kadar her şeyi tekrarlayın . Mesafe sizi rahatsız ediyorsa 5, 10, 15 hatta 30 dakika koşabilirsiniz .

Nerede? Her yer. Evde , odadan çıkar çıkmaz koşmaya başlayın . Şehirde, kırdan , kırdan ya da yol kenarında fark etmez . Bir arkadaşınızla en uygun hızda koşun.

onu hazırladı. Sokratik anlayış, seyahat veya kötü hava koşullarının düzenli işlerinizi aksattığı durumlarda bir plana bağlı kalmak için idealdir . koşu _ Bir otel odası veya herhangi birini kullanın evinizin içindeki oda . Kollarınızı, omuzlarınızı ve başınızı gevşek tutarak 3 , 5 veya 7 dakika dinlenmeden yerinde koşun . Gerçek koşu için mükemmel bir yedek .

Sabır + Çalışma = İyileştirme.

Kitapçık, 6 haftalık bir günlük plan ve aşağıdaki ek ipuçlarını içerir :

"Teçhizat. Kalın, orta derecede yumuşak tabanlı rahat, iyi atletik ayakkabılar kullanın . Ekipmanın geri kalanına gelince , hava durumuna göre sizin için rahat olanı giyin .

Poz. Düz durun , kollarınızı serbest bırakın. Duruşunuz ne kadar iyi olursa koşmak o kadar kolay olur. Zorlamayın, koşmayı zorlaştırır.

Diyet. ılımlı olun. İstedığınızı yiyin , içmek istiyorsanız, için, sigara içmek istiyorsanız, sigara ... ama unutmayın ki her şeyde orantı duygusu sağlıklı bir yaşam için en iyi rehberdir .

Kontrol. Sağlıkla ilgili endişeleriniz varsa , faaliyetlerinize başlamadan önce doktorunuza danışın .

—

Toplantılar. Çoğu koşu kulübü, koşmadan önce haftada bir kez birkaç dakika toplanır . Kulüpte görevli yok, üyelik aidatı ödemeye gerek yok , protokol yok , yoklama, sadece arkadaşlık , daha iyi sağlık ve genel olarak hayata daha iyi bir bakış açısı .

Mutlu koşu . Unutma, egzersiz yap ama kendini fazla yorma ."

Bowerman bazen haftada 7 kez, ancak en az 4 kez koşar . Her Pazar o ve arkadaşları Caborgs Hills'de 8 ila 24 km koşarlar .

En son Portland'da futbolcularla yapılan bir toplantıda Bowerman, bir saat boyunca koşunun teorik temelleri ve " bu harika aktiviteye katılacak olanlar " için yararları hakkında konuştu. onun elçisiyim"

, Portland Oregonian'da Don Fear , koşu hakkında şunları yazdı :

"Jogging, en azından Oregon'dan atletizm koçu Bill Bowerman ve birkaç Webfoot atletizm sporcusu için geçici bir fantezi değil . Spordaki en büyük **amatör** mucit sayılabilecek Bowerman , incelendi ve test edildi

Uygulamada , gerekli hafiflik ve nervürlü koşu ayakkabısı tabanları için malzeme üzerinde çalıştım ve

bir üretici buldum . "Malzeme " diyor Bowerman , " her yüzeyde kullanılabilir : asfaltta , koşu bandında , çimde . kaymaz ve _ _

beton yol gibi sert bir yüzeyde koştuğumuz zaman sarsıntıları yumuşatır .

Gerçekten de, Bowerman bu tür bir malzeme için sipariş verdi ve yakında özel tabanlı üç düzine ayakkabı üretecek .

Oregon Üniversitesi'ndeki koş, bölünmemiş bir şekilde bu tür egzersizlere kendini adanmıştır . Pazar hariç her gün sabah erkenden koşuya çıkıyor ve Cabourg Hills'deki evinde en az bir düzine çift toplanıyor . Eşler yürürken kocalar koşuyor Geçen Pazar Bowerman'ın koşu birliği 19 km'yi aştı .

Sportif açıdan ilginç sonuçlar alındı _ Bowerman'ın altında 2 hafta koşuktan sonra Oregon basketbol takımına aday oldu .

Basketbol danışmanı Steve Belko , oyuncularını koşu antrenmanı için Bowerman'a teslim etti . İlk gün Bowerman, basketbolcuları kilometrede 5 dakika hızla koşmaya zorladı ve bu hızı 15 dakika korumalarını istedi . 10 dakika sonra herkes yorulmuştu. Ertesi gün Bowerman'ın sınıfına kimse gelmedi . _ _ Steve Belko, Jimmie Johnson'ı grup başkanı olarak atayarak sorunu düzeltti ve dersler yeniden başladı. 2 hafta sonra, tüm basketbolcular 45 dakika boyunca kilometre başına 5 dakikalık koşu hızını koruyabildiler .

"Bu ne diyor? Bowerman yansıtıyor. -Basketbol bir koşu sporu olsa da kısa ve hızlı atışlar gerektirdiğini düşünüyorum . Jogging , dayanıklılığı geliştirir ve bir basketbolcudaki oluşan yorgunluk onu hareketsiz bırakmaz .

"ARTIK UYKU BİLE YOK"



“ Bir fitikle doğdum ve 13 yaşıma kadar çıkarılmadım. Bunun yanı sıra Görünüşe göre çocuklukta egzersiz eksikliği nedeniyle ciğerlerim çok zayıf gelişmişti. Bu , koşması Mayıs 1962'den beri bir alışkanlık haline gelen Stokes Valley'den 54 yaşındaki Bill Simons'un hikayesinin başlangıcı .

Hikayenin sonu şöyle: “ Kriket, futbol ve genel olarak tüm sporların eski şampiyonuyla ilgilenmiyorum . Ben sadece , genel olarak sağlıklı olmaları kaydıyla , __ sağlıklarını iyileştirmek için koşuya gidin . Bu konuda herhangi birine yardımcı olmak için elimden gelenin en iyisini yaparım ."

Bill Simons'un neden sağlığı kötü olan bir kişiden fiziksel olarak güçlü bir kişiye dönüştüğünü anlamaya çalışalım . ve başkalarının sağlığına dikkat edecek kadar sağlıklı .

bunlara ek olarak , Simons'un ciğerleri zayıftı , çok sık hastaydı . Her kış, zaman zaman , bronşit nedeniyle bir iki gün yatakta yattı . Birkaç yıl önce zatürree nedeniyle hastanedeydim .

Sık görülen bu hastalıklar sırasında eşim beni genellikle yatakta kalmaya zorladı , gerekli tüm ilaçları verdi .

Söylemeye gerek yok , kendimi her zaman yorgun hissettim, herhangi bir egzersiz yapmadım . Benim için tek egzersiz küçük ev işleri veya bahçecilikti.

Daha sonra yerel gazetede Bill Scallion'ın (yine Stoke Valley'den) verdiği bir ilanı okuduktan sonra , bir koşu kulübü kurulmasına karar verilen bir toplantıya katıldım . O zamanlar sadece bir elektrik direğinden diğerine koştum ve bu son derece zor ve yorucu bir işti.

Arthur Lydiard bizi ziyaret etti . Onu çok dikkatli dinledim ve o andan itibaren o konuşurken koşmaya karar verdim . Haksız yere olabildiğince uzağa koşmaya başladım . Gerilim.

Neyse 15 ay sonra 3:45'te kalktım , sabah 4:00'te evden çıktım ve 6.5 km'den 8-9.5 km'ye koştum. Eve geldi , sıcak bir duş aldı, traş oldu ve işe gitti , fiziksel olarak daha güçlü hissetti ve her şeye hazırıdı .

Bill Simone, bacaklarındaki bağların yırtıldığı 6 hafta dışında, tüm bunları Mayıs 1962'den

itibaren düzenli olarak yaptı . Kışın ortalarına kadar haftada ortalama 56 km yol kat etti ve sabahları hava hafifler aydınlanmaz aynı miktarda koşmaya başladı.

Koşuya başlamadan önce sağlığını kontrol etti ve 12 ay sonra tekrar doktora gitti .

“Bu arada, onunla ilk kez birlikteyken astımlı solunumum olduğunu ve şimdi tamamen düzeldiğini söyledi . ortadan kayboldu. İyi bir koşucu olduğumu ve ölene kadar koşabileceğimi de söyledi .

Dengeli bir diyetle birlikte koşu , kilo vermeme önemli ölçüde yardımcı oldu . Şimdi canlandım, birkaç favori aktiviteye ilgin var . Şimdi kendimi harika hissediyorum ve her zaman bir şeyler yapmak istiyorum . Bill Bailey'nin 20 yıllık ⁹dünya rekorunun ardından çimleri biçtiğini okudum . Kısa yolculuğumdan sonra eve de gelip çimleri biçebiliyorum ve her türlü işi yapabiliyorum yani hiçbir şey beni rahatsız etmiyor .”

Bill, dik ve küçük bir tepeyi tırmanmak da dahil olmak üzere genellikle 8K'sını 1,5 saatte koştu . Şimdi 1 saatte 8 km özgürce koşuyor.

“Faydaları hesaplanamaz. Ancak mükemmel duruma ulaşmanın kolay bir yolunu bulamadığımı söylemeliyim . Benim yolum koşmak , koşmak ve tekrar koşmaktır.

Bill, Running for Mastery kitabını büyük bir ilgiyle okuduğunu ve bunun " benim gibi binlerce insan için iyi bir argüman olacağını" düşündüğünü ekliyor .

“ Bende büyük bir değişiklik gören kişi eşimdir. Günlük hayatıma yansıyan sağlığımdaki değişiklikler hakkında sık sık yorumlar yapar .

Son yazısı: " Koşuya başladığımdan beri hiç üşümedim, hafif bir burun akıntısı bile olmadı .

"

İSİM VERMİYORUZ AMA ÜLSER YOK

Bu hikaye, isminin gizli kalmasını isteyen bir koşucu tarafından anlatıldı . Lydiard'a defalarca sorulan bir soruya , yani koşu yapmak varise yol açar mı ? Lydiard yanıtlar: kesinlikle hayır.



Hayatlarının önemli bir bölümünü ayakta, hareketsiz işlerle geçiren erkeklerde varis görülür . Bir müşteriye hizmet etmek için fazla hareket etmesi gerekmeyen bir berber, bir kuaför veya bir satış asistanı gibi .

Bu tür insanların günlük hayatı çok hareketsizdir. Onlar _ yoksun bacaklardan kalbe geri kanın ağırlığa karşı dolaşımının mümkün olduğu kasların düzenli olarak gevşemesi ve kasılması için gerekli uyarı . Kalp atış hızları biraz değişir çünkü ekstra çabalar oldukça nadirdir. Bu nedenle kan yeterince itilmez. tam bir kan dolaşımını tamamlamak için etkilidir .

Sonunda bacaklardaki damarlar gerilmeye başlar ve kan durma eğilimi gösterdiğinden düğümler oluşur . Sonuç , damarların genişlemesidir . Hastalık ilerlerse , genellikle hasta hastaneye gönderilir . Ve bu durumda tedavinin bir kısmı , kanın serbestçe dolaşabilmesi için hastanın bacaklarını kalbin üzerine koymaktır .

Jogging kan dolaşımına yardımcı olur ve sağduyu bize bunun damar sistemi ve özellikle genişlemiş damarlar üzerinde olumsuz yerine olumlu bir etkisi olması gerektiğini söyler .

Hamile kadınlar da bazen karın boşluğundaki benzer süreçler nedeniyle genişlemiş damarlardan muzdariptir .

yaparak sadece kan akışını uyarak varisleri iyileşen iki kişi tanıyorum . Bırakalım bunlardan biri kendi hikayesini anlatsın . Adının anılmasını istemiyor ama başkalarının gerçekleri bilmesini istiyor . İşte onun hikayesi:

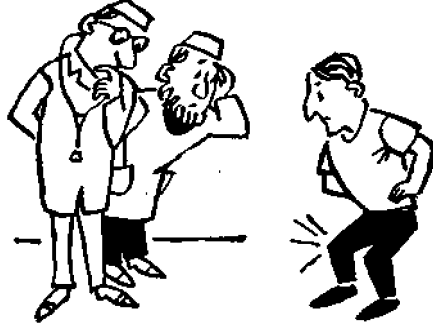
Aralık 1962'de koşmaya başladım ve haftada ortalama 32 km koştum. Neden koşuyu seçtim? İş yerinde, günde 14 saate kadar uzun süre sürekli ayakta durmam gerekiyor. Bu nedenle ülseratif varislerden o kadar acı çektim ki üç ameliyat geçirmem gerekti ve dördüncüsüne hazırlanıyordum .

koşmaya başladım . Öncelikle evde 5 dakika , ev dışında ise toplamda 10 dakika koşmaya başladım . Kademeli olarak koşu süremi artırdım ve şimdi mümkün olduğunca her gün 30 dakika koşuyorum .

şimdi bacaklarımdaki ülserler kayboldu ve kendimi daha uzun süre ayakta kalmaya hazır hissediyorum . zaman. Ülserlerin kaybolması tamamen tesadüfen gerçekleşmiş olabilir ve koşu ile hiçbir ilgisi yoktur . Ancak, genel sağlığım gerçekten iyileşti. Bir bandoda çalışıyorum (bu benim en sevdiğim eğlence) ve artık sahnede eskisi kadar hoş olmayan hisler yaşamıyorum . Üstelik artık sinirlerimin eskisinden daha kontrollü olduğunu söylemeliyim ki bunu nabzımın düşmesine bağlıyorum .

spor faaliyetlerimle ilgili geçmiş zayıf. Gençliğimde futbol oynadım ama son 16 yıldır fiziksel egzersizim bahçecilik ve bir bando ile hızlı yürüyüşten ibaretti . Bu arada yaşım 37.

EKLEMLERİNDEKİ KOAH NEDENİYLE BAŞLADIM "



Bu kitabın yazarı benim , bu yüzden kimse beni istediğimi söylemekten alıkoyamaz .

Lydiard ve ben ilkimizin yarısını yazarken _ Mükemmellik için Koşu'da , aralarında Murray Halberg ve Peter Snell'in de bulunduğu bir grup sporcu ve yetkilinin önünde benden basit ağız kavgası denememi istedi . denedim _ _ Kolaydı. Ama 36 yaşındaki dizlerim silah sesi gibi çatırdadığında herkes gülmekten neredeyse ölüyordu . bir tabancadan. Arthur bana biraz pişmanlıkla baktı . "Evet," dedi, "ama sen bile bir maraton koşabilirsin!"

Bir hafta sonra, ben ve grubun başka bir üyesi Arthur'la koşuya katıldık . 16 yıldır, kötü bir yarış dışında, dağlarda ilk koşumdu, umutsuzca en son bitirdiğim , kazanan Bill Bailey'nin aşağı inip kupayı alıp eve gittiğinden biraz sonra zirveye ulaştığım dağlarda .

Arthur, Arthur'du - mükemmel bir atlet. En az beş kilometre koştuk ve bunun % 110'unun yokuş yukarı olduğunu düşünüyorum . Ayak parmaklarımdan biri hariç hepsi su toplamıştı , ayağımdaki her kas istisnasız düğümlenmişti ve iyileşmeleri bir hafta sürdü . Arthur'un ya deli olduğuna ya da beni öldürmek istediğine karar verdim .

Ama kendime spor ayakkabılar aldım ve ona yanıldığını , maraton koşamayacağımı kanıtlamaya karar verdim . herkesle aynı fikirdeyim Bu kolay değil. Birçok kez ıssız yollarda kürek çektim , yüksek sesle iç çektim ve "Burada ne yapıyorum?"

işte olduğum için genellikle gece geç saatlere kadar koşarım ve geceleri önce Running to the Top kitabı , ardından Murray Halberg hakkındaki kitap ve bu kitap üzerinde çalıştım . Bütün bunlar belirgin bir uyku kısıtlamasına yol açtı ve bazen çalışma günüm ara vermeden 15 ila 19 saat arasında sürdü, ancak karım - nadiren beni gördüğünde - bu günlük rutini takip etmeye devam etmem konusunda ısrar etti , çünkü hepsi bu benim için iyi oldu

, "az uyku ve çok koşma" kombinasyonunun , çok uyuduğumda eskisinden daha fazla fayda sağladığımı fark etmeye başladım . Sonra Arthur'un hiç de deli olmadığı sonucuna vardım . Aptallara dayanamaz .

Doğam gereği hafif bir yapıya sahibim ve birkaç yıl boyunca ağırlığım 58,7 ile 67,3 kg arasında dalgalandı. Üç ay koşuttan sonra 72,4 kg ağırlığındaydım ve kendimi çok kötü hissettim. Ama aynı zamanda Lydiard'ın lanetli çevresi Waitarua'da da başarılı bir şekilde ustalaştım . Son kilometreleri lastik, duyarsız bacaklar üzerinde koştum ve hatırlıyorum, süre 3 saatten biraz fazlaydı . Ancak çemberde ustalaştım ve inanıyorum ki Arthur'un haklı olduğunu kanıtladım. Birkaç gün içinde , fiziksel olarak her zamanki kadar iyi hissettim .

Bundan sonra, arka arkaya yaklaşık 2 aya kadar koşmaya periyodik aralar verdim . Ama her zaman eski formuma kavuşabildim ; kayıtlarım gösteriyor ki düzensiz koşsanız bile 16-24 km yol kat etmek çok çaba gerektirmiyor .

dağ yarışmasına yeniden girerken , gaziler arasında birinci oldum ve rakiplerimin tırmanışı yenmesini izlemek için zirvede durdum . Dürüst olmak gerekirse benim de kısa bir molaya ihtiyacım vardı.

İyi uyudum ve iştahsızlık çekmedim . Daha hızlı düşündü ve bence büyük bir etkiyle bile. Fiziksel veya zihinsel yorgunluk hissetmeden günde 18 saat çalışabiliyordum ve ondan önce haftada 40 saatten sonra her şey farklıydı. Belki tamamen psikolojik ama o akşam diz eklemlerimde ki çatlaklar olmasaydı daha iyi hissedebileceğimi hayal bile edemezdim .

Bence koşmak ruh sağlığı için en iyi çare bildiğim her şeyin yorgunluğu . Bir rüyadan bile daha iyi.

Bir haftada en fazla 192 km koştum. Neden bu kadar koştuğumu söyleyemem. Buna gerek yoktu . Şimdi ortalama olarak yaklaşık 50 km'yi aşıyorum ve bu ihtiyacım olan kadar!

Diz eklemlerim çatladığında dakikada 78 olan nabzım azaldı . En düşük 51 kulaç ve 58 olduğu zaman, hala iyi bir fiziksel formda olduğum ve istediğim zaman kendi hızımda uzun mesafeler koşabileceğim anlamına geliyor.

Sigara içmeye ve daha az içmeye başladım. Garip bir şekilde, artık eskisi kadar zevk almıyorum, hatta eskiden aldığım miktardan bile .

Koşmanın kolay olmadığını daha önce belirtmiştim. notlarımdan _ bazılarını listeleyeceğim :

19.2.62. 38 dakikada 6245 m . 19 saniye Bacaklar mükemmel durumda . Güçlü rüzgar. Sigarayı bırakmak.

23.1.63. 6245 ve 36.23 için Son 3 km'de topukta bir çivi . en

güçlü

ağrı.

6 3.63. 1: 39.49'da 17.7 km . 3000 m sonra düştü , dizini
yüzdü .

Mesafenin geri kalanı topallıyordu.

1.4.63. 59,43 için 11,77 km. Yağmur, kuvvetli rüzgar.

3.4.63. 39.13 için 8 km. 14:00, şiddetli don. Neden bu kadar soğuk?

28.4.63. 48.28 için 8 km . Sol ayakkabıdan sonra daha yavaş
koştı _

ayrı düştü. Mesafeyi bir yalınayak voga, kabarcıklar, morluklar, kanama ile bitirdi.

13.5.63. 1: 18'de 15,7 km . Zayıf tempo. Son bir buçuk kilometrede

köpek eşlik etti. Sol ayak nihayet sıyrıklardan sonra gitmişti.

5.6.63. 57.32 için 12 km 70 m. Rüzgarlı. Çürük topuk ilk kilometrede bir taşa takıldı . Son 5 km'de sol
dizimde bir ağrı hissettim .

6.6.63 39.34 için 8 km. Bir fırtınadan sonra çok nemli.

Ve benzeri ve benzeri. Elbette bazen komik toplantılar oluyor . Geç kalınan bir partiden
döndüğünüzde , Peter Snell olduğunuzu düşünüp düşünmediğiniz sorulabilir . Ve bir keresinde bir
Alman Çoban köpeği peşimden o kadar yakın koştu ki beni yolun kenarına gitmeye zorladı . Sonra
benimle eve girmeye çalıştı .

Ancak koşu performansıyla ilgili en önemli şey, kendinizi yedinci cennette gibi hissetmenizdir;
yola geri dönme, birkaç ay önce sizi öldürebilecek bir hızda bitirdikten hemen sonra tekrar koşma
arzunuz var .

koşmaktan büyük zevk alıyorum ve koşmak bir kişiyi bile iyi hissettiriyorsa, o zaman ilgiyi

hak ediyor .

HER DAKİKA KEYFİNİ ALDIM "



Erkek koşucular artık Yeni Zelanda'da birçok caddelerinde koşuyor . Halka açık parklarda , koşarlar ve genellikle otellerin veya ön kapılarının önünden geçerler . Koşmaya başlarken hissettikleri gariplik hissini çoktan aşmışlardır .

şehrin ana
arazilerde
kurumların

Kadınlar daha mütevazı kalıyor. Çoğunlukla akşamları ve görülemeyecekleri yerlerde koşarlar . _
_ Bununla birlikte, Stokes Valley'den ev hanımı Lorraine Humphreys, muhtemelen tüm yavaş koşucular için tipik olan bir açıklama yaptı :

Yürüme geçmişim yaygındır ve koşmanın herhangi bir hastalığı iyileştirdiğini ve hatta kilo verdiğimi iddia edemem .

Yaklaşık iki yıl önce Stokes Valley'de Lydiard ile bir toplantıya katıldıktan sonra koşmaya başladım . Oldukça düzenli olarak haftada 4 kez 3-5 km koşuyorum. İstisna , mecbur kaldığım kısa bir süreydi . _ bademciği çıkarın . Çoğu zaman tek başıma koşarım, ancak zaman zaman bazı kadınlar bana katılır . Ama hiçbiri bunu düzenli olarak yapmıyor.

bir tedavi ya da kilo verme aracı olduğunu iddia etmesem de hiçbir şikayetim yok ve kilolu değilim , her dakika koşmaktan keyif aldığımı ve kendimi çok daha iyi hissettiğimi dürüstçe söyleyebilirim . Evdeki en yoğun gün bile artık beni yormuyor. Ve 2 ile 12 yaş arasındaki dört çocuk bazen hayatı gerçekten zorlaştırabilir .

Bir dans akşamı veya bir restoranda bir akşam artık benim için fiziksel olarak hiç de zor değil ve tabii ki daha fazla zevk

alıyorum .

Jogging, kendisine verilen belirli erdemlere sahip olabilir veya olmayabilir , ancak aldığım faydalar buna değer . ”

MİDE RAHATSIZLIĞINIZ OLSA BİLE DEVAM EDİN



KOŞUYA

Davy Ball'la tanışın . İşte adresi: Waymate, Island, araba ve bisiklet tamircisi sahibi .

South
Jogging

yapmaya başlamadan önce 40 yaşında, 167.5 cm boyunda ve 79.4 kg ağırlığındadır .

Davey, " Bu verilerden bu ağırlığın biraz fazla büyük olduğu sonucuna varmak için bir Rhodes bilim adamı olmanıza gerek yok " diyor.

İşte Davey çok meşgul değil. Davey , " Lastikteki bir patlağı onarmak için çok aktif olmayacaksınız , " diye bitirdi ve garajdaki işten ayrıldığından beri 6 kg daha kilo aldı . Davey, Lydiard ile bir toplantıya katıldıktan sonra eve döndü ve karısına koşmaya başlamak istediğini söyledi . Ama dizindeki sürekli ağrı -eski günlerde futbol oynamaktan kaynaklanan bir sakatlık- ona engel oluyordu ve çoğunlukla Waymate'i adımlayarak herkesi koşmaya teşvik ediyordu .

evimin yakınındaki parka ulaştım ve yürüyüşe ve koşuya başladım.

İlk başta o kadar prangalanmış, köleleştirilmişim ki , bana hasta olup olmadığımı sorduklarında onlara koşu yaptığımı söylemeye cesaret edemedim . Ama kaslarım normale döndüğünde kendimi hemen daha iyi hissettim . Hayatımın henüz bitmediğine ikna oldum . _

Davey spor yapmak için gider ve kısa mesafeler koşardı . Kısa mesafe koşucusu olarak çok az antrenman yaptı ve 26 yaşında koşmayı bıraktı . Daha sonra masa tenisi oynadı , sporda idari pozisyonlarda çok çalıştı , antrenörlük yaptı ve 15 yıl boyunca sürekli olarak çok az şey yaptı . endişeli diz

“Şimdi, 800 km koşuktan sonra diz ağrım olduğunu unuttum. Tek endişem, diğer birçok koşucu tarafından çevrelendiğim bilgisi . Rekabet ruhunu bastıramıyorum . Dört hafta koşuktan sonra adımımı uzatmaktan ve hızımı artırmaktan kendimi alamadım . Bir sabah, aralarında 30 yaşındaki bir doktorun da bulunduğu bir düzine koşucuyla koşuyordum . Düzlüklerden birinde sertçe çektim ve hemen kalp krizi geçirdiğimi hissettim . Tam bir kafa karışıklığı.

Durdum , göğsümü tuttum ve doktor koşana kadar çit direğine tutundum . "Ne oldu?" diye sordu . Heyecanlandım: “ Sınavdan geçmem gerektiğini biliyorum. Ama sağlıklı olduğumu düşünüyorum . Şimdi kendimi çok kötü hissediyorum. Sanırım kalp krizi geçiriyorum ."

Doktor sakince nabzımı hissetti , dikkatle bana baktı : "Üzgünüm Davey, " dedi, "ama kaçmaya devam edebilirsin. Biraz miden bulandı ."

Ve koşma hızının biraz yüksek olduğunu söyleyerek yoluna devam etti.

Ancak bu olay beni düşündürmedi . Ayakkabımın tabanını yumuşak astarla vurduğum ve yollarda koşmaya başladım . 22 yaşında futbolsever bir arkadaşım da yanıma geldi ve her sabah 30-45 dakika koşmaya başladım . Genellikle dönüş yolunda daha hızlı koşardık , birbirimizle rekabet ederdik, öyle ki evin kapısına koşarken neredeyse yorgunluktan yere yığılıyordum .

Davey sözlerini pişmanlıkla bitiriyor : " Doğal olarak hepimiz yollarda güvenli bir şekilde koşmaya alışkın değiliz ve bu konuda ne yapılabileceğini bilmiyorum ."

3 bin 500 nüfuslu Waymate'te Davey pistinde 4-5'i kadın olmak üzere 30'a yakın kişi koşu yapıyordu. Parktaki en yaşlı koşucu yaklaşık 60 yaşında. Yollarda koştuğu sırada Davey'e 15 kişi katıldı .

Waymate'e kış geldiğinde ve bazı haftalarda don 14-18 dereceye ulaştığında veya batıdan sürekli bir rüzgar estiğinde, koşucuların çoğu koşudan vazgeçti ve Davey de .

" Arthur Lydiard'ın tüm bunlara alışmamız gerektiğini söylediğini biliyorum ama olimpiyatlarda yarışmayacağım ve bu yüzden evden şortla çıkıp koşmaya başlayacak kadar tembelim . rüzgar eser ve su birikintilerinde donar."

Bu şekilde düşünen Davey, kaslarını iyi durumda tutmak için seanslarını Pazar koşullarıyla sınırladı ve yaşı iyileşmeye başlar başlamaz düzenli egzersize devam etti. Ve diğer koşucular da hızla antrenmana devam etti.

“Bu süre zarfında nabzım dakikada 84'ten 65-64 atışa düştü . aynı zamanda , genellikle haftada 50 km'den fazla koşmadım. Nabzım şimdi her zamankinden çok daha hızlı normale dönüyor .

Ve ruhsal olarak çok daha aktif oldum . İş artık beni rahatsız etmiyor . Bütün yaz atölyemi sabah 7.15'te açarım , akşam 5.30'a kadar işteyim, öğle yemeği yerim, parka giderim , koçluk yaparım .

Bir yıl önce golf oynamaya başladı ve zar zor oyunu bitirebildi. Artık herkesle rekabet edebiliyorum ve çok azının rekabet edebileceğini düşünüyorum. yen beni Benim için koşmak şimdiye kadarki en iyi şey . "

ГАРВАРДСКИЙ СТЕП-ТЕСТ



Lydiard ve ben, Cape Town Üniversitesi Fizyoloji ve Eczacılık Bölümü'nden Profesör A. W. Sloane'a Harvard Üniversitesi'ndeki adım testiyle dinamik uygunluğun belirlenmesine ilişkin makalesinden alıntılar için minnettarız . Basamak testi, fiziksel uygunluğun tanısal ve statik bir testidir , ancak çeşitli açılardan yapılan uzun süreli araştırmalar, koşucuların ihtiyaç duyduğu fiziksel uygunluğu belirlemek için uygunluğunu da gösterir .

alıntı :

"Harvard adım testi, bir hastalığın teşhisini koymak için olağan anlamda değil , dinamik hazırlık derecesini belirleme anlamında bir teşhis çalışmasıdır .

Sağlıklı insanlar, büyük fiziksel çaba gösterme yeteneklerini belirlemek için bu teste tabi tutuldu . Bu test ağır olduğu için öncesinde sistematik incelemeler yapılmıştır. açık kardiyovasküler belirtileri olan kişileri dışlamak için ve solunum yolu hastalıkları.

Test, ağır askerlik hizmeti için bireyleri işe almada , sporcuları seçmede ve sonraki eğitime tepkilerini belirlemede ve çok fazla strese dayanma yeteneğine sahip genç erkek ve kadınları

belirlemede değerli olduğunu kanıtladı. o kadar düşük ki, özel fiziksel egzersizler yapmaya teşvik ediliyorlar .

Fiziksel hazırlık , yalnızca fiziksel sakatlık veya hastalığın olmamasını , yalnızca karmaşık görevleri etkili bir şekilde yerine getirme yeteneğini değil , aynı zamanda fiziksel zindelik duygusunu da içerir . esenlik, olağandışı fiziksel çaba gerektiren ¹⁰öngörülemez durumlarda hareket etme yeteneği .

Gallagher ve Broucha (1944), oldukça muğlak olan fiziksel uygunluk kavramına, üç kategori görerek bazı iyileştirmeler getirdi :

- 1) statik hazırlık;
- 2) dinamik hazırlık;
- 3) motor teknik hazırlığı.

Statik hazırlık, herhangi bir fiziksel engelin veya hastalığın olmamasıdır . Dinamik hazırlık, beceri gerektirmeyen zor fiziksel işleri gerçekleştirme yeteneğidir .

Motor teknik hazırlığı, gerçekleştirme yeteneğidir . yüzmeye , fırlatma veya zıplama gibi özel koordineli hareketler .

Dinamik hazırlık testi , büyük bir kas grubunu , konu, çalışan kasların yorgunluğu ile değil , dolaşım ve solunum sisteminin yetenekleri ile sınırlı olacaktır . Barfiks çekme gibi kol egzersizleri, dinamik hazırlığı belirlemek için uygun değildir , çünkü bu durumda çalışan kasların lokal yorgunluğu sınırlayıcı faktör olacaktır .

Daha uygun egzersizler , özellikle yokuş yukarı yürümek veya bir bankta inip çıkmaktır .

Harvard Üniversitesi Yorulma Laboratuvarında Brouha , Grabeel ve Heath (1943) tarafından geliştirilen dinamik hazırlık için Harvard adım testi , etkili bir dinamik hazırlık testinin gereksinimlerini karşılar ve uygulaması çok kolaydır .

Denek, 5 dakika boyunca veya denek yorgunluk nedeniyle durana kadar dakikada 30 kez 50 cm'lik bir sıra veya platforma çıkıp iner . Egzersizden hemen sonra oturur ve egzersizden sonra 1-1,5 , 2-2,5 ve 3-3,5 dakikalık aralıklarla nabızı ölçülür . _ Fiziksel hazırlık indeksi şu şekilde hesaplanır : saniye cinsinden egzersizin süresi 100 ile çarpılır, üç yarım dakikadaki nabız atışlarının toplamına bölünür ve 2 ile çarpılır .

¹⁰ Bize göre "fiziksel kusurların olmaması" şartı gereksiz görünüyor. 5000 metrede 1960 Olimpiyat şampiyonu olan Murray Halberg'in felçli bir kolla koştuğu biliniyor . Ve bu örnek benzersiz olmaktan çok uzak . — Yaklaşık. ed.

Egzersiz kullanıldıktan sonra 1-1,5 dakika boyunca nabız sayısı atıyorsa , hesaplama şu şekildedir : egzersizin saniye cinsinden süresi 100 ile çarpılır ve nabız atımlarının toplamına bölünerek 5,5 ile çarpılır.

Bu çalışmaların sonuçlarına göre bireyler üç kategoriye ayrılabilir : 50'nin altında bir uygunluk indeksi zayıftır; 50-80 - orta; 80 üstü iyidir

için tasarlanmıştır, ancak uygun değişikliklerle kadınlar, erkekler ve kızlar için kullanılabilir . Cape Town'da yapılan deneyler, 43 cm yüksekliğindeki bir banka adım atan kadınların, 50 cm yüksekliğindeki bir banka adım atan erkeklerle aynı kondisyon indeksine sahip olduğunu gösterdi .

üç noktaya değiniyor :

Egzersiz sonrası yavaş kalp atış hızına bağlı olan yüksek bir kondisyon indeksi, yavaş dinlenme kalp atış hızına bağlanabilir , ancak bu her zaman böyle değildir. Sporcularda, nabız egzersizden önce ve sonra yavaş olma eğilimindedir .

Testte gözlemlenen irade unsuru , testin yalnızca fiziksel hazırlığı belirlemeyi amaçlamadığını göstermektedir. Yorucu çabaların uygulanması hem fiziksel hem de ruhsal nitelikler gerektirdiğinden , dinamik hazırlığı belirlemek için de çok yararlıdır .

Brouha ve meslektaşları , fiziksel hazırlık

indeksinin _ Harvard Üniversitesi'nde öğrenci sayısı 15-120 aralığındadır. Cape Town Üniversitesi'ndeki öğrencilerin hazırbulunuşluk indeksi birkaç yıldır 18-118 aralığındadır . Zatopek ve Bannister, eğitim sırasında 172 hazırlık endeksine sahipti .

fiziksel çalışma yapma becerisini artırmada beden eğitiminin etkinliğini göstermek için yapıldı .

Bu yorum ve sonuçlar çeşitli Çalışmalar, koşu yapmanın temel faydaları ve hedefleri olarak tanımladığımız her şeyi doğrulamaktadır .

BİSİKLET



WIMPOLE SOKAKTA

Wimpole Caddesi'nde ikamet eden 50 yaşındaki Dr. Christopher Woodard , İngiliz Olimpik bisiklet takımının tıbbi danışmanı , Temmuz 1963'te dayanıklılık çemberine katıldı . Londra İdari İşçiler Enstitüsü üyelerini sağlıkları için bisikletle 8 saatte 80 km yol almaya davet etti .

İdari çalışanların genel sağlık düzeyi şu an olduğundan daha düşük olamaz " diyen Erdoğan, " 40 yaş üstü kalp hastalığından ölenlerin sayısı hepimiz için endişe verici" dedi.

, Wimpole Caddesi'nde ortaya çıktığında , yerel halk ona kalp problemlerinden şikayet etti . Ancak bisiklette şortla görünmesi gerçeği , özünde, kan damarlarının ve zayıflamış bir kalbin nasıl güçlendirileceği sorusunun cevabıydı .

Dr. Woodard, "Pek çok idari çalışanın fiziksel aktivitede bulunmadıkları , çok yemek yedikleri, içtikleri ve sigara içtikleri için zayıf bir kalbi ve vücudu var"

diyor .

İngiliz ulusunun sağılığı iler acısı. Bu, özellikle idari işlerle meşgul olan ve fazla kilolu orta yaşlı insanlar için geçerlidir . Büyük masalara otururlar , sekreterler onlara pencere açar , kapıları kapatır ve sigara ikram ederler .

Sen onlardan biri misin?

СЕДЬМЫМ В
МАРАФОНЕ



Üç yıl önce Haziran ayında , orta yaşlı Aucklandlilerden oluşan karmakarışık bir grup , "genç yaşlı adamlar" ve "yaşlı ocuklar", Cornwall Park'ta güneşin altında koştu, sürüklendi ve yürüdü. Tıknaız , yorulmak bilmez Arthur Lydiard , harika bir yapı ve giysi yelpazesini temsil eden insanların önüne koştu .

Lydiard, yanında koşanlara öğütler verirken , deneyimli koşucular diğerklerinin etrafında oban köpekleri gibi geziniyordu . koyun sürüsünü korumak .

Auckland Joggers Club'ın ilk toplantısını 60'tan fazla kişi başlatmıştı ve oğ kişinin __ bunların bir kısmı fiziksel egzersize ihtiyaç duyuyordu , ancak yetersiz miktarlar dışında bunu yapamıyorlardı .

Grup 800 m koştuğunda bazıları 400 m gerideydi ; bazıları koşmayı tamamen bıraktı ve arabalarına döndü .

800 metrede obanlar'ın dikkatini çekenler arasında 47 yaşındaki Vin Nelmes de vardı.

, "Bert Payne koşarak yanıma geldi, endişeyle bana baktı ve 'Sanırım geri dnsen iyi olur' dedi," diye hatırlıyor Nelmes . O zamanlar gerçekten kötü hissetmiyordum . Bence Bert benim doğal parlak kırmızı tenim tarafından yanıltıldı ."

Nelmas iyice bronzlaşmıştı ve yanaklarında evindeki ödüle mükemmel bir şekilde yansıyan parlak

bir kızarıklık vardı .

Nelmas bu kupayı o açılıştan iki yıl sonra kazandı . Oueyreika kulübünün yıllık maratonunda iyi bir sonuç gösteren koşucuların buluşması . Maratonda ikinci kez konuşan sporcu , 42 km 195 m'yi 3 saat 26 dakikada koştu .

Yarışa 100 kişi katıldı , bunların %90'ı aktif sporculardı . Önden başlayan Nelmas yarışı yedinci sırada tamamladı. Maraton yarışmasında Oakland'ı temsil etmek için uygun normdan 11 dakika eksikti .

Bu süre zarfında ne oldu ?

Nelmes, " Koşucular toplantısına belimin etrafındaki yağlardan endişe ettiğim için gittim " diyor . "Bir seyahat acentesinde çalışıyorum , bütün gün oturuyorum ve kilo alıyorum ki bu beni çok endişelendiriyor. Lydiard'ı dinledikten sonra endişem gerçek bir korkuya dönüştü .

20 yıl önceki birkaç askeri mil yarışı dışında daha önce spor yapmamıştım . biz çok azız bu yarışma için eğitildi . Öyle bir duruma geldim ki , markete gitmem gerekirse arabaya bindim , 100 metre gittim ama yürümedim . Okuldan ayrıldıktan sonra herhangi bir spor yapmadım .

Kalbimi kontrol ettim ve koşmaya başladım. Cornwall Park'taki ilk koşumdan sonra düzenli olarak egzersiz yapmaya başladım , yerleşim bölgesinde haftada 5 kez akşamları 800 metre koştum ve Pazar günleri koşu yapanlarla buluşmaya gittim .

Çok geçmeden 6,5 km, ardından 13, 19,5 km koşabildim ve bir sabah grubumuz parktan Mungeri Havalimanı'na koştu ve 32 km'lik bir mesafeyi kat etti . Zordu ama çok fazla değildi.

Tüm bunları bir yılda başardım ve artık Pazar sabahları düzenli olarak 21-32 km koşan bir gruptayım.

Lydiard Vaitarua pistinin bir kısmını , 4,8 km'lik kesintisiz bir tırmanışın üstesinden gelmemiz gereken başlangıç noktasına dönüşle birlikte kullanıyoruz . Bana öyle geliyor ki, özellikle yokuşlarda kendimi iyi hissediyorum ve öyle bir dayanıklılık elde ettim ki, sprint yaparak bunların üstesinden gelebilirim .

1963 yılında ilk maratonuma katıldım ve mesafeyi 3 saat 32 dakikada koştum . İkinci maratonumda, zaten 3:26'yı izledim . 50 yaşındaki bir adamın Auckland'ı daha önce hiç bir maratonda temsil etmediğini düşündüğüm için, eleme normu olan 3:15'e şimdi ulaşmak istiyorum .

Nelmes, kulübün başlangıcından beri Oakland koşucuları kulübünün ışıklarından biriydi ve

Henderson, Howwick, Pewkekoh ve North Coast'ta benzer kulüplerin kuruluşunda yer aldı . Bu yıl Auckland'dan Pewkekoh'a 48 km koşan bayrak yarışı katılımcılarından biriydi .

yardım etmekten zevk alıyorum , " diye devam ediyor. "Koşmanın neler yapabileceğini biliyorum. Şimdi normalde olduğumdan neredeyse 6,5 kg daha hafifim . Daha enerjğim , iyi uyuyorum ve iş adamlarının belası olduğumu düşündüğüm o iğrenç öğleden sonra uykuları yok .

Kendimi akşamları 8K , Cumartesi ve Pazar günleri 40K koşmakla sınırladım ve sadece bir haftada 80K'yı kat ettim. Tabii ki, bir maraton için antrenman yaptığım da kilometre biraz artıyor .

Bir maratonda yarışmadığımı vurgulamalıyım. Kendi hızımı belirliyor ve koruyorum ve mümkün olduğunca sorunsuz koşmaya çalışıyorum . Rekabetçi atmosferi seviyorum ama sadece eğlenmek için varım ve daha hızlı koşarsam , bu sadece kendimi yenmek için .

Koşuya başladığımda her zamanki ayak sorunlarım vardı . _ Ama o zamandan beri beni sadece ilk maraton koşusuna katılmaya hazırlanırken rahatsız ettiler . Birinin tavsiyesi üzerine, gelişmek için hız üzerinde çalışmam gerektiğine karar verdim . İlk kez tam hızda koşmaya çalıştığımda , kaslarımı burktum . Koşmayı bırakmak zorunda kaldım . Artık formumu mükemmelleştirmeyi ve hız için koşmayı düşünmüyorum .”

Vin Nelmas'ın geleceği mi ? Koşmayı bırakacağını düşünmüyor .

4500 KM

YEDİ AY İÇİN



Trafik Kontrol Çavuşu Red Williams , şehrin trafik sorununu o kadar gayretle çözmeye çalıştı ki, kendisi de ciddi bir sorunla karşı karşıya kaldı. Bir gün , 95 kg'dan önemli ölçüde daha ağır olduğu gerçeğini keşfetti .

Williams hevesli bir yüzücüydü ve su üzerinde uzun mesafeler kat etti . Ancak ağırlık hala azalmadı ve bu onu rahatsız etti .

bir keresinde Arthur Lydiard'ın koşabilen orta yaşlı erkekler için bir koşu kulübü düzenlediğini okumuştı . Kendisini bu kategoriye yerleştirmiştir .

Williams, " Lydiard'ı dinlemek , koşmaya başlamak için bana ilham verdi " diye yazıyor. - Kulübün patronu Colin Kay'in benim ve diğerlerinin üzerinde büyük etkisi oldu .

Normal yoldan başladım . Doktora danıştıktan sonra gücüne göre çimlerde 15 ila 30 dakika arasında koşmaya başladı . Yorulunca yürüyüşe geçti .

durumum düzeldikçe, daha fazla koşmak istemeye başladım . Ama daha hızlı değil! Sağlıktaki genel iyileşme ve sürekli iyileşme beni çok şaşırttı. Aslında ne yapabilirim diye düşünmeye başladığım kilo kaybı .

Lydiard üzerimde fazla yük olmadığı konusunda bana güvence verdi. Çoğumuza , koçluk yaptığı devre olan Waitarua devresinden bahsetti . koşucuları ve bazılarımızın bunu denemeye karar vermesi uzun sürmedi .

İlk başta bu parkurda tek başıma koştum . Bu, derslerin başlamasından sonra 6 aydan az bir süre oldu . Tek başıma koştum çünkü tüm mesafeyi koşamayacağımdan korkuyordum ve başkalarının önünde yüzümü kaybetmek istemiyordum .

bitti . Yürümekten kaçınmak için tepelerde zikzak yapmak zorunda kalmama rağmen 35 km'nin (295 cm) tamamını koştum . Ritmi bozma korkusuyla koşarken her zaman durmaktan kaçındım . Sonra biri parkuru tekrar koştu ve ancak bundan sonra Vin Nelm, Bill Benstad , Nate Jeffey, Colin

Kay ve Peter Evans ile bir grupta koştu. Onlarla bile kendi hızımda koştum . Zaman beni hiç ilgilendirmiyordu, sadece tüm mesafeyi kat etmek istiyordum .

Waitarua pistini 55 kez koştum, genellikle zirveye fazladan 3-5 km ekledim ve ayrıca 3 kez maraton koşusunda ve kıyı boyunca 80 km'lik çift maratonda resmi olarak yarıştım.

Waiatarua'da ortalama 3 saat 35 dakika sürdüm - Snell ve yoldaşlarının aynı mesafeyi 2 saatten biraz fazla bir sürede kat ettikleri düşünöldüğünde çok hızlı değil - ama istediğim gibi koştum . En iyi zamanım 2 saat 55 dakikaydı.

80 km 600 m'yi 9 saat 1 dakikada koştum . Benim yaşımdaki erkeklerin isterlerse neler yapabileceklerini göstermek için yaptım ve bu bir koşucu için gerçek bir meydan okumaydı . Diğer koşucuların çoğu yol boyunca bana yardım etti ve birçoğu o kadar hevesliydi ki mesafe rekorlarını geliştirdiler .

Üyesi olmaktan büyük gurur duyduğum maraton kulübü bana zaman vererek ve tur sayarak yardımcı oldu ve Keith Scott dokuz saat boyunca benimleydi . Son 8 km'yi zorlukla koştum - 72 km'nin sınırım olduğunu düşündüm ama sadece bir kez 3 dakika durdum .

sezonundaki ilk iki maraton yarışına hazırlanırken 14 hafta boyunca haftada iki kez 160 km koştum . Çok uzun bir mesafe ama koşunun her dakikasından keyif aldım .

beri ortalama olarak 6 dakikada bir kilometre koşuyorum ve siz kaç dakikanın bana zevk verdiğini say .

İlk maraton koşusu oldukça ilginçti. Son turda yanlış bir dönüş yaptım ve neredeyse 2,5 km daha kısa bitirdim. Jeff Julian , yarışmaya devam edip bitirebileceğimi ve sonra her şeyin yoluna gireceğini söyledi, çünkü bu konuda jüri üyeleriyle anlaştı . Yaklaşık 15 dakika bitiş çizgisindeydim , ardından hızla ayakkabılarımı giydim , yola çıktım ve yarış bitirdim . Bu son kilometreler bence benim için en zoruydu .

Sonra ara verdim. Sanırım yokuşlarda fazla çalıştığım için bağlarımı burktum . Birkaç aydır koşmamıştım ve sık sık 800m veya 900m'nin biraz üzerinde yüzerek formumu korudum.Koşmaya devam ettiğimde oldukça iyi durumdaydım ve 6-7 hafta sonra 4 saatte bir maraton koştum .

Maraton dayanıklılığının elde edilmesi nispeten kolay olsa da, o kadar çabuk kaybolmadığını buldum . Hala haftada yaklaşık 100 km koşuyorum . Koşmayı sevdiğim için ihtiyacım olandan daha fazla koşuyorum .

Kilom şimdi sadece 79,4 kg, uykum daha iyi hale geldi, çalışmak daha kolay, daha fazla enerjim var . İstediğimi yerim, çikolata ve kekleri severim . Ayrıca çok fazla bal ve glikoz kullanıyorum ve bunun dışında beslenme alışkanlıklarım yürüyüşe başladığım günlere göre değişmedi .

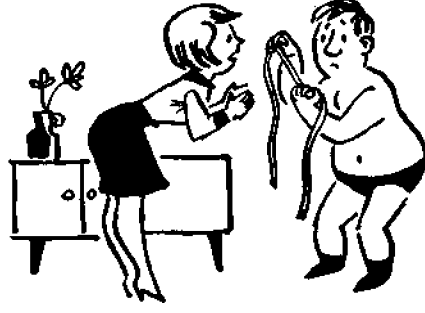
Çoğunlukla sabahları işten önce koşarım, ancak gün içinde genellikle yarım saatlik koşular yapar veya 800 metre yüzerim . Bu yıl, bir fırtınada bile koşmak için tek bir sabahı bile kaçırmadım .

neredeyse 27,5 km koştum ve bunun neden normalden 12 dakika daha uzun sürdüğünü merak ettim ve bitiş çizgisinde kendimi çok yorgun hissettim . Nedeni kıyafetleri tarttığımıda bulundu . Takım elbise o kadar ıslaktı ki normalden 3 kat daha ağırdı . Bu sabah kalın bir kazak giymiştim .

Tabii ki, koşmaktan zevk almak için benim kadar koşmanıza gerek yok . Günde yarım saat yeterlidir. Uzun mesafeleri severim ve şimdi bile, 53 yaşındayım, aynı mesafeleri lider vardiyalarla koşabiliyorum . hiç yorgun hissetmeden . Bana öyle geliyor ki, benim yaşımdaki herhangi bir erkeği aynı şeyi yapmaktan alıkoyabilecek hiçbir şey yok , elbette normal bir kalbi olması şartıyla. Kendimi istisnai görmüyorum ."

SOSYAL 6 KM KOŞUCU

düz, kır saçlı bir iş adamı, Oakland'daki yürüyüş kulübünde Pazar sabahı toplantılarının çoğuna katılıyor . Önceki iki bölümde tartışılan mil koşucuları Vin Nelmes ve Red Williams ile aynı yaşta . Ancak onun hikayesi farklı ve



Arthur Lydiard'ın ana noktalarından birini vurguluyor : " Koşmanın sağlık açısından faydalarını elde etmek için, istemiyorsanız uzun mesafeler koşmanıza gerek yok . "

Rimuera'dan Ted Piercy daha önce hiç spor yapmamıştı . Yıllar içinde bel çevresi artışının uğursuzca hızlı olduğunu fark etti . 39 yaşında beli 98 cm, 40 yaşında 100 cm idi . Yüzü yuvarlaktı. Piercy şöyle dedi : " Squash ¹¹oynamaya başladım ama bu spor en başından itibaren fiziksel uygunluk gerektiriyor . Sırtımın alt kısmında bir bağ yırttım . Oyunu gerçekten beğendim ama bırakmanın daha akıllıca olacağına karar verdim .

fiziksel egzersiz ihtiyacı hissetmeye devam ettim ve akşamları iki veya üç koşuya çıktım . Sonra koşu kulübü hareketini okudum ve kulübe katılmaya karar verdim . Tabii ki, koşacağım düşüncesi çok komik . Ama başladım ve o zamandan beri Pazar sabahları düzenli olarak koşuyorum .

Piercy'nin hikayesi farklıdır , birkaç akşam koşusu dışında - bunlardan birinde 22 yaşındaki oğlunu geçmeyi başardı - tüm antrenmanı sabah koşularından oluşuyordu .

Piercy , "Kulüpteki dostane atmosfer," diye devam ediyor , " her şey gibi , gerçekten hoşuma gitti. Hepimiz karakter olarak farklıyız ama hepimizin ortak noktası koşmak. Böyle bir şirkette eğitim almak gerçek bir zevk !

Ben tek başına koşamayan insanlardan biriyim . Arkadaşa ihtiyacım var ama mahallede başka koşucu yok . Bu yüzden düzenli koşmuyorum.

Deneseydim Pazar günleri çok daha fazla koşabilirdim ama daha fazla yardımcı olacağını sanmıyorum . Haftada yaklaşık 10 km koşu diyetim ile kendimi iyi hissediyorum, 9,5 kg kilo verdim , midem kayboldu, çenem kayboldu.

Hiçbir zaman ağrı veya kas yorgunluğu yaşamadım çünkü uzun mesafeleri kat etmeye çalışmadım ve kendimi "egzersiz yapmak" ve aşırı terlemeye neden olmak için genellikle sonlara doğru koşunun hızını artırdım .

¹¹ Tenisi andıran bir oyun. — *Yaklaşık. ed.*

Açıkçası, koşudan faydalanmak için haftada birden fazla koşmam gerekmiyor . "

Belki de ideal koşucu , mesafeyi artırmakla ilgilenmeyen , hızı , rekabeti veya herhangi bir eksantrikliği düşünmeyen adam böyle diyor . Koşarak bağlantı kurma fırsatından hoşlanan ve şimdi 45 yaşında, 20+ yaşından daha genç hissededen bir kişi .

İÇERİK

3. Sovyet baskısının önsözü.	5
1. ve 2. baskılara önsöz	13
Yeni Zelanda baskısının önsözü.	18
sağlık satın alamaz	
kalp nasıl çalışır	24
Fazla kilolu ve az yük	32
En acımasız katil kalbindir.	37
Obezite, fiziksel aktivite ve yorgunluk	39
fiziksel olarak iyi hazırlandığını düşündü	49
Hayır, ihtiyacın olan güç değil	55
Bang - ve koşu doğdu.	58
Nabız sağlığınızın bir ölçüsüdür	62
Nasıl başlanır ve devam edilir.	67
Fazla kıyafetleri atmaya başlayın.	72
Koşabilecekken neden şınav çekiyorsun?	76
Soğuk bir sabah, serin bir gece veya işe giderken	82
özellikle kadınlar için	85
72. doğum gününde	21 kilometre 87

Oregon'da	3000 , ABD 90
“Artık burun akıntısı bile yok”	94
İsim vermiyoruz ama ülser de yok.	96
Diz eklemlerindeki çatlaktan dolayı başladım "	98
"Her dakikanın tadını çıkarıyorum"	101
Mideniz bulansa bile koşmaya devam edin	102
Harvard adım testi.	104
Wimpole Caddesi'nde bisiklet.	107
maraton 108'de 7	.
Yedi ayda	4500 kilometre 111
Sosyal 6 mil koşucusu.	114

garth gilmour

HAYAT İÇİN KOŞ

Editör **A. Yu Grinshteip**

Sanatçı **I. P. Borisov**

Sanat editörü **G. M. Chekhovsky**

Teknik editör **N. N. Burova**

Düzeltiliciler **3. G. Samylkina, R. B. Shupikova**

23 Ocak 1973'te yayınlanmak üzere imzalanmıştır . Kağıt türü. JM1 2. sırlı 60x84/" olarak biçimlendirin . Pech. 1. 7.5. Dönş. sayfa 1 6.98. Uch.-ed. 1. 6.19. Boom. 1. 3.75. Tiraj 75.000 kopya. Yayın Evi M 4926. Fiyat 30 pop. Zach. 704.

SSCB Bakanlar Kurulu Yayın Evleri, Basım ve Kitaplar Devlet Komitesinin "Fiziksel Kültür ve Spor" Yayınevi ticaret. Moskova, K-6. Kalyaevskaya sok., 27.

Devlet altında Yaroslavl yalan makinesi kompleksi “Soyuzpoligrafprom” SSCB Yayın Evleri Bakanlar Kurulu Komitesi , basım ve kitap ticareti. Yaroslavl, st. Özgürlük , 97.

1973 yılında "Fiziksel kültür ve spor" yayınevi "Fiziksel kültür ve sağlık" serisinden aşağıdaki kitapları yayınlamaktadır.

Ailede fiziksel kültür, 3. baskı.

Bu kitap bir tür beden eğitimi ansiklopedisi . Yazarları , sağlığı iyileştirmek ve yararlı hijyen becerilerini geliştirmek için kullanılan çok sayıda araç olan fiziksel kültür hakkında temel bilgileri popüler bir şekilde sunar . Okuyucu, kitapta sağlıklı, dinç ve neşeli olmak için nasıl ve ne yapılacağına dair pratik tavsiyeler bulacaktır . Materyal, bir çocuğun doğumundan yaşlılığına kadar yaş ilkesine göre sunulur .

Kitap zengin resimli.

Geniş bir okuyucu yelpazesi için .

Siolevsky V. M. Dikkat: bir ve iki...

Kitap, genç erkeklere (20-35 yaş arası) yöneliktir . sabah egzersizleri yapın . Jimnastik egzersizleri ve kompleksleri verir , iyi bir ruh hali, sağlık ve performansı korumak için evde bireysel dersler yürütme metodolojisini ayrıntılı olarak açıklar . kitap güzel resimli Geliştirilmiş bir tasarımda üretilmiştir .

G ve to tsk ni A. V. Cömert ısı.

Kitap , tarihçiler, yazarlar , doktorlar, masaj terapistleri, ünlü antrenörler ve sporcularla canlı sohbetler şeklinde inşa edilmiştir . Rus hamamından, sağlık açısından öneminden ve spor yaparken nasıl kullanılması gerektiğinden bahsediyor . Genel okuyucu için.

Krivekkov S.A. Sağlığınız sizin elinizde.

kitabın yazarı beden eğitimi ve sporun iyileştirici gücünü kendi deneyimlerinden öğrenmiştir . Onu birçok hastalıktan iyileştirdiler , aktif hayata dönmesine yardımcı oldu . Kitap birçok özel içerir _ okuyucuların canlılık, çalışma yeteneği, fiziksel ve yaratıcı aktiviteyi yeniden kazanmalarına yardımcı olacak öneriler .

Genel okuyucu için.

Rodionenko A.F., Chumakov A.N. Herkül Dersleri .

Kitap, ilkokul çağındaki çocuklara yöneliktir ve onlar için bir tür beden eğitimi rehberidir.

Ebeveynlerinin rehberliğinde bir kitap alan her çocuk , hem sağlık açısından hem de spora hazırlanmak için kendisi için gerekli olan egzersizlerin temellerini kavramak .

Kitapta ayrıca çocuğun kişisel hijyeni ve bazı doğası gereği eğitici öneriler .

Kitap iyi resimlenmiş.

kitap siparişlerini yerel Kitapçılar ofisinize yönlendirin.