



ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ



ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ — В ТВОИХ РУКАХ

Кто из нас не мечтает всегда быть здоровым? Но как сохранить и чем измерить этот драгоценный, но, увы, убывающий с годами дар природы? Многие ученые отмечают, что в основе здоровья лежит способность организма приспосабливаться к меняющимся условиям внешней среды. От полноты такого приспособления, то есть от степени устойчивости организма человека, и зависит его здоровье. Повысить устойчивость, которая поможет справиться со всем «набором» неблагоприятных воздействий, можно с помощью физической тренировки, закаливания, правильного режима питания.

Физическая культура в широком смысле этого слова помогает бороться с переутомлением, стрессами, инфекциями, сильным холодом, чрезмерной жарой, другими отрицательными факторами, давая организму дополнительный запас прочности. Это и понятно: природа «запрограммировала» человеческий организм с расчетом на беспокойную, полную значительных физических усилий жизнь. Без определенной «дозы» движения, мускульной работы невозможно нормальное функционирование органов и систем организма.

Этот комплект открыток поможет нашим читателям сделать первые шаги в прекрасный мир движения и здоровья. Из него можно узнать, чем полезны бег и ходьба, почему необходима утренняя зарядка, как оборудовать «домашний стадион».

Практические советы найдут для себя поклонники лыж, велосипеда, туризма, а также те, кто хочет заняться закаливанием, подготовиться к сдаче норм комплекса ГТО.

ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ

Комплект из 16 открыток в обложке

НА ГОЛУБЫХ ПРОСТОРАХ

ЗДОРОВЬЕ В ПОРЯДКЕ — СПАСИБО ЗАРЯДКЕ

«ПЕШКОМ ХОДИТЬ —ДОЛГО ЖИТЬ»

ПЛАВАЙТЕ НА ЗДОРОВЬЕ

НА ЛЫЖАХ

ЧТОБЫ НЕ ДОГОНЯЛИ БОЛЕЗНИ

**ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ПРОТИВ
УСТАЛОСТИ**

СТАДИОН В КВАРТИРЕ

ПО ЛЕСАМ И ПОЛЯМ

КРАСОТА И ГРАЦИЯ

СИЛА НУЖНА ВСЕМ

СТАДИОН ВО ДВОРЕ

СОЛНЦЕ В СПИЦАХ

СТУПЕНИ БОДРОСТИ И ЗДОРОВЬЯ

НАШ ДРУГ БЕГ

ЗА ЗДОРОВЬЕМ — НА КАТОК



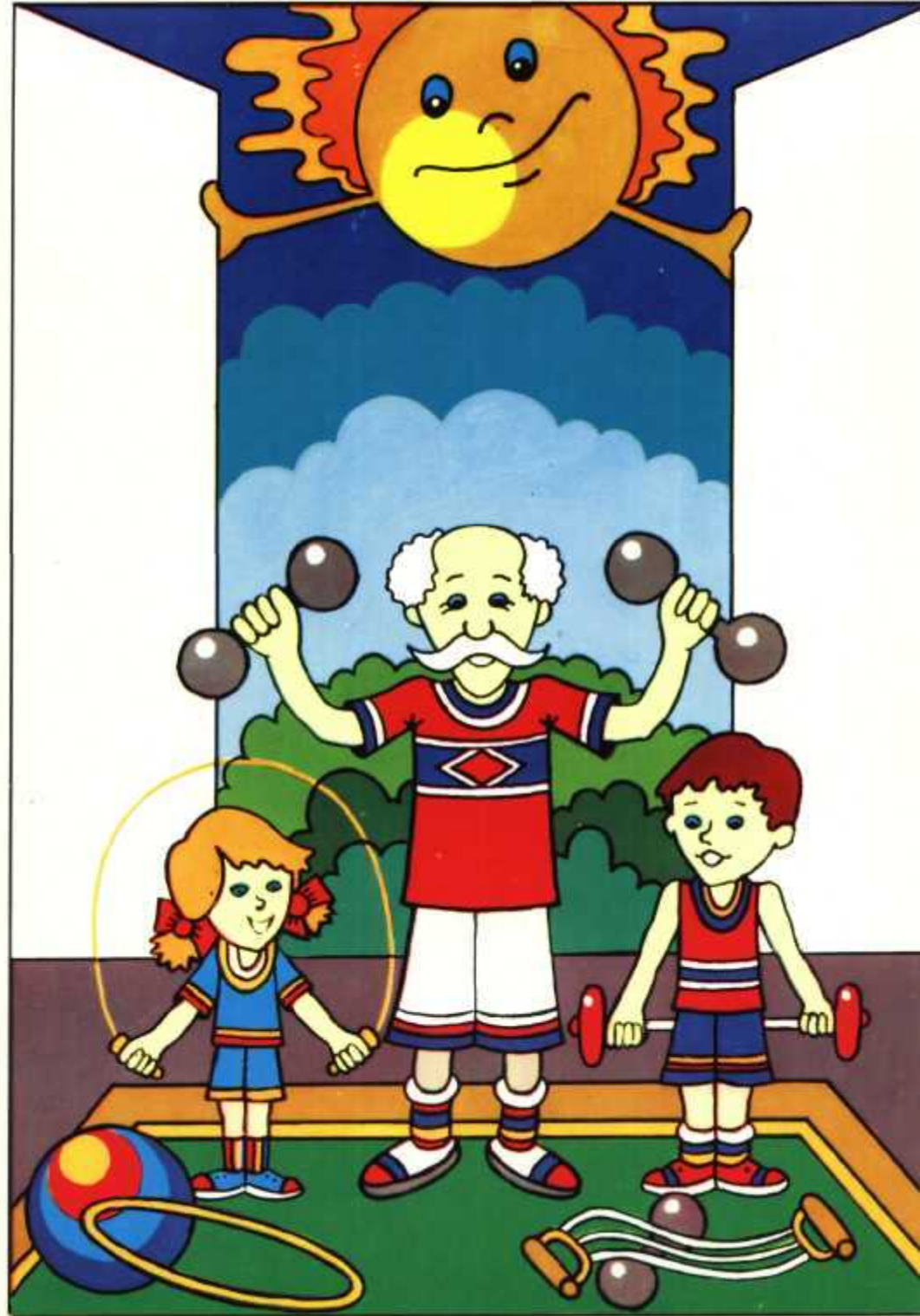
НА ГОЛУБЫХ ПРОСТОРАХ

Гребля. Этот вид спорта прекрасно воздействует на многие системы организма, снимает нервное напряжение. Летом редкий воскресный день не проводим мы у воды — озера, пруда, реки, моря. Там много зелени, чистый лесной или морской воздух. В таких условиях греблей заниматься особенно полезно. Помните, что в гребле дыхание /вдох/ должно совпадать с гребком, в результате чего нарастает функциональный резерв дыхательной системы. По величине жизненной емкости легких гребцы занимают одно из первых мест среди представителей других видов спорта.

В жаркие дни грести лучше в вечерние часы. Но будьте осторожны на воде! Греблей можно заниматься лишь в том случае, если вы умеете хорошо плавать.

Практически все здоровые люди могут по-настоящему серьезно заниматься греблей. Но, выбрав этот вид спорта, надо убедиться, что он вам не только нравится, но и больше других соответствует вашим индивидуальным особенностям — состоянию здоровья, степени подготовленности, строению организма, возрасту, характеру, профессии.

Особое внимание хотелось бы обратить на возрастные особенности. Необходимо знать, что поступательное развитие функциональных возможностей человека продолжается до 25—30 лет. Причем к 18—20 годам происходит почти полное окостенение скелета, усиливается рост тела в ширину, увеличивается вес. В этом возрасте организм человека приобретает высокую работоспособность, что позволяет ему заниматься любыми видами спорта, в том числе и греблей.



Есть вид физической культуры, который независимо от того, нравится он или нет, в равной степени полезен и необходим каждому — ребенку и старику, рабочему и ученому, начинающему физкультурнику и спортсмену. Это утренняя гимнастика.

Кому из нас не знакомо состояние в первые минуты после пробуждения, когда и с постели-то вставать не хочется. Причина в том, что заторможенная во время сна нервная система не может сразу перейти в состояние возбуждения. Порой в течение 2—3 часов человек чувствует себя вялым, производительность его труда (умственного и физического) остается пониженной.

Утренняя гимнастика помогает обрести бодрость и быстрее восстановить потенциальную работоспособность. При выполнении упражнений от чувствительных нервных окончаний, находящихся в мышцах, суставах, коже, к мозгу устремляются потоки импульсов, повышающих тонус центральной нервной системы, обеспечивающих ее готовность к активной деятельности. Вслед за нервной системой на активный режим переключаются все другие системы и органы.

Утренняя зарядка дает человеку своеобразное ощущение физического комфорта, мышцы послушно и легко выполняют «распоряжения» мозга, движения скоординированы, точны, есть ощущение бодрости, силы.

И конечно же, утренняя гимнастика укрепляет здоровье, потому что дает человеку физическую нагрузку, без которой не может нормально функционировать ни одна система организма. А при желании гимнастика может стать и своеобразной мини-тренировкой, которая поможет развить силу, ловкость, выносливость, гибкость, а также внести ощутимый вклад в недельный бюджет физической нагрузки. Добиться этого можно, повысив интенсивность и продолжительность утренних занятий (до 20—30 минут).

Какой же должна быть наша утренняя зарядка? Очень разной. Можно пользоваться готовыми комплексами и отдельными особенно понравившимися упражнениями. Главное, чтобы выполнялись они в определенной последовательности.

Начинайте утреннюю гимнастику с потягиваний и ходьбы, затем сделайте упражнения для рук и верхнего плечевого пояса, туловища, мышц живота, ног, упражнения силового характера и на расслабление. Завершают гимнастику бег (в течение 3—5 минут), ходьба и дыхательные упражнения.

Для повышения эффективности занятий, улучшения координации движений, освоения новых двигательных навыков целесообразно время от времени менять комплекс утренней гимнастики. Делать это следует раз в один-два месяца. Менять весь комплекс можно сразу или заменять в нем по 1—2 упражнения каждую неделю и, таким образом, обновлять его постепенно.



«ПЕШКОМ ХОДИТЬ — ДОЛГО ЖИТЬ»

Гласит русская пословица. И действительно, люди, которые много ходят, как правило, не жалуются на здоровье.

Ходьба — это одно из самых древних оздоровительных средств. Во время ходьбы в работу включаются большие группы мышц, активизируется деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма. Ходьба — естественный вид движения и не требует большого напряжения. Поэтому она прежде всего является прекрасным восстановительным средством. 20—30 минут ходьбы после напряженного рабочего дня вместо поездки в душном транспорте помогут вновь обрести бодрость, восстановить работоспособность.

Ходьба может быть и прекрасным видом физической тренировки, особенно для людей немолодых и тех, кто приступает к занятиям физкультурой после длительного перерыва.

Проводить такие тренировки лучше всего не реже 3—5 раз в неделю утром или вечером, но не позже чем за 2 часа до сна, а вот их продолжительность может быть разной.

Ходите столько, сколько у вас есть на это времени — полчаса, час, два. Но чем короче, тем более напряженной должна быть ваша тренировка. Занятия будут эффективными лишь в том случае, если сердце будет работать в оптимальном для вашего возраста режиме, которому соответствует определенный диапазон частоты сердечных сокращений (см. таблицу).

Продолжительность занятий (в мин.)	Частота сердечных сокращений (ударов в мин.) для мужчин				
	20 — 29 лет	30 — 39 лет	40 — 49 лет	50 — 59 лет	60 — 69 лет
30	145 — 155	135 -- 145	125 -- 135	115 -- 125	105 — 115
60	140 — 150	130 -- 140	120 -- 130	110 -- 120	100 — 110
90	135 — 145	125 -- 135	115 -- 125	105 -- 115	95 — 105
120	130 — 140	120 -- 130	110 -- 120	100 -- 110	90 — 100

Для женщин данные показатели увеличиваются на 5—7 ударов.

Начинайте тренировку с разминки: махов руками и ногами, наклонов, приседаний. Эти и другие гимнастические упражнения помогут вам довести пульс до необходимого уровня.

В последние 5—10 минут ходьбы постепенно снижайте темп, чтобы пульс приблизился к исходному.

Регулярные тренировки в таком режиме уже через 2—3 месяца дадут видимые результаты. Вы заметите, что за тот же отрезок времени стали проходить большее расстояние, а значит, возросла скорость ходьбы, повысились ваша выносливость и физическая работоспособность.



ПЛАВАЙТЕ НА ЗДОРОВЬЕ

Купание и плавание — самые любимые наши водные процедуры. Пребывание в воде оказывает закаливающее влияние на организм. Механическое раздражение нервных окончаний и мышц, которое происходит при плавании, является своеобразным массажем. Давление воды, препятствующее вдоху и выдоху, создает тренирующую нагрузку на дыхательный аппарат. Плавание развивает мускулатуру, сердечно-сосудистую систему, активизирует обмен веществ.

Купание и плавание в открытых водоемах можно начинать с наступлением теплой погоды при температуре воды не ниже 17—18°. Лучшее время для купания: дневные часы — с 11.30 до 13.30, а также предвечерние — с 16.00 до 17.30, когда температура воды выше утренней. Продолжительность купания в первые дни — от 2 до 5 минут. Постепенно время пребывания в воде увеличивается до 20—30 минут, а дистанция плавания возрастает с 10—50 м до 100—500 м и более. В бассейнах температура воды 22—27°, что позволяет находиться в воде более продолжительное время и проплывать большую дистанцию.

Нельзя начинать плавание в состоянии охлаждения или утомления. Появление при плавании или после него озноба, общей слабости посинения губ свидетельствует о переохлаждении и утомлении.

Для тех, кто не умеет плавать и желает научиться, предлагаем следующие упражнения в воде.

1. Ходьба по дну, выполняя поочередные и одновременные движения руками. Около 1 минуты.

2. Погружение с головой в воду, держась за руки партнера (предварительно сделать глубокий вдох). 5—8 раз. То же упражнение с открыванием глаз в воде. То же упражнение с выдохом в воду через рот и нос.

3. Скольжение на груди. Поднять руки вверх — вдох, затем опустить руки и голову на воду и, оттолкнувшись ногами от дна, скользить вперед — выдох. После 3—5 скольжений выполнить 5—8 выдохов в воду.

То же самое упражнение с попеременными движениями ног вверх-вниз с небольшой амплитудой.

То же самое упражнение с работой ног и с гребковыми движениями руками под водой (после гребка рука без выноса из воды проходит вперед для следующего гребка).

То же самое упражнение с участием рук и ног, поднимая голову из воды до подбородка и делая вдох; опустив голову в воду и выполняя движения ногами и руками — выдох.

Научившись плавать таким образом, в дальнейшем можно переходить к изучению спортивных способов плавания.



НА ЛЫЖАХ

Прогулки на лыжах за городом, в лесу — прекрасное средство, развивающее физические качества человека, улучшающее деятельность всех систем организма, повышающее его устойчивость к холоду. Ходить на лыжах полезно всем.

Протяженность оздоровительных лыжных прогулок может быть от 4—8 до 10—20 км. Идти лучше всего со скоростью 4—10 км в час по равнинной или малопересеченной местности.

Продолжительность первых прогулок не должна превышать 1—2 часов (t° воздуха не ниже минус 25° при слабом ветре, минус 20° — при среднем, минус 15° — при сильном). Постепенно продолжительность прогулок можно увеличить до 3—4 часов.

Начинать ходьбу на лыжах каждый раз нужно с замедленного темпа — 60—70 шагов в минуту. Самый простой способ передвижения по лыжне — попеременный двухшажный, в котором шаг сочетается с толчком палкой. Он удобен при плохом скольжении, при ходьбе по неукатанному снегу.»

При хорошем скольжении на ровном отрезке пути (или немного под уклон) лучше использовать одновременный одношажный ход. Внешне он похож на катание на одной лыже: одна нога отталкивается от поверхности снега, затем приставляется к другой и идет скольжение на обеих ногах. Когда лыжня идет под уклон, можно толкаться одними только палками. Такой ход называется одновременным бесшажным.

Одежда лыжника должна быть легкой, не стесняющей движений и многослойной. На белье наденьте рубашку, свитер и куртку, защищающую от ветра. Обувь следует подбирать на 1—2 номера больше, чтобы можно было пододвигать шерстяной носок.

Собираясь на загородную прогулку, захватите с собой рюкзак. Положите в него запасные теплые вещи, термос с чаем, бутерброды, лыжные мази и пробки для их растирания, компас, запасные шурупы для лыжных креплений, отвертку, нож, бинт.

Не выходите на лыжню после обильного обеда или натошак.

После прогулки хорошо принять теплый душ и выпить стакан теплого сладкого чая.



ЧТОБЫ НЕ ДОГОНЯЛИ БОЛЕЗНИ

Организм человека обладает весьма совершенной системой регуляции температуры тела. Но далеко не у всех эта система работает хорошо. Правильно и быстро на изменение температуры отвечает лишь тренированный организм. У тех же, кто избегает жары и холода и привык чересчур тепло одеваться, теплорегулирующий аппарат развит слабо. Постоянно оберегаясь от простуды, такие люди, как правило, и болеют чаще всего.

Улучшить свой теплорегулирующий аппарат настолько, чтобы легко переносить значительные температурные колебания, можно с помощью закаливания.

Основными принципами закаливания являются: систематичность, постепенность, учет индивидуальных возможностей, сочетание общих и местных процедур, самоконтроль.

Самая доступная и безопасная форма закаливания — воздушные ванны. Принимать их нужно в хорошо проветренном помещении в течение 20—30 минут при температуре 15—20°. В дальнейшем их продолжительность увеличивается ежедневно на 10 минут, а температура может понижаться до 10—15°. Хорошо, если вы приучите себя спать при открытой форточке или открытом окне.

После воздушных ванн можно перейти к водным процедурам — более эффективному средству закаливания организма. Начинать лучше с обтирания. В течение нескольких дней обтирайтесь полотенцем, губкой или просто влажной рукой. Температура воды должна быть около 33—34°. В течение полутора-двух месяцев ее можно довести до 18—20°.

После этого можно переходить к обливаниям водой с температурой около 30°. И постепенно понижайте ее до 15°. Температура воды — это главное в закаливании. Не забывайте, что чем холоднее вода, тем короче должно быть ее воздействие.

После обливания хорошо сделать энергичное растирание.

Еще более эффективная водная процедура — душ. Механическое воздействие воды низкой температуры дает хороший закаливающий эффект. На первых порах принимать его следует не дольше чем в течение 1 минуты. Температура воды 30—35°. В дальнейшем температура воды постепенно снижается, а время увеличивается до 2 минут.

На пользу здоровью будут и местные закаливающие процедуры: обмывание стоп, шеи, полоскание горла. Они заметно повышают устойчивость к простудным заболеваниям.

Полоскать горло нужно каждый день — утром и вечером. Начав с температуры воды 23—25°, постепенно доведите ее до обыкновенной водопроводной.

Для ног хорошо делать контрастные ванны. В один таз наливают воду с температурой 35°, в другой 20°. Ноги помещают то в теплую, то в холодную воду. Температура горячей воды постепенно повышается до 40—42°, холодной — понижается до 15°.



ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ПРОТИВ УСТАЛОСТИ

Кому не известно чувство усталости, наступающее при однообразном труде уже через 2—3 часа работы? Очевидно, всем. Но не все знают, как с ним бороться. Оказывается, с помощью простых физических упражнений, вовлекающих в работу другие мышечные группы. В это время уставшие нервные клетки быстрее восстанавливаются, и чувство усталости исчезает. Вот почему для сохранения высокой работоспособности на протяжении всего рабочего дня просто необходима производственная гимнастика.

Физкультурные паузы желательно проводить в период появления усталости, то есть через каждые 1,5—3 часа работы. Продолжительность паузы 5—7 минут, состоит она из следующих упражнений:

- 1) потягивание,
- 2) для мышц туловища и рук с элементами расслабления,
- 3) наклоны и повороты туловища, махи руками и ногами с большой амплитудой,
- 4) прыжки, приседания, ходьба,
- 5) прогибания, отведение рук и ног в стороны и назад,
- 6) на внимание.

Каждое упражнение выполняется 3—6 раз, нагрузка не должна вызывать физической усталости.

Физкультминутки могут проводиться 3—5 раз в течение рабочего дня продолжительностью по 1—2 минуты непосредственно на месте работы в удобное время. Физкультминутка обычно состоит из 2—4 упражнений. Такими упражнениями могут быть: 1) отведение плеч назад и выпрямление, 2) наклоны вперед в стороны, с движениями рук и ног, 3) движения для тех мышечных групп, которые устали (например, для кисти, предплечья или шеи).

Физкультурные микропаузы выполняются по мере надобности в течение 20—30 секунд. Могут использоваться: расслабление рук, движения головой, глазами, ходьба, напряжение мышц без движений (изометрические упражнения), приемы самомассажа уставших мышц и др.

С целью сокращения периода вработываемости перед работой в течение 5—7 минут может использоваться также вводная гимнастика, состоящая из 6—8 упражнений:

- 1) ходьба на месте, 2) потягивание, 3) приседания или бег, прыжки на месте, 4) наклоны, повороты туловища, 5) имитация рабочих движений или упражнения на точность и внимание.



СТАДИОН В КВАРТИРЕ

Чаще всего мы занимаемся физическими упражнениями дома, у себя в квартире. Это может быть утренняя гимнастика и даже оздоровительная тренировка. Однако отсутствие спортивных снарядов и приспособлений делают порой такие занятия однообразными, скучными. Если вы приобретете гантели, гимнастическую палку, резиновый бинт или эспандер, теннисный мяч, гимнастический обруч, то они станут значительно интереснее и полезнее. Следующим шагом может стать приобретение одного из современных тренажеров: стенки здоровья, аппарата Микулина, велотренажера и некоторых других. Эти технические средства позволяют расширить арсенал упражнений и, что особенно важно, использовать такие движения, которые можно выполнять длительное время с участием крупных мышечных групп. Такая тренировка оказывает целебное действие на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Продолжительность упражнения зависит от состояния занимающегося. Начинать надо с 2—5 минут и постепенно доводить до 10—20 минут, ориентируясь на допустимую частоту пульса (смотрите раздел «Пешком ходить — долго жить»). И, наконец, дома можно соорудить простейшие спортивные приспособления: перекладину, гимнастическую стенку, кольца и некоторые другие.

УПРАЖНЕНИЯ НА СТУЛЬЯХ

1. «Угол» в упоре на сиденьях стульев.
2. Сгибание и разгибание рук в упоре на стульях.
3. Приседания на одной ноге, опираясь на сиденья стульев.

УПРАЖНЕНИЯ С ПАЛКОЙ

1. Поднимание и опускание рук.
2. Наклон вперед, руки вперед.
3. Ходьба, высоко поднимая колени, палка на лопатках.
4. Приседания, палка на лопатках.

УПРАЖНЕНИЯ С ТЕННИСНЫМ МЯЧОМ

1. Подбросив мяч, поймать его с огскока от пола.
2. Удары мяча о пол одной рукой, затем другой.
3. Бросить мяч по дуге одной рукой и поймать другой.
4. Захватив мяч стопами, прыжком подбросить его и поймать руками.



Среди многочисленных видов туризма — транспортного, автомобильного, водного, горного и т. п. особое место занимает пеший туризм выходного дня. Воскресные походы, которые доступны абсолютно всем, служат не только отличным видом активного отдыха и физической тренировки, но и сплочают семью, воспитывают в детях такие качества, как дисциплинированность, трудолюбие, отзывчивость, и, наконец, значительно укрепляют их здоровье. Словом, туристские походы выходного дня — на пользу и взрослым и детям. Но как правильно подготовиться к такому походу, что необходимо знать, выходя на туристскую тропу? Вот несколько самых простых советов.

Уже в пятницу вечером постарайтесь приготовить все туристское снаряжение. Соберите рюкзаки. Детям приобретите детские или приспособьте старые взрослые, подогнав лямки по росту ребенка. Если планируете поход с ночевкой, потребуются палатка и спальные мешки, которые можно сделать самим из старых одеял, вместо матрасов захватите коврики из поролона. Одежда и обувь для похода должны быть прочными, свободными, влагостойкими. Удобнее всего куртки с капюшонами, спортивные брюки, кеды или пропитанные жиром кирзовые сапоги.

Заранее выберите маршрут, учитывая, что поездка в транспорте не должна занимать более 1,5 час, а пеший путь до стоянки не должен превышать 6—8 км. В этом случае, выйдя в субботу из дома даже в 16 часов, к 19 часам вы уже окажетесь на месте и сможете приступить к оборудованию ночлега.

Не стоит разбивать лагерь в чаще хвойного леса, у подножия высоких деревьев, которые подвержены поражению грозowymi разрядами. Лучше всего делать это на небольших холмах, возвышениях с каменистой или песчаной почвой, вблизи от источников питьевой воды.

В оборудовании лагеря участвуют все, только дежурный занимается приготовлением ужина.

Перед тем как дети заберутся в спальные мешки, предложите им надеть теплые тренировочные костюмы, носки и шапочки.

Утренний переход (с 8—9 до 13—14 часов) можно посвятить знакомству с природой и достопримечательностями. После обеда — путь к автобусу или электричке. Хорошо, если это не больше 6—8 км. И в 20—21 час вы уже дома.

И еще несколько советов начинающим туристам.

1. В вашей походной аптечке обязательно должны быть: йод, вата и бинт (для обработки ран), марганцовка, нашатырный спирт.

2. Самый надежный способ очистки воды в походе — 8—10-минутное кипячение. Если вскипятить воду нельзя, можно частично обеззаразить ее несколькими каплями йода или крупинками марганцовки.

3. Промокшую обувь (кроме кед) нельзя сушить у сильного костра. Лучше набить ее на ночь сухим мхом или травой.

4. Большой костер неудобен для приготовления пищи. Лучше всего «шалашик» или «колодец». И учтите, что быстрее всего на костре варится манная (5—10 минут), геркулесовая (10—20 минут), пшенная крупа, вермишель и картофель (30—40 минут). А вот для варки гречки, риса потребуется не меньше часа, а мяса — 2—3 часов.



КРАСОТА И ГРАЦИЯ

Каждая женщина хочет быть не только здоровой, но и красивой, стройной, обаятельной. Желая быстро достигнуть результата, многие нередко увлекаются различными модными диетами, гимнастикой йогов и т. п.

Главный секрет красоты и грации в самом образе жизни, который должна вести женщина, не желающая расставаться с молодостью, стройностью, привлекательностью. А этот образ жизни немыслим без строгого режима, правильного и весьма ограниченного питания, закаливания и регулярных занятий спортом и физической культурой.

Обязательный минимум для каждой женщины — это ежедневная утренняя зарядка.

Какие упражнения делать? Это зависит от вашего возраста и состояния здоровья. Здоровым и молодым женщинам, конечно же, нужна более сложная гимнастика, чем тем, кому за 40. Общие основные комплексы утренней гимнастики передаются по радио и телевидению.

Женщины, которые хотят, чтобы гимнастика не только оздоровила, но и кое-что «подправила» в их фигуре, должны дополнить этот комплекс специальными упражнениями.

Быть в отличной форме женщине также помогут регулярные занятия бегом, плаванием, лыжным, водным, пешим и велотуризмом.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ БРЮШНОГО ПРЕССА, СПИНЫ И БЕДЕР

1. Лежа на спине, поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях (велосипед).
2. Лежа на спине, руки в стороны. Подняв прямые ноги вверх, опустите влево, то же в другую сторону. Лопатки от пола не отрывать.
3. Лежа на спине, руки вверх над головой. Переворачивайтесь на живот. Поочередно через левый и правый бок.
4. Лежа на животе, руки согнуты под головой. Поочередно приподнимать то одну, то другую ногу, затем одновременно обе.
5. Лежа на спине, руки вдоль туловища или под головой. Приподняв ноги над полом (не выше 30°), «пишите» ими цифры от 1 до 9.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГРУДИ

1. Стоя на расстоянии 0,5 м от стены, оперевшись о нее руками, максимально согните руки в локтях, затем вернитесь в и. п.
2. Зажав руки в «замок», поднимите их над головой и, глядя на руки, прогнитесь назад.
3. Присев между сиденьями двух стульев, обопритесь о них руками, «оттолкнитесь» от стульев, выпрямляя руки в локтях и оторвав ноги от пола.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ НОГ

1. Встав на носки, максимально поднять правую ногу в сторону, то же левой ногой; то же вперед и назад.
2. Стоя, ноги шире плеч, руки на поясе. Поочередно приседайте то на правой, то на левой ноге, руки на колено, туловище прямое.
3. Сесть на пол. Взявшись левой рукой за правую пятку, попробуйте, не отпуская руки, поднять ногу высоко вверх.
4. Бег, высоко поднимая колени.



СИЛА НУЖНА ВСЕМ

Формы и размеры тела, фигура в целом и даже правильная, сложенная рблота всех органов и систем организма во многом зависят от состояния мышечной системы человека, которая составляет около 40% веса его тела. Слабые мышцы — это не только некрасивая фигура, неправильная осанка, это и отсутствие крепкого мышечного «корсета», который поддерживает в правильном положении внутренние органы, во многом определяет их состояние. Не случайно есть даже целая группа заболеваний, развивающихся вследствие слабости мышц. А можно ли легко и красиво двигаться, ходить, имея слабые мышцы? Конечно, нет. Вот почему тренировка мышц обязательна для каждого человека. Хорошим подспорьем в этом может быть атлетическая гимнастика, т. е. занятие с отягощениями.

Заниматься ею можно в любом возрасте при условии, что на это есть разрешение врача. Занятия должны быть регулярными, а нагрузка увеличиваться постепенно. Начинайте с гантелей весом не более 2—5 кг. Заниматься можно утром за 40—50 минут до завтрака, но лучше во второй половине дня, не ранее чем через 2—3 часа после еды. В начале занятий энергичная ходьба в течение 1,5—2 минут. Упражнения выполняются с большой амплитудой без задержки дыхания.

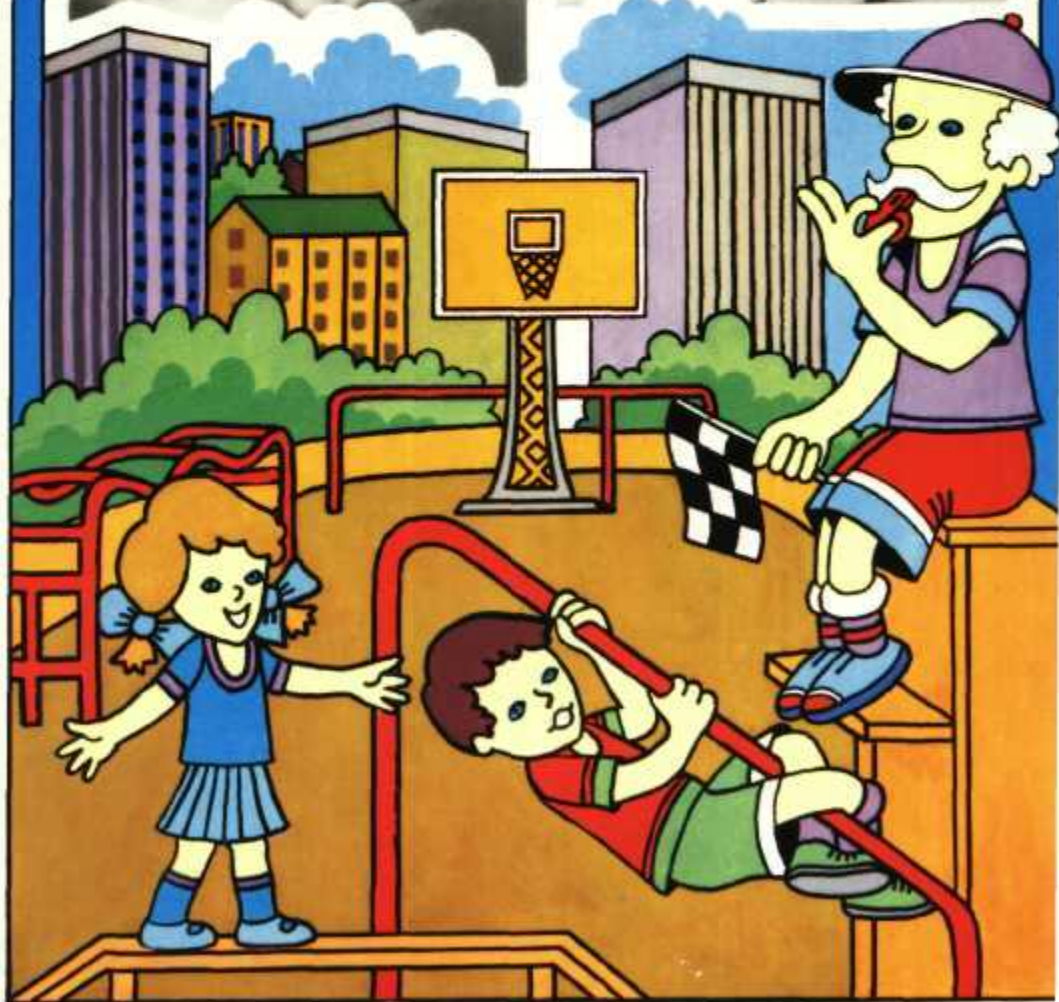
В течение полугода регулярных занятий вес гантелей можно постепенно увеличивать до 10—16 кг.

Ниже приводится комплекс упражнений с гантелями для начинающих. В первые дни занятий достаточно делать 5—7 упражнений, вовлекающих в работу различные группы мышц. Выполнив упражнение 6—15 раз, отдохните 1—2 минуты, медленно прогуливаясь и глубоко дыша, и повторите его еще такое же количество раз. Перед третьим подходом также сделайте перерыв для отдыха. Постепенно расширяйте комплекс и через 1—2 месяца выполняйте все упражнения по 10—30 раз, делая 3—4 подхода.

Занятия атлетической гимнастикой обязательно сочетайте с занятиями ходьбой, плаванием, бегом.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ С ГАНТЕЛЯМИ

1. Исходное положение (и. п.) — основная стойка (о. с.). Сгибать и разгибать руки в локтях. 2. И. п. — о. с. Поднимать руки через стороны вверх и опускать в и. п. 3. И. п. — руки вверх, ноги на ширине плеч. Наклоны вперед и выпрямление туловища, поднимая руки вверх. 4. И. п. — о. с. Круговые движения руками вперед, затем назад. 5. И. п. — ноги на ширине плеч, руки опущены. Приседания не отрывая пятки от пола, руки вперед. 6. И. п. — ноги на ширине плеч, руки опущены. Отведение рук влево, затем вправо, вокруг туловища. 7. И. п. — ноги шире плеч, наклониться вперед, руки опущены. Поднимать руки в стороны и опускать в и. п. (спина прямая, смотреть вперед). 8. Лежа на спине, носками зацепиться за опору, руки согнуты в локтях. Перейти в положение сидя, затем лечь. 9. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки к плечам. 10. И. п. — о. с. Прыжки на месте на двух ногах, на одной ноге, руки опущены.



СТАДИОН ВО ДВОРЕ

Все больше жилых микрорайонов оснащаются спортивными площадками. Обычно это поля для игры в баскетбол, волейбол, бадминтон, специальные снаряды и приспособления для занятий физическими упражнениями. Бывают и более расширенные дворовые «стадионы» и даже дорожки здоровья.

Такие дворовые «стадионы» предназначены для взрослых и детей, для самостоятельно занимающихся и организованных физкультурно-оздоровительных групп, для утренней гимнастики, игр и даже соревнований. Близость к квартире и разнообразие спортивных сооружений и приспособлений делают их доступными и эффективными средствами укрепления здоровья. Как же их использовать?

Игровые площадки можно использовать для соответствующей спортивной игры по правилам соревнований, а также для гимнастических упражнений, прыжков, бега, упражнений с предметами, эстафет, а также подвижных игр.

Перекладина. На ней выполняются висы, махи, подтягивания (хватом сверху, хватом снизу), поднимания ног, а также упражнения из спортивной гимнастики.

Брусья. Предназначаются для размахивания в упоре на предплечьях и в упоре на руках, сгибаний рук в упоре, махов в упоре со сгибанием рук на махе вперед и назад, а также для спортивных элементов (стойки на плечах, на руках, подъемы и т. д.).

Скамейка. На ней можно выполнять множество общеразвивающих упражнений: сидя, лежа, стоя, в упоре на руках спереди и сзади.

Гимнастическая стенка. Используется как опора одной и двумя руками для общеразвивающих упражнений, для висов, лазаний, подниманий ног, подтягиваний, прыжков, наклонов и т. д.

Канат или шест. Выполняется лазание в смешанном вися в два или три приема; лазание на руках ноги прямые, согнуты под «углом».

Рукоход (криволинейный, кольцевой). Используется для висов, «ходьбы» на руках за счет поочередного перемещения рук с одной рейки на другую, подниманий ног, подтягиваний.

Бревно (одинарное, сдвоенное). Разнообразная ходьба, равновесие на одной ноге, приседания.

Нестандартное оборудование предназначается для упражнений в вися, лазании, в упоре, для сложных по координации упражнений.



СОЛНЦЕ В СПИЦАХ

Подобно сказочным сапогам-скороходам, велосипед позволяет нам передвигаться значительно быстрее, чем пешком или современным городским транспортом. Так, в городских условиях среднечасовая скорость трамваев, троллейбусов, автобусов составляет 12 км. Скорость же велосипеда — 15 км в час. Велосипед — это экономия времени, чистота воздуха, удобство. Но главное — здоровье. Благодаря педалированию возрастает кровоток от ног к сердцу, укрепляются мышцы, развиваются легкие. Ощущение скорости, постоянно меняющаяся обстановка создают отличное настроение и благоприятно сказываются на нервной системе. Особенностью езды на велосипеде является отсутствие резких движений. Это почти полностью исключает возможность травм мышц, связок и костей ног, что делает езду доступной для людей любого, даже почтенного возраста.

Начинать заниматься велосипедом надо осторожно, не увлекаясь поездками на большие расстояния (свыше 10—15 км). Лишь после 5—6 занятий можно увеличивать дистанцию каждый раз на 3—5 км, доведя ее постепенно в отдельных случаях до 50—80 км. Перед тем, как сесть в седло, надо сделать небольшую разминку из 5—6 гимнастических упражнений. При появлении усталости во время езды остановитесь и сделайте несколько упражнений: вращения головы, различные движения руками, наклоны туловища вперед и в стороны, прогибания и т. п. Эти же упражнения желательно проделывать и после езды.

Прогулки за город планируйте в выходные дни. Возьмите с собой небольшой багаж, куда должны войти инструменты для ремонта велосипеда, медицинская аптечка, мыло, питьевая вода, еда. Во время прогулки строго выполняйте правила дорожного движения. Если вы в группе, то двигайтесь в колонне по одному с интервалом 8—10 м и не левее от бровки проезжей части дороги. Скорость движения устанавливается в зависимости от возможностей самого слабого из группы. При движении он должен ехать посередине, а впереди и сзади — более опытные и подготовленные. Групповые поездки особенно интересны и могут доставить много радости.



СТУПЕНИ БОДРОСТИ И ЗДОРОВЬЯ

Физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО) многие связывают со здоровьем, силой, красотой, жизнерадостностью, высокой работоспособностью. И, действительно, это так. Ибо те требования и нормативы, которые предусматриваются этим комплексом, не может выполнить физически слабый человек. В то же время они могут стать доступными каждому, кто настойчиво и продолжительно будет себя тренировать. Конечно, после консультации с врачом, и лучше по рекомендации специалиста физической культуры и спорта.

Комплекс ГТО рассчитан на лиц различного возраста, начиная с младших школьников и кончая старшим поколением. Каждая возрастно-половая группа имеет определенные, разработанные для нее требования и нормативы. В требования входят: знание правил личной и общественной гигиены, выполнение утренней гимнастики, навыки по гражданской обороне. Раздел норм предусматривает выполнение различных физических упражнений, характеризующих уровень физического состояния и овладения прикладными навыками.

Как готовиться к выполнению норм и требований комплекса ГТО? Прежде всего ознакомьтесь с требованиями и нормами комплекса для вашего возраста и пола. Выпишите их и определите, какие из них вы будете выполнять в домашних условиях, на спортивном сооружении, за городом или у своего дома. Занимайтесь физическими упражнениями ежедневно, хотя бы утренней гимнастикой, вводя в нее отдельные упражнения из комплекса. Два-три раза в неделю старайтесь посещать одну из физкультурно-оздоровительных групп, организованных по месту работы, жительства, на спортивном сооружении, или тренируйтесь самостоятельно.

В самостоятельных занятиях руководствуйтесь теми сведениями, которые изложены нами в этом наборе открыток, а также пользуйтесь методической литературой и рекомендациями специалистов по физической культуре.

Успех придет не сразу, но непременно через какой-то период регулярных занятий вы сумеете достигнуть нормативов, характеризующих высокий уровень здоровья и физического состояния.



НАШ ДРУГ БЕГ

Бег не мода, а насущная необходимость, знамение времени. К такому выводу пришли специалисты, занимающиеся оздоровлением населения. На улицах и в парках, на стадионах и в лесу все чаще и чаще можно встретить бегающих ради здоровья. Это в первую очередь объясняется тем, что многие люди испытывают двигательный голод и стремятся избавиться от него с наименьшими затратами времени. Бег с этой точки зрения является наиболее доступным и эффективным видом физических упражнений, ибо при этом человек расходует в несколько раз больше энергии, чем при занятиях гимнастикой.

Во время бега одновременно работают различные мышечные группы, значительно активизируется работа сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что оказывает высокий тренирующий эффект на организм. Регулярные занятия бегом предотвращают нарушения обмена веществ и самые распространенные заболевания современности — сердечно-сосудистые. Однако у тех, кто не соблюдает методических принципов и приступает к бегу без разрешения врача, бегают при обострении заболеваний или будучи простуженным, бывают и неблагоприятные реакции.

На основании многолетних наблюдений рекомендуем следующую методику занятий бегом. Его лучше вводить в утреннюю гимнастику — в конце комплекса. В первую неделю бегают 2—5 минут в медленном темпе (около 100 м в минуту), длина шага — 1—3 ступни. Туловище несколько наклонено вперед, руки чуть согнуты и двигаются вперед-назад с небольшой амплитудой, плечевой пояс и тело расслаблены. Ногю надо ставить на всю ступню, дыхание равномерное. При систематической тренировке время бега увеличивается на 1—2 минуты в 1—2 недели. Постепенно продолжительность бега может увеличиваться до 10—20 минут, или до 1—3 км. Если же бегают через день, не перед работой, то продолжительность бега можно доводить до 30—60 минут. Конечно, есть люди, и даже немолодого возраста, которые бегают больше, но в этих случаях необходимо специальное разрешение врача после соответствующего обследования.

После бега рекомендуется ходьба в течение 3—10 минут.

Если через 10 минут после бега пульс остается выше 90 ударов в минуту, то очередное занятие следует провести с меньшей нагрузкой. Во время нагрузки пульс не должен превышать 140—150 ударов в минуту (он подсчитывается за 10 секунд сразу же после бега и умножается на 6), и только у лиц молодого возраста повышение допускается до больших величин.

После бега примите теплый душ. Если же появляются боли в мышцах ног, то рекомендуется принять горячую ванну и в течение 15—20 минут сделать самомассаж.



ЗА ЗДОРОВЬЕМ — НА КАТОК

Народная пословица «В русский холод всякий молод» давно подметила благотворное влияние морозной погоды на организм человека. Оздоровительный эффект пребывания на морозном воздухе вдвойне выше, если человек двигается. Этим в первую очередь определяется значение катания на коньках. Оно также развивает такие качества, как ловкость, гибкость, равновесие. Это очень эмоциональное занятие, и его можно рекомендовать людям любого возраста (кроме пожилых людей, не умеющих кататься). Однако не спешите с первого выхода на лед обгонять других или долго кататься. Слишком непривычна да и велика нагрузка на голеностопные суставы. Чтобы легче было стоять на коньках, ботинки должны точно соответствовать размеру ноги и надеваться на тонкий шерстяной носок. Для начала катайтесь от получаса до часа, если вы неплохо владеете техникой катания. При появлении усталости — а у начинающих, как правило, довольно быстро устают мышцы стопы и голени — надо минут пять — десять отдохнуть в раздевалке или походить по глубокому снегу, который обычно окаймляет каток.

В последующие занятия продолжительность катания можно увеличить на 10—20 минут и довести его до 2—3 часов. Придя на каток, начинать следует со спокойного катания и только после этого можно пройти несколько кругов со средней скоростью.

После 5—10 минут отдыха можно повторить катание по кругу. И так несколько раз.

Такое катание оказывает выраженный тренирующий эффект. При температуре воздуха ниже минус 10° по мере необходимости следует согреваться и отдыхать в раздевалке.

Цена комплекта 89 коп.



Автор текста М. ГРИНЕНКО. Художник А. ЧАНЦЕВ.
Составитель И. ОСИПОВ. Консультант П. ВИНОГРАДОВ.
Авторы фото Е. Волков, А. Козловский, А. Яковлев
Редактор Н. Краснов. Худож. редактор Ю. Леонов;.
Младший редактор Л. Судына. Техн. редактор Л. Каменева
Корректор З. Демичева. •

Подп. в печать 08.02.84. А-02465. Изд. № 1 320470. Тираж 350 000 экз. Цена комплекта из 16 открыток в обложке 89 к.
Печать офсетная. Бумага офсетная. Заказ 2523. КПК.

(Е) Издательство «Плакат». Москва, 1984 г.

Г 5105020000-442 552-83
088(02)-84