

К. Купер

**Аэробика для хорошего
самочувствия**

**Москва
«Книга по Требованию»**

УДК 796
ББК 75.5
К11

К11 **К. Купер**
Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер – М.: Книга по Требованию, 2021. – 224 с.

ISBN 978-5-458-36972-5

Все большую популярность у любителей физкультуры завоевывают аэробные упражнения: бег, плавание, езда на велосипеде и другие. Но положительного эффекта можно добиться, лишь правильно их используя. Как рассчитать оптимальную для себя нагрузку, построить занятие, как сделать, чтобы тренировка приносила удовольствие? На все эти вопросы отвечает известный во всем мире специалист по оздоровительной физкультуре. Автор также касается проблем рационального питания, борьбы с курением. В книгу включены отрывки из книги К. Купера "Бег без страха". Для широкого круга читателей.

ISBN 978-5-458-36972-5

© Издание на русском языке, оформление
«YOYO Media», 2021

© Издание на русском языке, оцифровка,
«Книга по Требованию», 2021

Эта книга является репринтом оригинала, который мы создали специально для Вас, используя запатентованные технологии производства репринтных книг и печати по требованию.

Сначала мы отсканировали каждую страницу оригинала этой редкой книги на профессиональном оборудовании. Затем с помощью специально разработанных программ мы произвели очистку изображения от пятен, клякс, перегибов и попытались отбелить и выровнять каждую страницу книги. К сожалению, некоторые страницы нельзя вернуть в изначальное состояние, и если их было трудно читать в оригинале, то даже при цифровой реставрации их невозможно улучшить.

Разумеется, автоматизированная программная обработка репринтных книг – не самое лучшее решение для восстановления текста в его первозданном виде, однако, наша цель – вернуть читателю точную копию книги, которой может быть несколько веков.

Поэтому мы предупреждаем о возможных погрешностях восстановленного репринтного издания. В издании могут отсутствовать одна или несколько страниц текста, могут встретиться невыводимые пятна и кляксы, надписи на полях или подчеркивания в тексте, нечитаемые фрагменты текста или загибы страниц. Покупать или не покупать подобные издания – решать Вам, мы же делаем все возможное, чтобы редкие и ценные книги, еще недавно утраченные и несправедливо забытые, вновь стали доступными для всех читателей.



Серия Книжный Ренессанс

www.samizday.ru/reprint

ПРЕДИСЛОВИЕ ДЛЯ СОВЕТСКОГО ЧИТАТЕЛЯ

Следует приветствовать издание книги К. Купера «Аэробика для хорошего самочувствия». Уже первая напечатанная у нас его работа «Новая аэробика» послужила для многих любителей физкультуры практическим пособием по расчетам нагрузок и правилам тренировки. Новая не просто повторяет прежние рекомендации, но и значительно расширяет сферы борьбы за здоровье, предлагая целостную систему поведения, стиль жизни.

Несомненно, Кеннет Купер — крупнейший специалист профилактической медицины. Он создает оригинальную систему, проверяет ее на себе, на своих многочисленных последователях, изучает результаты, вносит коррективы и пишет книгу. Он постоянно стремится широко распространять свой опыт — в созданном им Центре аэробики занимаются сотни людей. Завоевав мировую известность, он обеспечил еще более широкую апробацию собственной оригинальной системы.

Но Купер не просто врач-методист, врач-практик — у него аналитический ум. Подробно исследуя физиологические функции своих пациентов в разных условиях тренировок, он стремится выразить их количественными характеристиками. Отсюда его системы оценок по очкам и формулам.

По сравнению с первой книгой автор внес значительные дополнения и коррективы в «Аэробику для хорошего самочувствия». Прежде всего расширено содержание, подчеркнуто, что одна физкультура без правильного питания, без отказа от алкоголя и курения не может обеспечить хорошее здоровье. Даны подробные рекомендации по применению диет, перечень советов, как легче бросить курить. К. Купер отмечает, что благодаря изменению режима питания и физкультурным программам в США удалось на одну четверть снизить смертность от коронарной болезни и увеличить среднюю продолжительность жизни американцев.

В книге нашли отражение и новые взгляды автора. Например, он рекомендует не увлекаться длинными дистанциями бега. Для здоровья достаточно бегать пять километров в день. Все, что больше, — уже для самоутверждения или других целей. Молодым вреда от этого нет, но и пользы ждать не следует. Правило «чем больше, тем лучше» для физкультуры имеет пределы. Именно поэтому необходимы многочисленные таблицы оценок по очкам разных видов физических упражнений, составленные на основании исследований потребления кислорода. Конечно, не стоит абсолютизировать очки, но для ориентировки они очень полезны, особенно пожилым и ослабленным людям, которым опасна передозировка нагрузок. Им следует придерживаться принципа постепенности, а без цифровых оценок сделать это трудно.

Книга интересна и полезна. Ни одно из положений автора не вызвало у меня сомнений. Возникло лишь несколько второстепенных замечаний.

Оценки в тестах тренированности К. Купера существенно зависят от возраста. Если для 30 лет определенный уровень тренированности оценивается «плохо», после 60 тот же уровень — почти «отлично». Но значи-

мость упражнений в очках одинакова для молодых и пожилых. Возникает некоторое противоречие. Мне кажется, тесты должны быть одинаковые, а скидка на возраст в оценках состоять в оговорке, что пожилым не следует стремиться к «отличным», а старикам вообще надо довольствоваться «удовлетворительными». Впрочем, особого значения это не имеет, так как пожилые уже не самоутверждаются и проверять себя по тестам, возможно, не будут. Гораздо важнее другое: хотя пожилым нужны те же 30 очков в неделю, набирать их следует за счет более легких одновременных нагрузок, то есть бегать, прыгать или плавать медленнее, руководствуясь пульсом и не экономя времени. Кстати, формула, предложенная автором для оптимального пульса, при этом пригодится как ориентир.

Другое замечание касается гимнастики. Автор лишь условно относит ее к «аэробическим» нагрузкам. Мне кажется это неправомерным. Правильно подобранный комплекс упражнений в хорошем темпе обеспечивает достаточную общую нагрузку и газообмен, дает равномерное развитие всех мышц. Думаю, что гимнастика никак не хуже бега, плавания или велосипеда и, конечно, гораздо доступнее. Если упражнения дополнять бегом на месте, то можно легко получить нужное количество очков. О ритмической гимнастике говорить не приходится — у молодых она вышла на первое место, но вполне пригодна для всех возрастов.

Скажу и о врачебном осмотре перед тем, как принять решение заниматься аэробикой. Не могу опротестовать довольно категоричное требование автора о необходимости этой меры безопасности, однако, *зная консерватизм врачей, боюсь, что многим аэробика будет запрещена.* Мое личное мнение по этому вопросу — врачебный осмотр и ЭКГ нужны прежде всего людям с нарушениями сердечной деятельности. Всем остальным можно начинать занятия без контроля врача, но при условии строжайшего соблюдения постепенности в наращивании нагрузок (6-недельный подготовительный курс Купера) и обязательного подсчета пульса. Если в ходе занятий появятся неприятные ощущения, нужно обратиться к врачу. К слову сказать, цифры для максимально допустимой частоты пульса (табл. 75) следовало бы уменьшить по крайней мере на 20 процентов. Определять уровень тренированности по тестам я бы советовал только после окончания подготовительного курса, да и то молодым. Нужно помнить: главное — получить 30 очков в неделю, выбирая удобные и по возможности приятные виды упражнений.

Не сомневаюсь, что книга «Аэробика для хорошего самочувствия» будет полезна людям всех возрастов. Рекомендую не только прочесть ее, но и использовать. Ведь здоровье, как правильно пишет автор, нужно нам на все случаи жизни: и для работы, и для семьи, и для уважения к самому себе. А сохранить его без затраты сил в наш век, к сожалению, невозможно.

**Н. М. Амосов,
академик АН УССР**

В своих предыдущих книгах об аэробике основное внимание я обращал на увеличение двигательной активности. Но по мере углубления наших знаний о здоровье человека становится ясно, что оно зависит не только от физических упражнений. В свое время я понял, что хорошая тренировка может компенсировать влияние вредных привычек. Я даже взял на себя смелость утверждать, что физическая нагрузка может устранить многие последствия неправильного питания. Если человек курит и «носит» несколько лишних килограммов, но занимается физкультурой, то, я уверен, упражнения компенсируют ущерб от вредных привычек. Хотя известно много случаев, когда у людей с лишним весом, а также у заядлых курильщиков развивались тяжелый прогрессирующий атеросклероз и заболевания сердца, даже несмотря на то, что они регулярно бегали. В этих случаях физические упражнения, вероятно, замедляют процесс заболевания и продлевают жизнь, но не становятся панацеей. Насколько мне известно, радикального средства, защищающего от ишемической болезни сердца, нет, хотя его искали в арсенале терапии, хирургии и даже в марафонской тренировке.

Еще одно принципиальное отличие этой книги — концепция умеренности. Старый принцип «чем больше, тем лучше» вызывает серьезные сомнения, если соотносится с голодной диетой или сверхмарафонскими пробегами. Мое утверждение «если вы будете пробегать более пяти километров пять раз в неделю, то вы прибежите к чему угодно, но только не к здоровью» может удивить читателей моих предыдущих книг. Но в течение последних десяти лет стало возможным определить пороги физической активности, достижение которых либо благоприятно влияет на сердечно-сосудистую систему, либо ухудшает состояние здоровья. Я полагаю, что эти сведения нельзя игнорировать.

Сейчас лишь слегка затронуты проблемы оздоровления и профилактики заболеваний, а ведь чем интенсивнее будет развиваться это направление науки, тем больше увели-

чится продолжительность жизни. Говорят, что человек умирает не от определенной болезни, а от своего образа жизни. С помощью соответствующего воспитания и пропаганды образ жизни, несущий болезни, может быть изменен. Именно в этом я стремился убедить, работая над книгой. В какой степени это удалось, судить читателю.

Говоря о средствах достижения здоровья и физическое благополучия, важно подчеркнуть значение психического здоровья.

Я не могу гарантировать каждому из моих последователей, что он станет долгожителем, зато уверен, что его жизнь будет счастливее, здоровее, интереснее. Если это окажется именно так, то моя цель достигнута.

*Кеннет Х. Купер,
доктор медицины.
Даллас, штат Техас*

Часть I

ПРИНЦИП РАВНОВЕСИЯ

Глава 1

ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЬЕ И БЛАГОПОЛУЧИЕ ЧЕЛОВЕКА!

Один из великих принципов мироздания — принцип равновесия. Если бы Земля находилась немного ближе к Солнцу, она превратилась бы в ад; если бы чуть дальше — стала бы холодной, безжизненной пустыней. А на сбалансированном расстоянии от Солнца наша планета занимает как раз то место, которое наилучшим образом подходит для развития всех форм жизни.

Атомы, основные строительные блоки вещества на Земле, представляют собой другой пример идеального равновесия. Ядро атома образовано нейтронами и протонами, находящимися в удивительной гармонии. Именно при расщеплении одного такого атома происходит взрыв с освобождением ядерной энергии.

Любая часть мироздания, сколь незначительной она бы ни была, чтобы правильно функционировать, должна находиться в состоянии абсолютного равновесия. Это в полной мере относится и к нашему организму.

В организме человека все прекрасно сбалансировано. Нам необходим вполне определенный объем физической нагрузки, определенное количество разнообразных питательных веществ, определенное время сна и отдыха. Если человек получает слишком мало или слишком много нагрузки, пищи или отдыха, тогда нарушается равновесие систем и расстраиваются функции.

Если нет равновесия, нет здоровья и благополучия. В последнее время я детально изучал принцип сбалансированности в своих исследованиях в Центре аэробики в Далласе. И растущая убежденность в огромном значении сбалансированного образа жизни побудила меня написать эту книгу. Ее данные основаны на научных материалах, полученных при наблюдении за тысячами пациентов.

Вот некоторые преимущества, которые вы обретете, следуя рекомендациям, разработанным на основе наших исследований:

— большая жизненная энергия;

- полноценный и приятный отдых;
- способность справляться с последствиями психических стрессов;
- меньшая подверженность депрессии, ипохондрии, мнительности;
- хорошее самочувствие;
- улучшение пищеварения;
- уверенность в собственных силах,
- красивая фигура, чему способствует эффективный контроль за весом;
- крепкие кости;
- замедление процессов старения;
- благоприятное течение беременности и родов;
- глубокий и полноценный сон;
- повышенная работоспособность, упорство в достижении целей;
- меньше заболеваний и болезненных ощущений.

Обретение здоровья, физического и психического благополучия может совершенно изменить вашу жизнь и сделать более счастливым человеком.

Обширные исследования в Центре аэробики убедили меня в том, что существуют три основные потребности человека, которые необходимо удовлетворить, чтобы создать полную гармонию в организме.

Потребность первая: аэробная физическая нагрузка

Термин «аэробный» означает «живущий в воздухе» или «использующий кислород».

Аэробные упражнения относятся к таким видам физической нагрузки, когда необходимо наличие кислорода в течение продолжительного времени. Они предъявляют организму требования, заставляющие его увеличивать потребление кислорода, в результате происходят благоприятные изменения в легких, сердце и сосудистой системе. Можно сказать, что регулярные упражнения подобного типа повышают способность организма пропускать воздух через легкие, увеличивают общий кровоток, причем кровь эффективнее осуществляет одну из основных функций — транспорт кислорода. Аэробные нагрузки обычно представляют собой упражнения на выносливость в невысоком темпе.

В основе любой программы аэробных упражнений должен лежать принцип равновесия, сбалансированный

Например, тренировочная дистанция не должна быть ни чрезмерной, ни слишком короткой. Последние научные данные показывают, что если вы не участвуете в соревнованиях, то объем беговых тренировок следует ограничить до 20—25 километров в неделю. Большие нагрузки сильно увеличивают вероятность травм и нарушений функций организма, а меньшие не дают желаемого эффекта.

Если вы пробегаете больше 25 километров в неделю, то это уже нельзя назвать бегом для здоровья, сохранения хорошей фигуры, эмоциональной гармонии. Такая нагрузка поможет хорошо подготовиться к соревнованиям, но вряд ли улучшит ваше самочувствие.

Впечатляющий пример пользы двигательной активности продемонстрировала одна моя пациентка. Она пришла с ужасными болями в спине и не могла пройти больше 75—100 метров. Причина — ущемление нерва в поясничном отделе позвоночника. Я посоветовал ей операцию, но она отказалась, а после того, как увидела, что делают аэробные упражнения с моими подопечными, решила изменить образ жизни, побольше двигаться.

Скоро она ходила на тредбане, не испытывая боли, если дорожка была закреплена под определенным углом наклона. И чем больше женщина занималась ходьбой, тем меньше мучили ее боли. Затем она постепенно уменьшала угол наклона на тредбане, пока наконец не начала ходить по плоской поверхности.

После этого приступила к медленному бегу трусцой, дистанция которого постепенно увеличивалась от 5 до 8, а затем и до 16 километров. Через некоторое время 46-летняя женщина пробежала девять марафонов, причем ее личный рекорд достиг 3 часов 3 минут — прекрасный результат даже для хорошо подготовленных и более молодых мужчин и женщин!

У этой пациентки заболевание возникло из-за низкого тонуса мышц и старой травмы, системы ее организма не были сбалансированы из-за вынужденного ограничения физической активности. Гармония и равновесие, достигнутые регулярными упражнениями, позволили ей впервые за многие годы добиться хорошего самочувствия.

На мой взгляд, сбалансированность за счет физической активности — естественное предназначение организма. Вспомните древних людей и племена, жившие в условиях дикой природы. Физически они были очень активны: часто пробегали много километров в погоне за добычей, много

двигались, собирая хворост, ягоды, съедобные растения.

Вспомните легенды об американских индейцах, которые могли пробегать сотни миль, делая лишь небольшие остановки для отдыха, чтобы передать важное сообщение от одного племени другому. Предвижу возражение: и у них не было сбалансированности, правда, отклонение от равновесия шло в сторону чрезмерной активности. Но индейцы были хорошо подготовлены к длительной работе в условиях максимальной нагрузки и демонстрировали такие способности, которые мы сочли бы невероятными по сравнению с современными мерками силы и выносливости.

Мы достигли большого прогресса в науке и технике, более цивилизованного политического и социального устройства. Но по части физической выносливости и жизненной энергии, я думаю, далеко отстали от предков.

В наше время большинство людей малоподвижны. Они ходят пешком только от автостоянки или автобусной остановки до своего учреждения, от рабочего стола до буфета или кафетерия. Теннис или гольф по выходным — вся их физическая активность. А недостаток движений плохо отражается и на состоянии здоровья, и на возможностях человека во всех сферах жизни. Это и было основной причиной страданий моей пациентки, пока она не решила изменить свой двигательный режим.

Медицинские исследования подтверждают мое убеждение, что физические упражнения помогают улучшить психическое состояние, кровообращение и защитить организм от сердечных заболеваний. Двигательная активность — вот в чем нуждается наш организм для нормального функционирования, для укрепления здоровья и достижения хорошего самочувствия.

Потребность вторая: рациональное питание

Я ничего не имею против термина «диета». Но так как это слово иногда ассоциируется лишь с короткой радикальной программой, ставящей целью резкую потерю веса, специалисты по питанию разработали концепцию, названную рациональным планом питания. Этот подход направлен на воспитание у людей таких привычек, которые будут сопровождать их в течение всей жизни.

Как и в случае с аэробными упражнениями, главный принцип, который лежит в основе правильного питания, —

это сбалансированность. Если после прочтения этой книги обнаружится, что вам необходимо похудеть, не следует немедленно исключать из рациона одно из любимых блюд или следовать причудливой и странной диете. Достаточно сохранять равновесие в питании, но питаться вкусно, даже если придется ограничить количество потребляемых калорий.

Один довольно печальный пример того, что может случиться, если питание не сбалансировано, представляет собой история 48-летнего бизнесмена. Он пробегал несколько раз в неделю 5—8 километров в течение по крайней мере восьми лет, причем занятия были достаточно регулярными. Как и следовало ожидать, в многочисленных тестах, которые ему предложили, выявился довольно высокий уровень выносливости и тренированности; во время теста на тредбане, например, показал превосходный результат для его возраста. Он находился в такой хорошей форме, что после обследования принял участие в нескольких пробегах на длинные дистанции, а в октябре 1980 года одолел Нью-Йоркский марафон. В дополнение к такому жесткому спортивному режиму занимался также на велотренажере раз или два в неделю по 45 минут.

Но, отдавая предпочтение аэробным упражнениям, он игнорировал некоторые факторы гармонии организма. Прежде всего, не боролся с лишним весом, превышавшим рассчитанную для него норму на 7—9 килограммов, ел обычно сколько вздумается и что вздумается, считая, что физическая нагрузка сможет ликвидировать многие, если не все, отрицательные последствия неправильного питания. При этом он не интересовался ни калорийностью пищи, ни окружностью талии.

Кроме того, ему казалось, что совсем не обязательно проходить регулярные медицинские обследования. Он говорил мне: «Невозможно бегать, как я, и иметь большое сердце!» — и оказался предоставленным самому себе в течение семи лет.

За потерю гармонии в образе жизни он заплатил потерей здоровья, которое, как он считал, находится целиком в его власти. Вдали от дома его настиг жестокий сердечный приступ. К счастью, была оказана своевременная и эффективная медицинская помощь, жизнь оказалась вне опасности. Он выздоравливает медленно, и хочется надеяться, что ему не потребуется восстановительная сосудистая хирургия.

Этот случай показывает: для укрепления и поддержа-

ния здоровья недостаточно только регулярных занятий бегом. Необходимы и поддержание нормального веса, и рациональное питание, и регулярные медицинские обследования. Если бы мой пациент придерживался такого равновесия, то оставался бы совершенно здоровым.

С питанием связан еще один важный фактор равновесия — баланс холестерина, жироподобного вещества, влияющего на повышение жесткости стенок кровеносных сосудов и возникновение коронарной болезни. Холестерин — нужное для организма вещество, и исследования, проведенные в Центре аэробики, в других лабораториях и клиниках, показывают, что холестериновый баланс, как и баланс во всех системах организма и в образе жизни, — ключ к здоровью.

Сейчас достаточно оснований считать, что не общее количество холестерина угрожает здоровью, а нарушение равновесия между двумя его типами — так называемым хорошим холестерином, липопротеином высокой плотности (ЛВП), и плохим — липопротеином низкой плотности (ЛНП). Мы будем использовать эти термины — ЛВП и ЛНП — довольно часто. Стоит запомнить их не только для того, чтобы понимать прочитанное, но и для того, чтобы грамотно обсуждать результаты медицинских обследований с врачом.

Потребность третья: эмоциональная гармония

Современным людям, подверженным стрессам и волнениям, нужен способ сохранения душевного спокойствия и свободы от тревог, путь для решения многих эмоциональных проблем. Все мечтают о спокойной и счастливой жизни, о жизненной энергии, обеспечивающей состояние уравновешенности. Но находящиеся под давлением интеллект и эмоции постоянно выходят из равновесия, подобно некоему психологическому маятнику.

Периодически многие утрачивают эмоциональную гармонию, что снижает уровень жизненной энергии, целеустремленность. Решение проблемы часто оказывается невероятно простым: требуется всего-навсего хороший отдых, аэробная нагрузка или рациональное питание.

Например, меня спрашивают: «Сколько часов следует спать?» Норма для разных людей различна, но большинство исследований показывают, что средняя потребность в сне — 7—8 часов в сутки.