

Глава 1

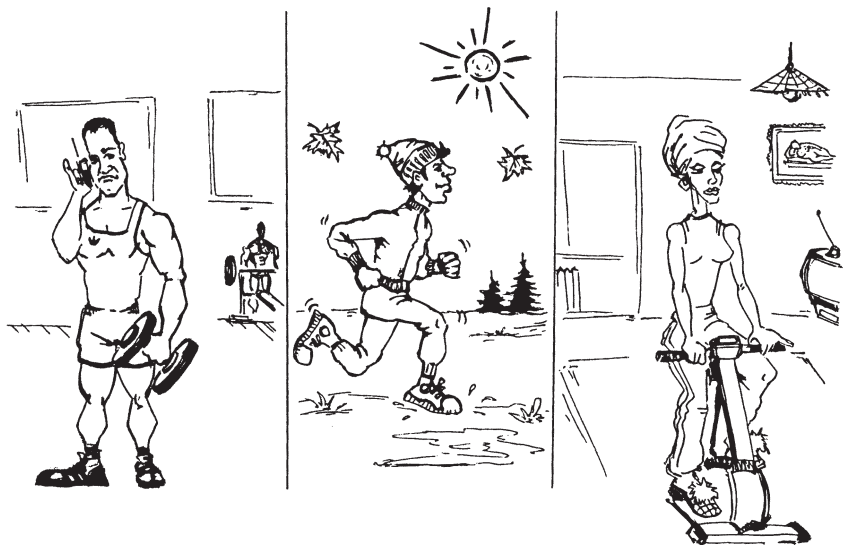
ЧТО ТАКОЕ ФИТНЕС?

Вы оценили преимущества здорового образа жизни? Решили заняться фитнесом? Хотите быть в форме? Кстати, последняя фраза — практически дословный перевод слова фитнес (от англ. *to be fit* — быть, пребывать в хорошей физической форме, вести активный образ жизни). Отличная новость! Поздравляем вас с правильным выбором и предлагаем несколько советов-предостережений новичкам и искушенным профессионалам, вернее, считающими себя таковыми.

Начнем с определений. Со здоровым образом жизни (ЗОЖ) все более или менее понятно. Этот термин плотно вошел в наш лексикон и в особых комментариях не нуждается. А фитнес? Что это такое? Нечто новое, позаимствованное, как водится, у прогрессивного Запада? Конечно, нет! Патриотично порадуемся, что в этой важной сфере человеческого существования никто для нас Америку не открывал. Здоровый образ жизни был, есть и будет для сознательной части нашего населения добровольным и в настоящее время весьма популярным выбором. Почему мы называем его иностранным словом «fitness», оставим вне обсуждения. Видимо, есть причины, по которым и сегодня в великом русском языке не нашлось синонимов многим понятиям, явлениям, профессиям и т.д. Так что физкультурники и туристы, любители ходьбы, бега и велосипедных прогулок, обладатели лыж, коньков и роликов, посетители спортивных клубов и хореографических классов, футболисты, хоккеисты, волейболисты, теннисисты — словом, все сторонники активного образа жизни, вы можете смело причислить себя к приверженцам фитнеса.

Внеся ясность в определение, мы сразу расстанемся с «классовым предубеждением», что фитнес — это развлечение для небедных и обязательное членство в престижных спортивных клубах. Быть в форме, вести активный образ жизни вполне можно, занимаясь самостоятельно, используя в качестве инвентаря домашний велотренажер, гантели, диски с аэробикой и йогой, беговую дорожку на стадионе, тропинку в парке или онлайн-тренировки. Словом, кто хочет, ищет способ...

Сегодня культ здорового образа жизни прочно закрепил свои позиции в сознании соотечественников. Быть в форме стало модно и престижно.



К счастью, и возможностей для разнообразных занятий у приверженцев ЗОЖ существенно прибавилось. Появляются новые виды оздоровительных тренировок, увеличивается число мест и площадок для их проведения: от тренировок для всех желающих в городских парках до занятий в специализированных спортивно-оздоровительных центрах и многочисленных фитнес-клубах. Совершенствуется спортивное оборудование и экипировка. Все более популярными становятся тренировки на свежем воздухе outdoor-фитнес (от англ. *out* — снаружи, *door* — дверь), множатся клубы любителей ходьбы, бега, йоги, езды на велосипеде, роликах и т.д. Не менее востребованными становятся занятия, проводимые специалистами дистанционно в рамках многочисленных интернет-порталов и специализированных телевизионных программ. В этой связи, с одной стороны, можно порадоваться многократному увеличению числа сторонников здорового образа жизни, с другой — приходится объективно оценивать и возможные риски. А их немало. Очевидно, что среди приверженцев ЗОЖ оказываются не только молодые, здоровые, хорошо тренированные люди, но и лица среднего и старшего возраста, зачастую без опыта занятий, имеющие к тому же отклонения в состоянии здоровья. Для этого контингента занимающихся особое значение имеют правильно подобранные физические нагрузки, профессиональные советы инструкторов ЗОЖ, а в идеале — консультации спортивных врачей. К сожалению, найти таких специалистов не всегда просто, и это еще одна

причина написания этой брошюры. Попробуем разобраться в деталях и дать ответы на часто возникающие вопросы. Это позволит снизить риски неудач и опасностей для здоровья.

Начнем с физических нагрузок. Специалисты в области спортивной медицины по характеру и объему двигательной активности выделяют три основные категории.

- ◆ Спорт — использование больших и максимальных физических нагрузок в соревновательных целях, достижение все более высоких спортивных результатов. Профессиональный спорт (спорт высших достижений) сопряжен с предельными возможностями организма человека, и здоровья, как правило, спортсменам не прибавляет. О нем, в ракурсе оздоровительных технологий и ЗОЖ, дальше говорить не будем.
- ◆ Лечебная физическая культура (ЛФК) — использование физических упражнений для лечения и реабилитации при заболеваниях и травмах.
- ◆ Оздоровительная физическая культура — использование физических нагрузок в оздоровительных целях и для профилактики заболеваний, связанных с малоподвижным образом жизни (гипокинезией). Это оптимальный объем двигательной активности для основной массы населения всех возрастных групп, включающий самые разнообразные виды физической активности. Именно физкультура и имеется в виду, когда мы говорим о фитнесе, но она не является его точным синонимом.

Специалисты в области спортивной медицины предлагают следующее определение. **Фитнес — это комплексная программа оздоровительных мероприятий, направленная на укрепление здоровья, увеличение функциональных резервов организма и профилактику заболеваний, связанных с гипокинезией.** Основу этой комплексной программы, безусловно, составляют оздоровительные физические нагрузки. Помимо физкультуры, пребывание в хорошей форме предусматривает обязательное соблюдение принципов рационального питания, отказ от вредных привычек, применение вспомогательных оздоровительных средств — массажа, спа-процедур и т.д. Поэтому едва ли фитнес и физкультуру можно назвать синонимами.

Понятие «фитнес» шире, масштабнее, многограннее. Это, действительно, здоровый образ жизни во всех его разнообразных проявлениях. Становясь его сторонником, вы получаете более ценный приз, чем тот, на который претендовали изначально, приступая к занятиям в тренажерном зале, студии аэробики, клубе любителей бега и т.д. Не секрет,

что поводом для начала или возобновления активных физических тренировок часто становятся претензии к несовершенству своей фигуры и недовольство отражением в зеркале. Понимание необходимости изменения образа жизни в целом и получение удовольствия от самого процесса занятий приходят позже. В любом случае, выбирая ЗОЖ и фитнес, вы будете в выигрыше! Решая частные задачи по снижению избыточного веса или увеличению объема мышц, вы приобретаете, сохраняете, умножаете свое **здоровье**.

Движение — эволюционно необходимый вид человеческой деятельности. Это аксиома, с которой никто никогда не спорит. Ограничивая и снижая двигательную активность, человек наносит непоправимый вред своему здоровью. Успехи и достижения современной науки и техники оказали нам в этом смысле плохую услугу. Автомобили, лифты, бытовая техника, телевизор и компьютер, облегчая жизнь, стали причиной нашей практически полной обездвиженности. Гипокинезия и неправильное питание, приводящие к избыточному весу, а также стрессы, курение и чрезмерное употребление алкоголя — неоспоримые факторы риска развития многих заболеваний, давно и прочно лидирующих среди причин смертности в развитых странах. В этой связи именно здоровый образ жизни и оптимальные физические нагрузки являются наиболее эффективной профилактикой атеросклероза, гипертонической и ишемической болезней сердца, инфаркта миокарда, инсульта и ожирения. Кроме здоровья, регулярные физические нагрузки гарантируют стройность фигуры, хорошую спортивную форму, долголетие и отличное настроение. Какую роль оптимальная двигательная активность играет в проблеме контроля веса, поговорим позже, но сразу отметим — решающую!

На этом агитацию за здоровый образ жизни можно закончить. Увлечение фитнесом в качестве оздоровительного и профилактического мероприятия оценили прежде всего врачи, а также наиболее прогрессивная и ответственная за свое здоровье часть населения. Для многих обывателей посещение оздоровительных центров — это лишь дань моде, попытка соответствовать изменившимся стандартам красоты и успешности. Самый частый повод для начала тренировок — желание похудеть, увеличить мышечную массу, снять стресс, весело провести время. Даже если ваши цели так прозаичны — это все равно прогресс: начните с частного, и вы преуспеете в общем!

Добро пожаловать в мир здорового образа жизни и фитнеса!

Глава 2

ПЕРВЫЙ ШАГ К УСПЕХУ — ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ТРЕНИРОВКИ

Ваши занятия станут эффективными, полезными и комфортными только при условии, что программа тренировки окажется вам по силам, будет разработана именно для вас в соответствии с индивидуальными резервными возможностями вашего организма. Помните: **лекарство от яда отличается только дозой**. Это утверждение в полной мере относится не только к медикаментам, но и к физическим нагрузкам. При неправильном применении и дозировании из полезных они могут превратиться в опасные. Еще одно важное правило: **нет ни одной универсальной, стандартной программы занятий, которая была бы одинаково эффективна для вас и кого-то еще** (сверстника, друга, соседа и пр.). При выборе характера и объема нагрузки не стоит руководствоваться принципом «чем тяжелее и сложнее, тем лучше и результативнее». Это совсем не так! Тренировка не должна быть изнурением. Девизы: «Через не могу», «Выше, дальше, сильнее», «Делай, как я» «Не устал — не поработал», которые нередко озвучивают тренеры, — жестокие и неоправданные стимулы, уместные в спорте, но не в фитнесе.

Кто же поможет с правильным выбором, определит индивидуальный двигательный режим и ответит на вопросы: *кому? сколько? в каком объеме? как долго? с какой интенсивностью и как часто надо заниматься?* Профессионально и грамотно на эти вопросы сможет ответить только спортивный врач, главная задача которого — разработать **персональную, эффективную, комфортную и безопасную программу тренировок**. К сожалению, найти такого специалиста не просто. В большинстве фитнес-клубов в настоящий момент спортивных врачей нет. Но есть надежда, что в скором времени ситуация изменится к лучшему. Повышающийся интерес населения к ЗОЖ, рост популярности и числа фитнес-центров, клубов любителей ходьбы и бега заставили профильные учреждения пересмотреть планы подготовки специалистов в этой области. В ближайшем будущем все лицензированные фитнес-центры, оздоровительные клубы и спортивные ассоциации смогут предложить своим

членам консультации спортивных врачей и профессиональных инструкторов-методистов.

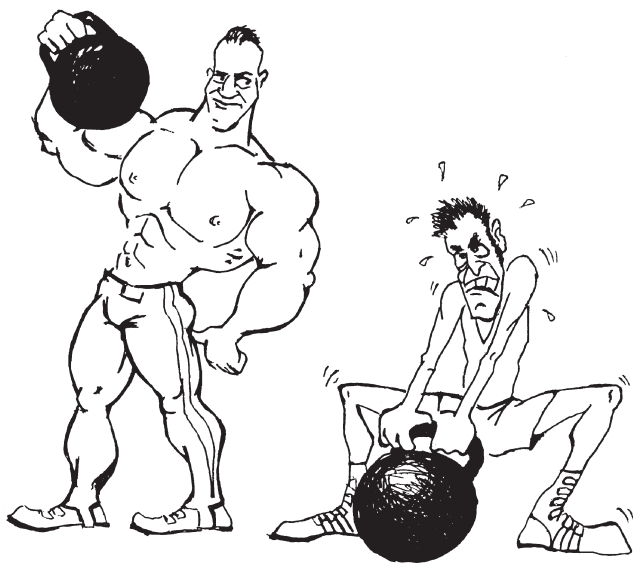
Ну а пока вашими советчиками чаще всего становятся тренеры, фитнес-консультанты, друзья и знакомые с их бесценным опытом занятий. Красочные иллюстрированные журналы и многочисленные интернет-порталы также претендуют на просвещение населения по вопросам здорового образа жизни. Отнеситесь к этому потоку информации с долей скепсиса. Зачастую диапазон откровений от так называемых специалистов простирается от добросовестного заблуждения до явной профессиональной некомпетентности. Надеюсь, нижеизложенный материал послужит своеобразным маяком и компасом в безбрежном море информации на злободневную тему ЗОЖ.



Из всех вышеперечисленных советчиков **тренер** — наиболее популярный и осведомленный персонаж, но и ему не всегда удастся подобрать оптимальную программу тренировки. Дело в том, что основным критерием выбора индивидуального объема, характера и интенсивности физической нагрузки является состояние здоровья и функциональные резервы организма. Исследовать и оценить все необходимые параметры сможет лишь спортивный врач на основании результатов проведенных фитнес-тестирований.

Специфика работы **администраторов и фитнес-консультантов** такова, что их главная задача сводится к продаже клубных карт и/или абонементов вне зависимости от того, насколько результативными, комфортными и безопасными будут для вас приобретенные фитнес-услуги.

Ваши осведомленные **друзья и знакомые** всегда готовы поделиться секретами успеха. Они предложат свой личный «хит-парад» наиболее эффективных тренировок, раскритикуют непонравившиеся им нагрузки, порекомендуют лучших, на их взгляд, тренеров. Будьте бдительны! Чужой успешный опыт не гарантирует вам аналогичных результатов даже при самом тщательном копировании программы. Здесь уместно вспомнить известную русскую пословицу: что русскому хорошо, немцу — погибель. В нашем случае: что для Васи — тренировка, для Миши — детская утренняя зарядка, а для Пети — смертельный трюк. Итак, **нет ни одной универсальной методики занятий, одинаково эффективной для людей с разным состоянием здоровья и уровнем физической подготовленности.**



Глянцевые **журналы**, пропагандирующие культ здоровья и красивого тела, претендующие на роль «путеводителя» в мире фитнеса, таковыми зачастую не являются. На страницах одного издания вы найдете обилие противоречивой информации, диаметрально противоположных советов по решению актуальных задач: как похудеть, увеличить мышечную

массу и пр. В ассортименте предлагаемых средств и способов: чудо-диеты и волшебные средства для похудения; миостимуляторы и массажеры; мыло, чай и гели, избавляющие от целлюлита; гипноз и кодирование; «гадание» по крови и т.д. Надо иметь очень хорошую профессиональную подготовку, чтобы разобраться в этом потоке откровений и не стать очередной жертвой индустрии продаж.

Так что же делать сегодня? Кому доверить выбор программы тренировки и питания?

- ◆ Узнайте, есть ли в вашем городе, районе врачебно-физкультурный диспансер, Центр здоровья, Центр спортивной медицины. Консультации специалистов этих медицинских учреждений наиболее предпочтительны.
- ◆ Если у вас выявлены сердечно-сосудистые и другие хронические заболевания, перед началом тренировок обязательно проконсультируйтесь с кардиологом (другими профильными специалистами).
- ◆ Если выполнили ряды клуба любителей ходьбы, бега, велосипедной езды и пр., обязательно пройдите предварительный инструктаж и внимательно отнеситесь к советам инструктора-методиста.
- ◆ При выборе фитнес-клуба отдайте предпочтение тому, в котором работают спортивные врачи и проводятся фитнес-тестирования.
- ◆ Не спешите следовать советам псевдопрофессионалов, отнеситесь скептически ко всем революционным предложениям фитнес-индустрии и народной медицины. Не доверяйте тем, кто обещает быстро, без усилий с вашей стороны, но за немалые деньги решить все проблемы со здоровьем и несовершенством вашей фигуры.
- ◆ Внимательно читайте нижеизложенный материал. Он поможет вам самостоятельно ответить на многие возникающие в процессе тренировок вопросы, уберечь от типичных ошибок и неудач.

Глава 3

КАК ВЫБРАТЬ ДЛЯ СЕБЯ ПРАВИЛЬНЫЙ ФИТНЕС-КЛУБ?

Мы уже начали отвечать на этот вопрос. Безусловно, близость к дому или работе, доступные цены, современное оборудование и комфортные условия — важные аргументы в пользу вашего выбора. Но основным критерием, отличающим спортивный центр высокого класса, безусловно, является **профессионализм персонала**, работающие там **дипломированные, сертифицированные специалисты**. Не секрет, что медицинские консультации и обследования не самое экономически выгодное направление деятельности фитнес-центров. Если они есть и проводятся на высоком профессиональном уровне, значит, стратегия заведения — не только высокая прибыль, но и реальная забота о здоровье клиентов.

Другой критерий хорошего спортивного клуба — тесная связь между его структурными подразделениями. **Администраторы, консультанты, тренеры, врачи, массажисты** и другие специалисты должны быть **единой командой**. Не конкурируя между собой, они должны решать общую важную задачу — **помогать клиенту в достижении его целей с максимальным комфортом и без малейшего риска для здоровья**. Если тренеры детально не осведомлены о работе спортивного врача, не могут прокомментировать результат спортивного тестирования, сами берутся «просвещать» клиента в вопросах здоровья, питания, оптимальности нагрузок — это опасный сигнал. В клубе, где, представляясь единственным грамотным специалистом, каждый «сам за себя», профессиональный подход и эффективность занятий не гарантированы. Требования работать «в команде» относятся и к врачу. Он должен быть в курсе всего происходящего в клубе. Прежде чем рекомендовать конкретные виды тренировок, надо не просто побывать на них в качестве зрителя, но и по возможности самому попробовать выполнить предлагаемый объем физической нагрузки, чтобы оценить возможные риски для разных категорий занимающихся. Очевидно, что не вызывает доверия врач, который безвылазно сидит в кабинете, не интересуясь тем, что происходит за его пределами. Не впечатлит потенциальных клиентов и чистый теоретик,

не ищущий путей совместной работы с персональными тренерами, и тот врач, который сам не находится в хорошей спортивной форме.

Наличие медицинского кабинета в клубе еще не признак качественного сервиса. Нередко работа спортивного врача подменяется фельдшерскими услугами по оказанию первой медицинской помощи. Не менее сомнительны консультации псеводиетологов, которые после окончания двухнедельных курсов с энтузиазмом рекламируют чудо-диеты, предлагают волшебные средства для похудения, увеличения мышечной массы, продукты специализированного спортивного питания, пищевые добавки и т.д. ***Профессиональный спортивный врач — это специалист, заинтересованный в достижении ваших целей без чудес и вреда для здоровья.*** Его основная задача — определение стратегии и тактики вашей индивидуальной тренировочной программы, гарантия ее безопасности и эффективности.