**«40 уроков здоровья»**

1. **ВИТАМИН «E» И СПОРТ**

Бостонские ученые, занимающиеся вопросами питания, установили, что витамин E, если его принять перед тренировкой, уменьшает вероятность травмы мышц во время интенсивных занятий спортом. Собираетесь на тренировку? Специалисты советуют вам проглотить капсулу витамина E.

1. **ЗАВТРАК СЪЕШЬ САМ!**

"Никогда не выходите из дома, не позавтракав!" - призывают американские кардиологи. Исследования показали, что пустой и голодный желудок провоцирует выработку в организме особого белка - бета-тромбоглобулина, повышающего свертываемость крови и делающего ее более густой и вязкой, что в свою очередь затрудняет работу сердца и увеличивает риск возникновения инфаркта миокарда.

1. **НИКОТИН И КОСТИ**

Американские врачи установили, что сломанные конечности у курильщиков срастаются медленнее и тяжелее, чем у некурящих. Как сообщил британский научный журнал "Нью сайентист", ортопеды считают, что содержащиеся в табачном дыме никотин и окись углерода замедляют процесс костной регенерации. Никотин способствует сужению кровеносных сосудов, в результате чего сокращается кровоток вокруг сломанной кости. В свою очередь, окись углерода ограничивает количество поступающего в организм кислорода, а без него значительно замедляется процесс восстановления тканей.

1. **НЕ ПОДРЫВАЙТЕ СВОЙ ИММУНИТЕТ**

Сон напрямую связан с иммунной системой, и недосып грозит уничтожением иммунных клеток крови, утверждают американские медики. Группе здоровяков лишь на одну ночь сократили время сна - и количество клеток, побеждающих вирусную инфекцию, снизилось на 30%. Таким оно и оставалось, пока испытуемые не выспались как следует. Кстати, отсутствие сна влияет и на образное мышление: если после бессонной ночи еще можно ответить на вопросы несложного теста, то написать сочинение практически невозможно.

1. **ДЛЯ ПОДНЯТИЯ ТОНУСА**

Мужчины, ешьте семечки! Сколько бы бед могли избежать мужчины, если бы знали, как нужны их организму тыквенные семечки. Дело в том, что в состав семечек входит очень много полезных веществ - таких, как витамины Е, А. D, К, большое количество микроэлементов. Но главное, они богаты цинком (больше его только в устрицах). А цинк, оказывается, нужен мужчинам со дня рождения и до старости в несколько раз больше, чем женщинам. Тыквенные семечки помогают избавиться от прыщей и угрей в подростковом возрасте, а мужчинам - от простатита и аденомы предстательной железы. Для этого надо съедать примерно по стакану тыквенных семечек в день в течение нескольких месяцев.

1. **ВИТАМИНЫ С И Е НЕ ДАЮТ МУСКУЛАМ РЖАВЕТЬ**

Те, кто занят тяжелым физическим трудом или прилагает максимум усилий, чтобы преуспеть в спорте, нуждаются в гораздо большем количестве витаминов, чем все мы, обычные люди. Особое место в этом списке занимают два витамина: С и Е. Дело в том, что повышенные нагрузки на мышцы в сочетании с недостатком этих витаминов могут привести к необратимым повреждениям мышечной ткани. Для нормального роста и работы мышц необходимо нормальное снабжение их кислородом. В принципе при обычных ежедневных нагрузках наша кровеносная система вполне с этим справляется. Однако проблемы начинаются тогда, когда, скажем, в течение короткого промежутка времени на организм "падает" многократная физическая перегрузка (спортсменам знакомо состояние, называемое перетренировкой). В этот момент потребление мышечной тканью кислорода возрастает настолько, что он попросту не успевает полностью усвоиться. Этот "лишний" кислород образует огромное количество молекул (так называемых свободных радикалов), которые накапливаются в мышечных клетках и "загрязняют" их. На первом этапе вредное воздействие еще можно предотвратить, однако если процесс запущен, есть немалый риск омертвения мышечной ткани. Образно говоря, то, что происходит с мышцами под воздействием свободных радикалов, можно сравнить с ржавением железа, ведь причина в обоих случаях одна - кислород, являющийся сильнейшим окислителем. Положение осложняется и тем, что свободные радикалы (мы их в избытке получаем с загрязненным воздухом, они образуются под воздействием солнечной инсоляции, в результате естественного старения организма) - одна из причин развития онкологических и сердечно-сосудистых заболеваний. Для людей, испытывающих большие физические нагрузки, единственным доступным в домашних условиях способом нейтрализовать эти молекулы становятся большие дозы витаминов Е и С, которые связывают и разлагают свободные радикалы, предотвращая разрушение мышечной ткани. Так, спортсмены, принимающие до 1000 мг витамина Е или С (рекомендуемая ежедневная доза для взрослых - 12 - 15 мг и 60 мг соответственно), весьма значительно снижают степень повреждения мускульной ткани. Эти данные приведены в докладе ученых Исследовательского центра по проблемам спорта и здоровья при королевском технологическом институте Мельбурна (Австралия). Медики особенно подчеркивают, что такие передозировки витаминов ни в коей мере не опасны для профессиональных спортсменов. Обычным же людям нет необходимости поглощать витамины в таком количестве. Те же исследователи полагают, что взрослому человеку, ведущему активный образ жизни и занимающемуся спортом и физкультурой в целях оздоровления, вполне достаточно 400 мг витамина Е и 500 мг витамина С, чтобы надежно защитить свои мышцы от нежелательных изменений.

1. **СИЛА С УМОМ**

*Выбор анаэробной нагрузки*

Вы хотите стать сильным? Причем чтобы никто при этом не кинул вам вслед: мол, сила есть - ума не надо. Не беспокойтесь. Настоящая тренировка силы требует недюжинных умственных способностей. Уж кто-кто, а тренер чемпионов по атлетизму и силовому троеборью Леонид ОСТАПЕНКО знает об этом не понаслышке.

- Если вы решили стать действительно сильным, лучшего средства, чем занятия с отягощениями: культуризм, силовое троеборье, гантельная гимнастика или работа на тренажерах с сопротивлением, нет. Правда, планирование анаэробной нагрузки (так называют силовые упражнения с отгощениями) сложнее, чем на выносливость. Но и здесь есть общие правила, которые помогут вам не перетренироваться, удержать нагрузку в разумных пределах.

\* Систематические, а не раз от разу занятия - залог успеха.

\* Физические нагрузки должны соответствовать вашим восстановительным способностям.

1. Тренируйтесь 2- 3 раза в неделю по 60- 90 минут - не больше, иначе вы рискуете себе навредить. Если вы не профессиональный культурист или троеборец, на каждом занятии прорабатывайте все группы мышц, потому что сосредоточение, скажем, на мышцах одних рук или грудной клетки вскоре не только приведет к локальной перетренированности этой группы мышц, но и неблагоприятно воздействует на весь организм.

2. Интенсивность анаэробной нагрузки зависит прежде всего от величины отягощений и того числа повторений, которое вы способны совершить за один подход. Как показывает практика, оптимально делать 5- 6 подходов, а в каждом подходе - по 8- 12 повторений.

3. Какой вес отягощения выбрать? Он должен быть таким, чтобы лишь последние 2 повторения в подходе давались вам с трудом. Паузы между подходами регулируйте так, чтобы дыхание успело восстановиться. При этом частота сердечных сокращений (ЧСС) может оставаться повышенной по сравнению с состоянием покоя.

Не стремитесь идти "на предел" в каждом повторении каждого подхода - вы неизбежно перетренируетесь.

4. При силовой нагрузке почти в два раза увеличьте потребление белковой пищи (мясные и молочные продукты, белок куриных яиц, рыба), а количество углеводов сократите (особенно хлебобулочные изделия).

Белок - тот самый строительный материал, который вам нужен для создания красивого рельефа мышц и наращивания силы.

5. Спите не меньше 8 часов, найдите возможность подремать и днем 20- 30 минут.

Вместе с ростом физической силы должна расти и ваша психическая стабильность, устойчивость к отрицательным эмоциям.

6. Если вы намерены совмещать аэробные и анаэробные занятия, "разнесите" эти тренировки по разным дням недели. Например, понедельник - занятия в тренажерном зале, среда - плавание в бассейне, пятница - занятия в тренажерном зале, воскресенье - волейбол или бег трусцой. Так вы сможете медленно, но уверенно совершенствовать силовые качества и повышать общую выносливость.

Хочу еще раз вас предупредить, дорогие любители спорта: не спешите стать сильным, наращивайте нагрузки постепенно. И тогда вы получите истинное наслаждение от тренировок. Ведь основная ваша сила - в уме.

1. **НАГРУЗКА ПО ПЛЕЧУ**

*Как стать выносливым*

Всем физкультпривет! Заметили, как с каждой тренировкой вы преображаетесь? Почувствовали, как растет уверенность в себе, крепнет сила воли, появляется удовлетворенность собой, если... Если нагрузки соответствуют вашим физическим возможностям. А как без наставника узнать: щадите вы себя, делаете поблажки или насилуете? Подобрать нагрузку по плечу поможет тренер по атлетизму Леонид ОСТАПЕНКО.

Если вы преодолели первоначальную скованность мышц, ваша перспектива достаточно радужная. Однако на пути к успеху зачастую обнаруживаются подводные камни, способные в лучшем случае замедлить, а в худшем - обратить вспять то, чего вы добились. И едва ли не самый коварный враг - перетренированность.

Хотите быть здоровым, поджарым, сильным или выносливым? Обратите внимание: я сказал "сильным или выносливым". Здесь действительно нужен союз "или". Быть одновременно и очень сильным, и очень выносливым удается лишь генетически одаренным людям, ибо это диаметрально противоположные физические качества. За их развитие отвечают разные физиологические и биохимические механизмы. Но до определенной степени повысить и силу, и выносливость вы в состоянии.

Сначала поговорим о рациональной нагрузке на ВЫНОСЛИВОСТЬ (по-научному - "кардио-респираторная", или аэробная подготовленность). Это важно для любителей бега трусцой, велосипедных и лыжных прогулок, плавания, всех видов аэробики.

1. Физическая нагрузка должна соответствовать вашим восстановительным способностям

2. Физическая нагрузка должна быть систематической

3. Не превышайте допустимый для Вас объем нагрузки

4. Чем больше нагрузка, тем интенсивнее нужно восстанавливаться

5. Наращивайте нагрузки постепенно

1. **СПОРТ И СЕКС**

Компания "London International Group (LIG)" - ведущий производитель презервативов торговой марки Durex - провела оригинальное исследование, сделав попытку выяснить, как соотносятся спорт и секс. В нем приняли участие 10 000 человек из 15 стран: Австралии, Бразилии, Великобритании, Германии, Гонконга, Испании, Италии, Канады, Мексики, Польши, России, США, Таиланда, Франции и Южной Африки. Среди респондентов - 52% мужчин и 48% женщин. Они должны были высказать свое мнение по следующим позициям: помогает ли половое воздержание улучшить спортивные результаты; каким видом спорта они занимаются; спортсмены каких стран и представители каких видов спорта, по их мнению, наиболее сексуально привлекательны, а каких - наименее. Результаты исследования показали - мужчины в большей степени, чем женщины, уверены в том, что спортивные достижения находятся в прямой зависимости от полового воздержания. В то время как жители Южной Африки и Таиланда отмечают негативное влияние секса на спортивные результаты, испанцы, мексиканцы и немцы полагают, что секс способен повысить успехи на ниве спорта.

Респонденты предпочитают следующие виды спорта (по степени убывания популярности): общеукрепляющие физические упражнения, плавание, футбол, велосипедный спорт, теннис, лыжи, баскетбол, спортивное рыболовство, боевые единоборства, легкая атлетика, гольф, бокс.

Мужчины (71%) занимаются каким-либо из перечисленных выше видов спорта чаще, чем женщины (62%). 24% участников опроса из России заявили, что они отдают предпочтение физическим упражнениям, 11% - плаванию, 8 - лыжам, 7 - боевым единоборствам, по 6% - рыбалке и легкой атлетике. 48% россиян не занимаются спортом вообще.

По мнению опрошенных, наиболее сексуально привлекательны (максимальная оценка 15 баллов) спортсмены-мужчины США (12,86 балла), Франции (10,12 балла) и Италии (9,95 балла). Что касается спортсменок, американки и француженки также заняли соответственно первое и второе места (12,51 и 10,41 балла), на третьем - астралийки (9,95 балла). В самом конце списка - спортсмены и спортсменки из Таиланда (4,19 и 4,88 балла). Немногим лучше оценка сексуальной привлекательности занимающихся спортом жителей Гонконга (4,64 и 5,27 балла) и ЮАР (5,75 и 5,55 балла). Представители России находятся на десятом месте (6,55 балла и у мужчин, и у женщин).

Кроме того, респонденты из Америки, Австралии, Бразилии и Канады отдают своим спортсменам первое место. В то же время опрошенные в ходе исследования россияне, поставив на первое место спортсменов-американцев и на второе - французов, землякам отдали лишь третье место.

Респонденты полагают, что сексуально привлекательными мужчин делают плавание (47%), футбол (33%) и гимнастика (33%), а толкание ядра (5%), барьерный бег и велоспорт (по 9%) имеют противоположный эффект. 18% опрошенных мужчин уверены, что занятия боксом улучшают их сексуальный имидж, однако их мнение разделяют лишь 12% женщин.

Интересно, что только в США, Великобритании, Мексике и ЮАР не считают, что плавание прибавляет мужчинам сексуальной привлекательности. Спринтерский бег более всего ценят в Великобритании (33%), нежели в среднем в мире (16%). Там же дают наиболее высокую оценку футболу (52%). Российские и южноафриканские респонденты (по 46%) отмечают, что сексуально привлекательными мужчин делает гимнастика - это выше среднемирового уровня оценок (33%). Россияне, кроме того, уверены, что наиболее сексуальны пловцы, гимнасты и теннисисты, а наименее - толкатели ядра и боксеры.

По общему убеждению участников опроса, женщинам прибавляют привлекательности гимнастика (62%), коньки (49%) и плавание (48%). Коньки, кстати, возглавили список в Канаде, Франции и Испании. Французов более всех волнуют именно женщины на коньках (81%), тогда как россиян, поляков и бразильцев - гимнастки. А теннисистки, по общему мнению (38%), сексуальнее теннисистов. "В загоне" оказалось и женское плавание, не получившее в отличие от мужского высокой оценки ни в одной стране. С точки зрения наших соотечественников, наиболее "сексуальные" виды для женщин - гимнастика, плавание, теннис и конный спорт.

1. **ЧТОБЫ ВСЕГДА БЫТЬ В ФОРМЕ**

Известно, отказывая себе в движении, мы идем против своего естества, против природы.

Систематические занятия физкультурой особенно необходимы женщинам. Они не только надежно защитят от социальных перегрузок, что сегодня чрезвычайно актуально, помогут справиться с гиподинамией, но и позволят приблизиться к эталону красоты - стать обаятельной, грациозной, привлекательной, желанной, и, что самое главное, - здоровой. А "здоровому все здорово" - с народной мудростью не поспоришь!

Первый шаг к активному стилю жизни, поверьте, совсем не труден. Это простейшая утренняя гимнастика, или зарядка. Десяток несложных упражнений не только ускорят переход от сна к бодрствованию, одарят ни с чем не сравнимой "мышечной радостью" и улучшат настроение, но и нормализуют деятельность всех органов и систем организма.

1. **Упражнения для снятия усталости**

НАСТУПИЛ ВЕЧЕР, а вместе с ним и неодолимое, хорошо всем, к сожалению, знакомое чувство усталости. А сколько еще ждет неотложных дел! Как же обрести "второе дыхание"?

Отложите домашние заботы всего на 10-15 минут. Вспомните, что есть КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ТЕХ, КТО ОЧЕНЬ УСТАЛ. Встаньте прямо и приступим.

1. Начиная с запястий, неторопливо проделайте по 4-6 круговых движений по часовой стрелке и в обратном направлении во всех суставах: локтевых, плечевых, тазобедренных, коленных, голеностопных. Стремитесь к наибольшей амплитуде движений.

Следующие упражнения можете делать либо стоя, либо сидя на стуле.

2. Энергично, с ощутимым напряжением сожмите, а затем разожмите и полностью расслабьте пальцы рук и ног (16-20 раз).

3. Выполните круговые движения головой к плечам, вначале вправо, а затем влево по 8-12 раз в каждую сторону. Движения должны быть неторопливыми, плавными, с максимальной амплитудой. Дышите легко и свободно.

4. Встаньте прямо, руки на поясе, ноги врозь. Выполните повороты туловищем направо и налево в течение 2-3 минут. Вначале делайте повороты очень медленно, постепенно увеличивайте темп. Во время выполнения упражнений последовательно изменяйте положение рук: вначале они должны быть на поясе, затем поднимите их к плечам, наконец, сложите кисти "в замок" за головой. При систематических занятиях постепенно увеличивайте расстояние между ступнями.

5. Сядьте на пол (на ковер), разведите ноги как можно шире в стороны, руки поднимите к плечам. Разводя руки в стороны наклонитесь вперед, стараясь сохранить туловище прямым. Повторите 20-25 раз.

После выполнения этого короткого комплекса упражнений лягте на спину, поднимите ноги вверх и упритесь пятками в стену или положите ступни на спинку стула, крышку стола. Сохраняйте эту позу в течение 5-6 минут.

Завершающая часть - ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ.

1. **Чтобы легче уснуть**

А ГОТОВЯСЬ КО СНУ, поступите так. Положите на пол ванной комнаты коврик из поролона или сложенной в несколько слоев ткани. Обильно смочите подстилку холодной водой, раствором морской соли или отваром различных целебных трав. Все обычные гигиенические процедуры выполняйте стоя босиком на этом влажном коврике.

Это прекрасное закаливающее средство, помогающее к тому же сбросить усталость и легче уснуть.

1. **ФИЗКУЛЬТУРА БЕЗ ТРАВМ**

 Многие упражнения, действительно, могут оказаться палкой о двух концах. Делая их неправильно, вы рискуете не просто потратить свои усилия впустую, но и нанести серьезный вред здоровью. Вот самые распространенные ошибки.

1. Лежа на спине, подъем сомкнутых ног вверх-вниз и в стороны, руки лежат вдоль туловища - так делать не следует. Продольные мышцы спины испытывают в это время чрезмерную нагрузку. Результат? Боль в спине и пояснице.

Как надо. Положите под крестец или чуть ниже (как вам удобнее) руки, сложенные ладонями вниз, можно тонкую достаточно жесткую подушечку или в несколько раз сложенное полотенце. Ноги поднимайте под углом 45-500. Движения медленные и плавные.

2. Подъем корпуса из положения лежа, руки сцеплены в замок на затылке или шее. Во многих методических пособиях это упражнение рекомендуется выполнять, подсунув ступни под диван или кресло и таким образом закрепив их. Это ошибка. Нагрузка опять в основном падает на мышцы спины, а не брюшного пресса, который вы стремитесь "накачать". К тому же руки оказывают большое давление на шею и чрезмерно "нагружают" мышцы шейно-воротниковой зоны.

Как надо. Ноги полусогнуты в коленях, подошвы прижаты к полу, пальцы рук касаются висков. Медленно поднимите корпус, постарайтесь коснуться локтями коленей и так же не спеша примите и. п. Следите за дыханием: поднимаете корпус - выдох, опускаете - вдох.

3. Наклоны и повороты туловища. Эти упражнения включаются в разнообразные комплексы очень часто, а выполняются почти всегда неверно. Ошибки многообразны, всех и не перечислить. Иногда они приводят к микротравмам, а иногда и к серьезным повреждениям мышц, связок, межпозвонковых дисков.

Как надо. Наклоняясь - вперед, держите спину прямой - для этого не опускайте голову, приподнимите подбородок;

- в сторону, вообразите, что находитесь в очень узком коридоре, передвигаться по которому можно только боком;

- назад, наклоните сначала голову - позвоночник станет "послушным", и сведите лопатки.

При поворотах самое главное - сохранять строго вертикальное положение позвоночника, не прогибайтесь, не сутультесь. Для этого потянитесь головой вверх.

И еще несколько советов.

\* Все упражнения для мышц шеи делайте мягко, плавно, без рывков, амплитуда движений должна быть как можно больше.

\* Поднимаясь на носки, выпрямляйте ноги до конца и максимально напрягайте мышцы бедер.

\* Делая махи ногами, слегка приседайте на опорной ноге, держа спину прямо, маховую ногу не сгибайте. Важно сохранять заданный темп.

\* Выполняя упражнения для брюшного пресса, следите за тем, чтобы мышцы живота были постоянно напряжены.

1. **Как научиться играть в бадминтон?**

Качество удара, сила и точность полета волана в бадминтоне требуют не только доведенных до автоматизма движений, но и знания физики полета волана. Профессиональные спортсмены изучают техники ударов, занимающие по несколько страниц в специализированных учебниках. Однако начинающий вполне сможет освоить самые простые способы игры и без сложных спортивных теорий.

Для начала научитесь держать бадминтонную ракетку. Традиционный способ - не полностью обхватить рукоятку так, чтобы большой палец оказался напротив остальных. Не обхватывайте рукоятку полностью и не сжимайте ее сильно - захват должен быть свободный, кисть слегка расслаблена. Потом выполните несколько упражнений с ракеткой: качание кисти, вращение кисти по кругу, восьмерка. Постепенно увеличивайте скорость движения. Любые движения руки не должны быть резкими, кисть все время должна быть слегка расслаблена. Теперь можно приступить к отработке ударов.

Профессиональные спортсмены используют два вида удара по волану: открытый и закрытый. Открытый удар - это удар той стороной ракетки, которая находится со стороны ладони. Та сторона ракетки, которая находится с тыльной стороны ладони, наносит закрытый удар.

Открытым ударом легче отбить волан, летящий справа и сверху. Но если волан летит слева и не выше уровня груди, отбивать проще закрытым ударом. Такая методика позволяет тратить меньше физических усилий во время игры. Реже открытый и закрытый удары называют правым и левым соответственно.

1. **Как научиться кататься на коньках?**

В настоящее время стало очень модно кататься на коньках. Благо, русская зима позволяет это делать практически всю зиму. Тем более, кататься на коньках приятно еще и потому, что этим вы способствуете улучшению собственного самочувствия, здоровья, настроения, так как катание – это физическая нагрузка, которая активизирует практически все мышцы тела. Улучшается координация движений и равновесие. Таким образом, катанию на коньках необходимо научиться не только для здоровья, но и для хорошего настроения и бодрости духа.

Обучиться науке катания на коньках может любой человек, и не имеет никакого значения, сколько Вам лет. Одинаково хорошо получается кататься и у пенсионера, и у десятилетнего школьника. Однако никто не даст гарантии, что при катании Вы избежите падения на лед. Помните, даже профессионалы, отдавшие катанию на льду десятки лет, падают, но встают и продолжают кататься. Поэтому и Вам стоит научиться кататься на коньках, тем более, что это совсем не сложно.

Во-первых, необходимо обзавестись коньками. Однако сегодня предоставляется услуга проката коньков. Но, если Вы настроены посещать каток довольно часто, лучше всего иметь собственную пару. Лучше всего отдать предпочтение фигурным, хоккейным или конькам для свободного катания.

### Как выбрать спортивную обувь?

Разнообразие спортивной обуви в магазинах радует глаз, но затрудняет выбор. Для начала важно определиться, чем именно вы будете заниматься в спортзале или на свежем воздухе. Кроссовки лучше всего подбирать именно по спортивному направлению. Например, если вы решили бегать по утрам, то посмотрите различные варианты беговых кроссовок. Они отличаются от других тем, что подошва такого вида обуви разработана специально, чтобы стопа не травмировалась при беге. Подошва беговых кроссовок — пружинящая. Ещё одно отличие беговых кроссовок в том, что в них продуманы дополнительные вентилируемые вставки для обеспечения правильного уровня вентиляции для кожи во время бега. Важно, что в беговых кроссовках есть воздушные карманы под пяткой (большие полости внутри подошвы, заполненные воздухом), — они смягчают удары. И, конечно, в кроссовках для бега предусмотрена подушечка на стопе.

А для занятий степ-аэробикой лучше всего подходят высокие кроссовки, потому что таким образом фиксируется щиколотка, а голеностопный сустав защищён от повреждения.

Кроссовки для занятий обычной физкультурой могут быть универсальными, но лучше всё-таки, чтобы под пяткой у таких кроссовок была воздушная подушка и стопа была хорошо зафиксирована.

Кроссовки для ходьбы лучше выбирать с прочной рельефной подошвой и хорошей амортизацией. Кроссовки для ходьбы называют ещё кроссовками для трекинга (трекинг – это пешеходный туризм, пешее путешествие). Как правило, кроссовки для ходьбы массивнее, чем беговые кроссовки, потому что на пути пешего туриста могут встретиться различные препятствия в виде холмов, каменистой местности и слякоти. Поэтому важно обратить внимание на полную прошивку по кругу такой обуви, на протектор, а также непромокаемый верх кроссовка (обычно это резиновый нашлепок на носу кроссовка). И для того, чтобы защитить голеностоп от вывиха, лучше выбрать кроссовки повыше.

Существуют особые рекомендации даже для баскетбольных кроссовок. Если вы любите эту подвижную игру, то выбирайте лёгкие кроссовки с вентиляционными отверстиями на внешней части, а внутри  — тонкий и мягкий материал. Подошва баскетбольных кроссовок мягкая, но при этом нескользящая и упругая. Рекомендуется, чтобы верхняя часть баскетбольных кроссовок была высокой (выше косточек голеностопа, что защищает голеностопный сустав от травм) и плотно фиксировалась.

И, какой бы вид спорта вы ни выбрали,  не забывайте о том, что спортивная обувь должна быть удобна с самого момента покупки.

### Выбираем одежду для занятий спортом

Что касается спортивной одежды, при выборе её также важно руководствоваться тем, чем вы планируете заниматься. Важно заметить, что слишком открытая одежда, которая демонстрирует тело, отвлекает от занятий и других людей, и саму себя.

При выборе спортивной одежды нет особых правил, но я позволю себе дать несколько советов, исходя из собственного опыта.

Если вы выбрали для себя интенсивные движения (аэробика, степ), то лучше всего надеть шорты и немного свободную майку. В шортах будет менее жарко, чем в спортивных штанах.

Ещё удобно заниматься в леггинсах из хлопка с небольшой добавкой эластана и длинной майке или футболке.

А вот для занятий на тренажерах больше подойдет футболка и спортивные штаны. При этом безопаснее, если штаны не слишком широкие и длинные, чтобы не зацепиться за тренажер. Мягкие леггинсы из хлопка с небольшой добавкой эластана тоже подойдут для занятий.

Слишком обтягивающая одежда может сковывать движения во время спортивных занятий. Поэтому лучше всего выбрать золотую середину.

Хочу также отметить, почему специальная спортивная одежда может оказаться более предпочтительной для занятий спортом, чем обычная одежда в спортивном стиле. Обычно спортивная одежда из натуральных тканей или специальной современной синтетики разработана таким образом, что она не только впитывает влагу, но и создаёт условия для нужной терморегуляции и циркуляции воздуха, что наиболее важно во время занятий. Специальная спортивная одежда стоит дороже не только из-за бренда, но и за счёт этих важных спортивных разработок

### Почему надо заниматься в специальных спортивных носках?

Лучше всего приобрести спортивные носки, потому что на них нет швов, и благодаря этому вероятность появления мозолей во время занятий спортом снижена. К тому же, спортивные носки разработаны из ткани, которая позволяет коже дышать, а это немаловажно при интенсивных занятиях. Кстати, когда выбираете спортивную обувь, лучше это делать в тех носках, в которых вы планируете заниматься спортом.

1. **Правильно пьём воду**

Не секрет, что во время занятий спортом мы теряем влагу, которую важно не забыть восполнить. Но главное – делать это нужно правильно. Во-первых, перед началом тренировки лучше всего выпить около стакана воды.

Во время самой тренировки воду комнатной температуры можно пить небольшими глотками и в ограниченных количествах (примерно 2-3 глотка после каждого упражнения).

### Запахи

Нередко можно встретить в спортзале девушек, которые резко благоухают дорогими духами. К сожалению, окружающим выдерживать такие запахи очень тяжело, а порой — просто невыносимо. Во время занятий и обильного потоотделения запахи активизируются, и, смешиваясь с потом, становятся невыносимыми для окружающих.

Конечно, вы можете возразить, что это лучше, чем запах пота, но и то, и другое не слишком культурно.

Перед спортивными занятиями лучше всего воспользоваться дезодорантом, чтобы не отвлекать ни себя, ни окружающих людей.

1. **Продукты, полезные для женщин**

Продуктов, полезных для женщин, много. По разным мнениям всемирно известных ученых, список того, что женщина должна употреблять в пищу ежедневно, велик. Мы выделили лишь самые главные «женские» продукты питания.

Все виды бобовых

Гороховое пюре или суп, чечевица во всех ее проявлениях, фасоль и собственно бобы способны творить настоящие чудеса. 100 г этого уникального продукта – и у вас уже есть дневная норма клетчатки, которая, как вы знаете, нормализует обмен веществ и защищает организм от переедания. Бобовые очень сытные, поэтому, съев их совсем чуть-чуть, вы быстро наедитесь.

Листовая капуста

Капуста, а также брокколи, – это просто кладезь фолата, который так необходим для женщин, и других витаминов группы В. Взять хотя бы простой пример: недостаток фолиевой кислоты для беременных чреват различными серьезными заболеваниями у новорожденного. Кроме этого, в капусте содержится витамин С (он как раз нужен для защиты иммунной системы в весенний период) и много кальция, который так полезен для костной ткани.

Тыква

Тыкву и кабачки нужно есть, чтобы снизить риск заболевания раком груди. В них в большом количестве содержатся бета-каротины, которые имеют антиоксидантное свойство. Также эти продукты улучшают состояние кожи.

Лен

Да-да, не удивляйтесь! Подойдут его семена и масло. В этом продукте много Омега-3 жирных кислот, которые предотвращают сердечно-сосудистые заболевания. Кстати, зернышки льна можно помолоть в кофемолке и добавлять по щепотке в любимые завтраки или [легкие ужины](http://bodymaster.sportbox.ru/food/meals/poleznye_sovety/legkiy_uzhin.html).

Красное мясо

Подойдет и любая лесная дичь. В красном мясе для женского организма есть нужный элемент – железо.

Молоко

Молочные и кисломолочные продукты – одни из самых «женских» продуктов питания. В них много кальция, который нужен для красивого внешнего вида, а во время беременности – для успешного и правильного формирования малыша. Если «молочку» есть каждый день, то в старости вы не узнаете, что такое остеопороз. Кстати, из молочных продуктов можно приготовить вкуснейшие [десерты](http://bodymaster.sportbox.ru/food/sport_pitanie/tess/chto_prigotovit_na_uzhin.html).

Вода

Простая очищенная вода. Не соки, лимонады и чаи, а именно вода. Она выводит из организма лишний жир и защищает от переедания.

Рыба

Рыба, особенно морская. В лососе, скумбрии и форели много кальция, цинка, магния и железа. Кроме того, рыба – это тоже кладезь Омега-3 жирных кислот, которые также необходимы для кровотока органов малого таза. Если в ваших планах на обозримое будущее есть беременность – не пренебрегайте рыбой. Пусть как минимум три раза в неделю она будет на вашем столе.

Морковь

Этот уникальный овощ полезен не только для зрения, но и для повышения гемоглобина и укрепления иммунитета. Кроме того, морковь смягчает влияние вредных факторов окружающей среды и помогает бороться со стрессом. [Витаминов](http://bodymaster.sportbox.ru/food/meals/osnovy_pitaniya/vitaminy.html) в ней – масса.

Сыр

Желательно, твердых сортов. В нем содержатся бактерии, которые защищают зубы от воздействия кислоты, которая всегда есть в нашей слюне. Кроме того, в сыре есть фосфор и кальций, что тоже делает его самым полезным продуктом питания для женщин.

Фрукты

Цитрусовые – источник витамина С. Они препятствуют старению кожи и всего организма в целом. Поэтому ешьте больше [фруктов](http://bodymaster.sportbox.ru/food/food_recipes/frukty_i_ovoshchi/samye_poleznye_frukty_dlya_sportsmenov.html)!

Но, наряду с самыми полезными продуктами питания для женщин, есть продукты, вредные для фигуры – это всевозможные чипсы, сухарики, фастфуды, майонезы и соусы, жареное и копченое, а также полуфабрикаты. Единственный выход – готовить самой, только в этом случае есть абсолютная уверенность в полезности пищи.

Кроме того, что нужно употреблять в пищу продукты, полезные для женщин, необходимо и тренироваться. Одной только едой большого результата не добиться. Различные диеты, например, [белковая диета](http://bodymaster.sportbox.ru/food/diets/obzory_populyarnykh_diet/menyu_belkovoy_diety.html) или рацион питания от знаменитой актрисы [Дженнифер Энистон](http://bodymaster.sportbox.ru/food/diets/diety_dlya_pokhudeniya/dieta_dzhennifer_eniston.html). И не забывайте, что правильное питание должно быть в комплексе с тренировками, только тогда вы достигнете результата!

1. **Как научиться кататься на сноуборде?**

Научиться кататься на сноуборде можно быстро и легко. Эта статья написана специально для тех, что мечтает научиться данному виду спортивного отдыха. Здесь приведены лаконичные и понятные инструкции и советы о том, как вставать на сноуборд, как пристегнуть сноуборд, подняться со сноубордом на гору, как правильно падать, как научиться кататься на сноуборде и многое другое.

Во-первых, обучение такому активному виду отдыха, как сноубординг не должно ассоциироваться с болью и не должно стать неприятным опытом. Если Вы поймете теорию и основные маневры, то на практике навыки в сноубординге будут приобретены Вами сравнительно легко и быстро.

Первое, что Вы должны учесть, это то, что в первый день практики Вы должны быть отдохнувшим, одежда должны быть многослойная и удобная, снаряжение полностью готовым. Итак, настало время получить первый сноубордистский опыт.

Начать следует с разминки и растяжки. Опытные сноубордисты рекомендую выполнить ряд простых упражнений, прежде чем начинать кататься на сноуборде: прыжки, приседания и наклоны. Выполнение данных упражнений непосредственно перед катанием обеспечит насыщение крови кислородом, стабилизирует дыхание и сердцебиение, благодаря чему вы сможете избежать одышки, случающейся во время катания. Также разомнутся суставы и мышцы.

После того, как Вы хорошо разогреетесь, можно приступать к разминке спины, шеи, плеч и бедер. Помните – правильная растяжка перед ездой поможет свести риск получения травм к минимуму.

1. **Как научиться подтягиваться на турнике с нуля?**

Для того, чтобы с нуля научиться выполнять подтягивания на турнике, необходимо именно подтягиваться. Приступать нужно немедленно, а постоянная практика с каждым разом будет еще на шаг приближать Вас к совершенству. Для начала вы сможете подтянуться больше одного раза, затем заметите, что с легкостью выполняете 10 подтягиваний, с каждым разом все больше. Если вы дружны со спортом, и мышцы спины, груди и пресса у Вас проработаны, то, скорее всего в первый раз вы сможете подтянуться не один, а несколько раз, даже при условии, что вы никогда не выполняли данное упражнение. Чтобы подтягиваться было легче, можно заранее проработать некоторые группы мышц, к примеру, ежедневно отжиматься. Подтягивания на турнике развивают различные группы мышц: спины, плеч, груди и рук. Здесь задействованы практически все мышцы верхней части нашего туловища. Можно разработать мышцы-сгибатели рук, мышцы груди, широчайшие мышцы спины – это будет зависеть от того, на каком расстоянии вы будете охватывать руками перекладину. Совершенствование фигуры будет проходить с большим успехом именно при выполнении данного упражнения. Для начала лучше всего установить количество подтягиваний. Следующим шагом станет отработка техники подтягивания, выполнять упражнение с отягощением. Кульминацией совершенства в технике станет подтягивание на перекладине на одной руке.

1. **Как начать бегать**

Одно из лучших средств для тренировки организма – это бег. Начать бегать совсем не сложно. Нужно просто выйти на улицу и побежать, пока хватает сил, пока не станете суперсильными, пока не увидите, как начинают уходить лишние килограммы.  Если Вы думаете именно так, то Ваша первая пробежка может стать последней.

Занятия бегом не требуют специальной экипировки. Вполне достаточно купить кроссовки для бега. Обувь желательно использовать специальную. Такая обувь оградит ступни от травм и позвоночник от лишней нагрузки. Бегать в кедах запрещено. Кеды для бега не предназначены. Зимой не нужно слишком кутаться. Тело должно дышать, а одежда не должна причинять неудобств. Вполне подойдут теплые свитер и штаны. На голову следует надеть спортивную шапочку.

Существуют простые правила для начала занятий бегом. Для начала определите маршрут, по которому будут проходить пробежки, и пройдите по этому маршруту быстрым шагом. Важно определить, какое расстояние для Вас более приемлемое. Расстояние можно увеличить лишь после трехнедельных тренировок. Подберите себе маршрут, который не будет превышать 30 минут ходьбы пешком. При первых тренировках постарайтесь избежать слишком крутых подъёмов и спусков. Никогда не начинайте бегать натощак. Подкрепиться нужно минимум за 2 часа до тренировки. Помните о том, что работа организма утром замедленна. Первые пробежки лучше чередовать быстрой ходьбой. Для начала, пробегите метров 100, а остальное расстояние пройдите быстрым шагом. Разделите пробежки на интервалы. Вы сами почувствуете, когда сможете пробежать больше.

# Как правильно ездить на велосипеде?

Для любителей быстрого движения изобретён велосипед. Кроме того, что на нём можно развить неплохую скорость, он ещё и экологически безопасен. К тому же езда на велосипеде укрепляет организм и мышечную систему ног и спины, помогает справиться с лишним весом. Необходимо кататься на велосипеде так, чтобы извлечь максимальную пользу для своего здоровья.

При катании на велосипеде стоит оценивать и окружающий пейзаж, во избежание внезапного появления непреодолимой преграды прямо перед вами. Если вы не уверены в том, что сможете преодолеть очередное препятствие, то стоит выбрать объездной путь. Если вы катаетесь по незнакомой местности, то стоит немного сбавить скорость, это застрахует вас от возможных неожиданностей.

Предельно осторожным стоит быть при езде на велосипеде в городе. Особое внимание и бдительность нужно проявлять при катании по проезжей части. Также необходимо быть внимательным к деталям:  дорожным знакам и другим участникам движения. Если вам необходимо оставить велосипед на некоторое время без присмотра, то, чтобы его не лишиться, стоит пристегнуть его специальной цепью с замком к какому-нибудь устойчивому объекту.

Также желательно всегда иметь при себе хотя бы минимальный набор инструментов и насос. А если собираетесь совершить велопрогулку на дальнее расстояние, то стоит прихватить с собой и запасную камеру.

1. Как приготовить протеиновый коктейль?  
     
   Что вам понадобится:  
   •3 яйца  
   •Банан  
   •Какао порошок  
   •Творог, обезжиренный  
   •Молоко, обезжиренное   
   Описание:  
   [1 шаг]  
   Нужно отделить белок яйца от желтка. Для этого продаются специальные приспособления. Можно конечно сделать это вручную: раскалываем скорлупу яйца попалам, переливаем содержимое яйца из одной половины в другую, до тех пор пока белок не отделится.  
   [2 шаг]  
   Теперь просто смешиваем три яичных белка, половину банана, две чайные ложки какао, одну столовую ложку творога (творог можно не добавлять, это не обязательный ингредиент)  
   [3 шаг]  
   Заливаем смесь молоком до получения нужной консистенции. Миксуем всё это миксером, и употребляем.
2. **Грейпфрут - лучший жиросжигатель.**

В одном грейпфруте содержится дневная норма витамина С, что делает его просто незаменимым в период холодов и простуд или просто в качестве жиросжигателя для спортсмена. Этот плод также содержит витамины В, D, Р, А, ценные органические кислоты, пектиновые вещества, минералы (натрий, калий, кальций, магний, фосфор, железо) и клетчатку.

1. **Физическая активность в любом возрасте продлевает жизнь**,

если придерживаться основных правил. Тренировки важны для каждого, кто желает сохранить свое здоровье, к примеру, снизить риск некоторых заболеваний.

Мужчины в возрасте 20 лет, которые ведут активный способ жизни, проживают намного больше тех, кто привычно лежит на диване.

Учены доказали теорию с чернокожими женщинами, что только один час энергичного бега или плавания продлевает их жизнь на 11 часов.

Если говорить за пожилых людей, то белые женщины и мужчины увеличивают продолжительность своей жизни на 1,2 и 1,6 лет, если соблюдают активный образ жизни в возрасте 80 лет.

### Как же бороться с «апельсиновой коркой»?

Самые распространенные зоны целлюлита – это ягодицы и бедра. При этом, самые крупные мышцы в организме человека – это так же мышцы ягодиц и бедер. Параллель напрашивается сама собой.

Наиболее распространенные упражнения, направленные на улучшение мышечной структуры ног – это приседание, выпады, жим ногами и сгибания. В процессе тренировки с отягощением, вы существенно расходуете энергетический резерв организма. Если при этом вы снижаете количество потребляемых калорий, то ваш организм начинает получать энергию из жировых отложений.

Постройте свой тренинг так, чтобы вы тренировались с весами, делали статическую нагрузку и кардио нагрузку, и вы уже через 4-6 недель увидите первые результаты. Самое главное, что вам необходимо сделать перед тем, как вы начнете тренироваться – разбейте тренировочные дни на группы. Таким образом вы правильно распределите нагрузку, что поможет вам избежать травм и перетренированности.

## Все силы оставляйте в спортзале

Это вопрос честности. Честности по отношению к самому себе. Когда будете любоваться своим отражением в зеркале после тренировки, просто спросите себя: «Тренировался ли я на пределе своих возможностей?»

В этом вся суть тренировочного процесса. Вы боретесь с самим собой, доводите себя до предела и преступаете порог нечеловеческой усталости. Вы учитесь терпеть боль и тренироваться, несмотря на болевые ощущения. Обновляйте рекорды и всегда тренируйтесь так, чтобы хотя бы на 1 % превзойти результаты предыдущей тренировочной сессии.

## Не бойтесь потерпеть поражение

Эта опасность подстерегает многих молодых спортсменов. Из-за страха потерпеть неудачу они ставят перед собой весьма скромные цели, считая, что не созданы для больших побед.

Вам это не подходит. В первую очередь скажите себе, что вы должны достигнуть особых, фантастических результатов. Эта задача вынудит вас поднять интенсивность тренировочного процесса на новую высоту. К каждому повторению, каждому подходу, каждой тренировке и каждому приему пищи вы будете подходить с двойной мотивацией, которая будет постегивать на пути к достижению цели и не даст вам спуску. А без больших целей вы очень скоро зачахните и упретесь в невидимую стену.

Во время занятий спортом не думайте лишь о том, что эта тренировка сделает вас физически сильнее, накачает грудные мышцы, бицепсы и так далее. Тренируясь в нашем зале, мы постоянно повторяем, что сражаемся за саму жизнь. Каждая тренировка делает нас лучше и сильнее во всех отношениях: физически, ментально, духовно.

1. **Основные принципы питания спортсменов, советы по еде для спортсменов**

1. Принимать пищу не реже 4 раз в сутки, при этом промежутки между приемами пищи не должны превышать 5 часов.   
2. Не принимать пищу (имеется в виду обильный прием пищи - первое, второе и т. д.) непосредственно перед   
физической нагрузкой. В этом случае допустим только легкий углеводный перекус (чай с медом, сухофрукты, кусочек шоколада и т. п.).   
3. Пищу желательно принимать за 3,5 часа до начала интенсивных физических нагрузок и не ранее чем через 15-20 минут после окончания тренировки, и только легкую.   
4. Распределение суточного рациона по отдельным приемам должно соответствовать времени физических занятий. При утренних занятиях с большой физической нагрузкой несколько уменьшается энергетическая ценность завтрака и увеличивается ценность обеда. При интенсивных вечерних занятиях повышается энергетическая ценность и завтрака, и обеда. При дневных интенсивных тренировках повышается количество принимаемой пищи на завтрак и несколько снижается энергетическая ценность обеда.

    Распределение же суточного пищевого рациона по энергоценности при равномерной спортивной нагрузке в течение дня можно рекомендовать следующее: завтрак 30-35%, обед 35-40%, полдник 5-10%, ужин 25-30%.

1. **Баня для похудения**

Вы наверняка знаете, что **баня для похудения**– это отличное средство сбросить лишний вес. Но, как правильно использовать баню, чтобы похудеть, немногие знают. Издавна на Руси она была не только для того, чтобы лечить многие недуги, но и для избавления от лишнего веса. Сохранилось много всевозможных рецептов, которые помогают освободиться от тучности и полноты. Это мед и редька, деготь и скипидар, жгучий перец и  соль. Мед  до сих пор является главным составляющим многих целебных рецептов, применяемых в бане. Так, если натереть кожу человека медом с солью, то в парной он быстро начинает обильно потеть и сбрасывать лишний вес. Разумеется, положительный эффект будет достигнут только тогда, когда банные процедуры проводятся правильно и своевременно.

1. **Важные ошибки при сбросе веса**