

РУХ – ОСНОВА ЗДОРОВ'Я

ХОДЬБА

Ходьба на короткі відстані – один із способів підтримки загального тонуусу організму. Якщо для досягнення душевної і емоційної рівноваги радять вечірні прогулянки неквапливим розміреним кроком, то для фізичної активності, потрібно займатися ходьбою в досить інтенсивному темпі вранці або вдень. Для розвитку витривалості м'язів до навантажень ходьба така ж ефективна як і біг підтюпцем, але безпечніша. Що мається на увазі? Чим біг відрізняється від ходьби? Під час бігу є момент, коли спортсмен не торкається ногами землі, він немов знаходиться у стрибку і долі секунди «парить» в повітрі, після чого приземляється всією вагою на одну ногу. При такому «приземленні» тиск приблизно в 3 рази перевищує вагу тіла, що за відсутністю належного тренування згубно позначається на стані зв'язкові-суглобовому апараті ніг та хребта. Навіть професійні спортсмени, перш ніж перейти до бігу, заздалегідь розминаються, займаючись спортивною ходьбою, оскільки під час ходьби відсутня фаза польоту, і навантаження на суглоби не

перевищує природну. Ходьбою може займатися будь-яка людина, незалежно від віку і міри підготовленості. Відмінні результати дає ходьба по пересіченій місцевості, підйом на вершину горба або гори. Спочатку пройдіть дистанцію 2,5 км за півгодини. Коли ви зрозумієте, що легко долаєте подібну відстань, збільште відстань удвічі, але швидкість залиште колишньою. Пізніше можна буде збільшити темп пересування, але трохи, наприклад, до 6 км/год. Під час занять стежте за диханням. Найголовніше в цих тренуваннях – ритм дихання. Якщо дихання стає утрудненим, значить, ви йдете дуже швидко. Не змагайтеся з іншими – просто отримуйте задоволення від ходьби. Аби заняття були як можна ефективніші, поважно зберігайте при ходьбі правильну поставу: не опускаєть голову, спину тримати рівно, носки ставити прямо перед собою, живіт підтягнути, а руки вільно опустити уздовж тіла. Приземляйтеся на п'яту, плавно перекочуючись на носок. Ходіть у взутті з амортизуючою подушкою, що

має опору для зведення стопи (супінатор).

РУХ – ОСНОВА ЗДОРОВ'Я

БІГ ПІДТЮПЦЕМ

Біг підтюпцем, джоггінг або «човгаючий» біг – біг зі швидкістю 7-9 км/год.

Що дає такий біг? Він укріплює найголовніший м'яз нашого організму – серце; еластичнішими стають м'язові волокна, збільшується лівий шлуночок, стає потужнішою сила сердечних скорочень, еластичнішими стають стінки судин, помітно покращується постачання організму кров'ю.

При кожному вдиху в легені поступає більше кисню, який разноситься по органах і тканинах. Завдяки бігу підтюпцем скидається зайва вага, зміцнюються суглоби. В тих, хто займається бігом підтюпцем, немає проблем з травленням, у них міцний, хороший сон.

При бігу підтюпцем бажано дотримуватися певної техніки, яка дозволить понизити навантаження на суглоби, уникнути зайвих рухів і, як наслідок, перевтоми.

Перед бігом необхідно розігріти м'язи ходьбою.

Біг має бути легким і вільним. Бігати на пальцях – не можна. Нога повинна ставитися на землю, на п'яту, після чого слідує плавне перекочування на всю стопу. Цей рух дозволить забезпечити м'язи передньої поверхні гомілки.

Не розкидайте ноги в сторони і не затискайте коліна. Крок має бути не дуже широким, його можна буде збільшити у міру збільшення темпу. Корпус треба тримати прямо, трохи нахиливши вперед. Руки мають бути зігнуті в ліктях під кутом 90 градусів і рухатися вперед і назад. Дихання має бути вільним. Якщо під час пробіжки, ви можете розмовляти без задишки, значить, темп вибраний правильно. Коли біг підтюпцем відгукується болями в боці, то потрібно понизити темп або перейти на швидку ходьбу.

При оздоровчому бігу пульс має бути не більше 180 градусів у хвилину.

Дуже важлива регулярність пробіжок. Бігати треба мінімум 3, а краще 6 раз на тиждень не менше 20 хвилин (але не більше години-півтори

за один раз, аби запобігти появі хронічної перевтоми).

РУХ – ОСНОВА ЗДОРОВ'Я

ЯК ВИЗНАЧИТИ СВОЮ ПОСТАВУ

Краща вправа для хребта – це хороша постава. При неправильному положенні тіла м'язи, і навіть органи, деформуються.

Людина, що прагне тримати спину всупереч звичній сутулості, відчуває велике навантаження. Вона повинна постійно себе контролювати, щоб тримати спину і плечі прямими, а живіт – підтягнутими.

Перевірте, чи є для вас пряма постава нормою або важким обов'язком. Притуліться до стіни спиною, злегка розставивши ноги і вільно опустивши руки. Потилиця, плечі, литки і п'яти торкаються стіни. Потім постарайтеся наблизитися до стіни так, щоб відстань між нею і попереком була не більше товщини пальця. Підберіть живіт, витягніть трохи шию і розпрямите плечі. А тепер відійдіть від стіни і

постарайтеся, як можна довше утримувати себе в цьому стані.

Інший спосіб – представити себе підвішеним за маківку. Відчуйте цей стан, намагайтеся розслабити м'язи плечового поясу. Зверніть увагу, які м'язи в цьому положенні несуть навантаження. Постарайтеся запам'ятати.

Якщо ви звиклися сутулитися – а так роблять більшість людей, - нормальна постава здасться вам незручною. Чим важче вам утримувати спину прямою, тим сильніше порушена постава, тим сильніше страждають внутрішні органи. Наприклад, якщо у людини одне плече вище за інше, то органи в



ПОРАДИ ФІЗИНСТРУКТОРА

тій половині тіла, яка відповідає вищому плечу, слабкіші за органи, розташовані з іншого боку. Особливо це стосується легенів і товстої кишки.