

Содержание

Введение	7
-----------------------	---

Глава первая

Общая информация о занятиях быстрой ходьбой	11
Весомые причины начать	13
Показания к занятиям	19
Противопоказания	22
Пояснения по ограничениям	23

Глава вторая

Готовимся к занятиям	28
Этапы мотивации	29
Особенности мотивации у женщин	35
Причины низкой мотивации	37
Требования к одежде	40
Спортивная одежда для лета	42
Спортивная одежда для холодной погоды	43
Нижнее белье и носки	45
Одежда на весь год	47
Обувь	48

Глава третья

Начинаем ходить	52
Быстрая ходьба с нуля	55
Дыхание	57
Дополнительная информация о дыхании	59
Время занятий	61
Время занятий и похудение	63

Глава четвертая

Виды быстрой ходьбы и особенности питания	66
Утренняя ходьба	67
Дневная ходьба	72
Вечерняя ходьба	74
Питание в течение дня	75
Питьевой режим	77

Глава пятая

Быстрая ходьба лечит	82
Улучшение работы головного мозга	84
Помощь дыхательной системе	88
Иммунитет	92
Эндокринная и нервная системы	96
Избавление от депрессии, улучшение эмоционального состояния	98

Укрепление силы воли	101
Работа сердечно-сосудистой системы.	102
Опорно-двигательный аппарат	106
Работа внутренних органов	109
Нормализация работы желудка и кишечника.	110
Нормализация гормонального фона	114

Глава шестая

Хожение босиком для профилактики заболеваний	119
Целебные функции	120
Хожение босиком на природе	123

Глава седьмая

Бег	128
Техника	129
Особенности техники бега трусцой.	137
Польза от бега на месте	140
Преимущества и польза бега на месте	143
Противопоказания	145
Организация занятий.	146
Виды бега на месте	149
Дополнительные рекомендации	154
Примеры комбинированных занятий	156



Глава восьмая	
Лечебные свойства бега босиком	158
Лечебное воздействие на организм	160
Особенности мышечной активности	162
Мышцы голени как второе сердце человека	166
Упражнение для икроножных мышц	169
Растяжка камбаловидной мышцы	172
Укрепление голеностопа и мышц подошвы	173
Дополнительные рекомендации	174
Особенности техники бега босиком	176
Из личной практики бега босиком	178
Заключение	187
Об авторе	188

Введение

Во все времена люди старались улучшить свою физическую форму и здоровье. Раз вы читаете эти слова, значит, пришло и ваше время.

Практически каждый человек за свою жизнь вольно или невольно использует различные виды тренировок, от легкой прогулки до «скорости света», например в случае возникновения опасности для жизни. Вспомните малышей на детской площадке, которые с удовольствием резвятся, когда есть возможность. В школе они бегают и шалят в перерывах между уроками, тем самым непринужденно снимая напряжение и усталость от малой подвижности на занятиях. Вообще в детстве и юности дети охотно бегают, не придавая процессу особого значения, это естественное поведение.

Проходит время, мы взрослеем, и желание пробежаться просто так постепенно проходит. В среднем возрасте люди считают, что вроде бы несолидно бежать по улице или коридору офиса, магазина или склада. А в старшем возрасте многие обязательно найдут весомые оправдания, чтобы вообще ничего не делать.

Я родился и вырос на Среднем Урале, в далекой сельской глубинке, где образ жизни был максимально приближен к естественному природному. Активное движение, в том числе быстрая ходьба или бег, были для меня вполне естественными с раннего детства. Мы скакали со сверстниками, играя в прятки, гонялись за футбольным мячом, скользили на коньках по льду замерзшей от зимних морозов местной речки и т.п.

Но время идет, наступила пора выбрать будущую профессию. Как мой отец Михаил и его брат Николай, я решил посвятить себя службе в военной авиации. Однако уже на первом медицинском осмотре врачи сказали, что я очень худой, и начали искать причину в наличии какой-то болезни. Углубленное медицинское обследование показало, что здоровье было в норме, хотя при росте 185 см вес составлял всего лишь 59 кг.

Врачи, вероятно, не догадывались, что причина была в другом — в многолетнем скудном питании. Я родился и рос в послевоенное время, когда европейская часть СССР буквально возрождалась из руин прошедшей войны, все имеющиеся материальные и финансовые ресурсы страны были направлены на восстановление. На социальные нужды ничего не оставалось, и это тяжело отражалось на жителях сельской глубинки. Все питались достаточно скромно, в основном



тем, что «Бог послал» со своего огорода в виде картошки, капусты и т. п. Впрочем, и это не всегда было на столе.

Врач-терапевт мудро посоветовал заняться спортом, чтобы укрепить здоровье, набрать нужный вес и через год вновь прийти на медкомиссию для поступления в летное училище. После этих слов моим первым желанием было заняться тяжелой атлетикой, однако, имея хорошую физическую выносливость, я не обладал повышенной физической силой, поэтому от занятий с тяжестями пришлось сразу же отказаться. Школьный учитель по физической подготовке посоветовал заняться быстрой ходьбой, по возможности переходящей в легкий бег.

С нее и начались мои активные занятия, а затем «подтянулись» другие виды спорта. Через год я успешно поступил в авиационное училище, где был строгий распорядок дня и качественное питание. В училище активно занимался, что позволило существенно улучшить состояние тела. Уже спустя два года вес был 79 кг плюс красивые рельефные мышцы, а не жировые отложения от малоподвижного образа жизни. Вскоре я стал мастером спорта по морскому многоборью, получил первый разряд по десятиборью, с головой окунулся в занятия спортом высоких достижений, однако бег и лыжи навсегда вошли в мою жизнь.



Впереди ждал следующий этап — подготовка к XX летним Олимпийским играм в Мюнхене (ФРГ) 1972 года, где я планировал принять участие в забегах на средние (800 и 1500 м) и длинные (от 3000 до 10 000 м) дистанции. Этому предшествовала многолетняя интенсивная тренировка, в том числе ежедневные забеги на 20–25 км. Именно тогда ко мне пришло понимание сути многих тонкостей в занятиях.

С тех пор прошло много лет. Записи в моих спортивных дневниках показывают, что за все время тренировок и соревнований я преодолел в сумме около 63 000 км, то есть примерно полтора раза обошел и обежал вокруг Земли. Я участвовал в большом количестве соревнований по бегу на длинные дистанции в разных условиях — летом и зимой, в дождь и в снег. При этом получал удовольствие как от достигнутых результатов, так и от самого факта участия в соревнованиях и присущего им азарта спортивной борьбы.

В последние годы я перешел на занятия быстрой ходьбой для здоровья, получая от этого ощущение полноты жизни и хорошего настроения. Предлагаю читателям подробнее ознакомиться с полезным и интересным занятием — ходьбой для здоровья, которое доставляет удовольствие, улучшает внешний вид и укрепляет здоровье.

Глава первая

Общая информация о занятиях быстрой ходьбой

Быстрая ходьба широко известна среди приверженцев здорового образа жизни и активно практикуется в повседневной жизни. Она может стать простым и доступным методом укрепления здоровья, потому что оказывает положительное воздействие на общее состояние центральной нервной системы, служит хорошим средством для нейтрализации негативных эмоций и сопутствующего им хронического нервного напряжения. А еще улучшает общее состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем, стимулирует умственные и творческие способности человека. Ходьба помогает организму исправить функциональные сдвиги в состоянии кровеносной системы, снизить риск заболеваний, а также восстановить энергетический баланс.



При регулярных занятиях происходят положительные изменения в биохимическом составе крови, повышаются ее защитные свойства. Это, в свою очередь, понижает риск возникновения и развития онкологических заболеваний.

Умелое совмещение быстрой ходьбы с водными процедурами помогает справиться с бессонницей и неврастенией. Постоянные занятия улучшают самочувствие и сон, повышают работоспособность. По мнению ученых, ходьба является эффективным природным транквилизатором, не имеющим побочных эффектов по сравнению с лекарствами. В процессе тренировок происходит выделение гормонов счастья, появляется ощущение радости и благополучия. При регулярных занятиях человек становится более доброжелательным и общительным, повышается самооценка, растет уверенность в своих силах и возможностях.



Весомые причины начать

У многих людей, если хорошо поискать, обязательно найдется причина, чтобы начать регулярные тренировки. Важно только, чтобы она была достаточно весомая и чтобы уже сегодня вы начали искать спортивный костюм и обувь. А завтра утром решительно вышли из дома на свежий воздух и занялись быстрой ходьбой, красиво и грациозно (мечтать не вредно) отправились за здоровьем, красивой фигурой и светлым будущим. На минутку представили? Отлично! Тогда давайте уточним эти **причины**.

1. Привести в порядок фигуру

Одни женщины мечтают просто похудеть, другие — подтянуть провисшую после родов кожу, третьи — омолодить тело и т.п. Подавляющее число дам, желающих привести в порядок фигуру, думают, что наиболее короткой дорогой к этому является быстрая ходьба. Как говорится, простенько и со вкусом. При этом не надо тратить время и деньги на посещение фитнес-клубов. Достаточно приобрести спортивную одежду и обувь, а затем отправиться в путь прямо от своего дома, найдя удобный маршрут. Что ж, мысли хорошие, да и решение верное. Осталось совсем немного — от слов перейти к делу. А здесь, как правило, между «хочу» и «могу» возникает



провал. Поэтому переведем дух от нахлынувшей на вас радости ожидания положительных изменений в жизни и перейдем к оценке следующей причины.

2. Улучшить состояние здоровья

подавляющему числу людей здоровье дано природой бесплатно, с самого дня рождения, а, как известно, бесплатное не ценится. Только обнаруживая проблемы с самочувствием, мы начинаем понимать, что быть здоровым человеком — это прекрасно! И с явным запозданием начинаем лихорадочно искать пути его улучшения.

Сначала в памяти всплывают отрывочные слова и выражения, у каждого свои. Немного успокоившись после мыслей, что завтра может быть еще хуже, начинаем вспоминать информацию из прочитанных книг о том, что быстрая ходьба — один из самых действенных безлекарственных методов насыщения организма кислородом и приведения в порядок здоровья. Для уточнения информации можно зайти в интернет, где вы обязательно найдете подтверждение, что данный вид спорта положительно воздействует на состояние кровеносных сосудов и сердца, а при регулярных занятиях снижается вероятность развития раковых опухолей молочных желез у женщин, рака легких и т.п. Углубляя

знания, вы также прочитаете, что во время занятий сердце начинает активно прокачивать кровь по всему организму, очищая и оздоравливая его. Разумная физическая нагрузка во время ходьбы или легкого бега положительно воздействует на суставы, они становятся более прочными и менее подверженными болезням. Правда, при этом нужно обязательно следить за техникой процесса.

3. Нормализовать обмен веществ

Как уже было сказано выше, регулярные пробежки активируют в организме человека обмен веществ. Практически каждая клетка нашего тела, все группы мышц за счет активной циркуляции крови начинают получать необходимые вещества. Вырабатываемый организмом во время занятий пот способствует более активному выведению наружу токсинов и прочих ненужных ему веществ.

4. Получить заряд бодрости на весь день

Вполне возможно, что у вас нет проблем со здоровьем и у вас отличная фигура. Вы тот счастливчик, у которого с этим все хорошо. Тем не менее, имея хорошие внешние данные и не жалуясь на здоровье, возможно, вы быстро устаете в течение дня, да и жизнь как-то не радует. Причина достаточно банальная — не хватает жизненной





энергии. В таком случае, начав регулярно заниматься по утрам, вы будете получать заряд бодрости на весь день. Тот, кто тренируется, считает ходьбу хорошим источником подпитки энергии. И это верно: в процессе мышцы и органы тела начинают активно насыщаться кислородом, что дает выброс энергии. Именно поэтому быстрая ходьба по утрам наиболее популярна. После нее вы почувствуете себя гораздо лучше, а в теле появится прилив сил и энергии.

5. Поднять настроение

Люди, которые регулярно занимаются, знают, что их настроение повышается пропорционально пройденной дистанции. Во время продолжительной быстрой «прогулки» (в разумных пределах для вашего возраста) у человека открывается второе дыхание, в крови повышается уровень эндорфинов, отвечающих за хорошее настроение. Появляется ощущение, что ты можешь многое, гораздо больше, чем казалось ранее. В сознании пробуждаются положительные мысли, приходит осознание пользы ходьбы для здоровья. Кроме того, когда после 20–25 дней регулярных тренировок начнете замечать устойчивое снижение веса и улучшение фигуры, настроение поднимется еще больше.



6. Улучшить память

В силу разных причин нас иногда начинает подводить память (преимущественно от сильных стрессов), и мы становимся рассеянными. Для изменения ситуации необходимо совсем немного — нормализовать кровоснабжение головного мозга. Решению этой задачи поможет регулярная утренняя ходьба. При этом улучшаются не только память и работоспособность мозга. В сознании начнут появляться новые мысли с ответами на сложные вопросы, как рабочие, так и личные. Такие занятия успокаивают сознание. Стоит только попробовать, и вы это обязательно ощутите.

7. Повысить выносливость и решимость

Регулярная быстрая ходьба поможет переступить через целый ряд ограничений в своей жизни. В процессе тренировки у каждого человека появляется определенная усталость, преодолевая которую он повышает выносливость, а с каждым новым километром будут ощущаться положительные изменения на уровне сознания и поведения.

8. Повысить самодисциплину

То, чего многим явно не хватает, — это самодисциплина. Нежелание утром на полчаса пораньше