**Лечебная физкультура**

Раньше большинство людей занимались физкультурой для того, чтобы достичь определённых успехов в спорте. Сегодня же всё больше и больше людей упражня­ются только для поддержания здоровья. Под лечебной физкультурой понимаются регулярные, непрерывные занятия физи­ческими упражнениями, выполняемыми с целью улучшения здоровья. С её помощью можно не только предупредить, но и вылечить бо­лезнь.

 **Универсальное средство**

Лечебная физкультура может по­мочь в лечении некоторых нарушений и заболеваний.

Регулирование веса. Всем известно, что физическая нагрузка является лучшим средством сжигания калорий. Во время физических уп­ражнений происходит расходование энер­гии и калорий, что способствует по­нижению массы тела и, соответственно, веса.

Если вес превышает идеальную для человеку норму, физкультура — это великолепный способ избавиться от тучности.

 **Избавление от холестерина**

Хотя для сни­жения уровня холестерина очень боль­шое значение имеет маложировое пита­ние, не менее важным пунктом програм­мы борьбы с этим вредным веществом является физкультура. Физическая нагрузка даст орга­низму нечто такое, чего не может дать ничто, кроме неё. Она повышает уровень только полезного холестерина.

Холестерин делится на полезный и вредный; По­лезный холестерин, содержащийся в кро­вяном русле и называемый ЛВП (липо­протеид высокой плотности), выполняет очень нужную работу по очистке арте­рий. Вредный холестерин, определяемый по-научному как ЛНП (липопротеид низ­кой плотности), способствует закупорке артерий.

Поэтому для того чтобы свести к нулю шансы заполучить в будущем какое-ни­будь сердечно-сосудистое заболевание, необходимо улучшать соотношение ЛВП— холестерина и общего количества холе­стерина. Даже небольшая физическая нагрузка, как ходь­ба или игра в гольф, может немного по­высить уровень ЛВП. Бегуны на марафонские дистан­ции и те, кто регулярно занимается бе­гом трусцой, велосипедным спортом, плаванием или крутит педали на велотренажёре, приносят себе ещё большую пользу и значительно понижают общее содержание холестерина в крови.

Для того чтобы максимально понизить уровень холестерина, необходимо зани­маться физическими упражнениями сред­ней степени интенсивности 3—4 раза в не­делю по полчаса. Человек должен попытаться добиться того, чтобы частота сердечных сокращений была на 70% выше нормального для собственного возраста уровня и поддерживать его в таком состоянии. Пе­ред тем как начать выполнять новую про­грамму физических упражнений, нужно посоветоваться с врачом.

 **Исправление поломок**

Когда человек, получивший травму или находящийся не в форме по каким-либо другим причинам, занимается физическими упражнениями, чтобы привести ткани в нормальное состояние, такой процесс называется реабилитацией. Цель такой тренировки — поправить здоровье, а не победить кого-либо или поставить рекорд.

Если человек хочет восстановить вы­шедшие из строя мышцы и суставы и вы­бирает для этих целей физические упраж­нения, тогда ему нужен доктор, который поможет выявить все недостатки и научить его с ними бороться.

**Противостояние диабету**

Иногда с по­мощью физкультуры можно улучшить состояние всего организма, особенно ес­ли человек уже начал выполнять программу правильного питания. Людям, боль­ным диабетом, физкультура очень часто помогает.

При пограничном диабете, улучшение питания в сочетании с физическими уп­ражнениями смогли бы привести их в норму и освободить от лечения лекарст­венными препаратами. При тяжёлой форме диа­бета физкультура могла бы препятство­вать некоторым побочным проявлениям заболевания, улучшив кровообращение и понизив уровень сахара в крови до такой степени, что можно было уменьшить дозы инсулина, который больные вынуж­дены принимать.

Физкультура также приносит немалую пользу людям с высоким кровяным дав­лением. В некоторых случаях упражне­ния могут уменьшить потребность в ле­карственных препаратах.

 **Снятие стресса**

Физкультура — это прекрас­ное средство борьбы со стрессами. Фи­зическая нагрузка в виде, например, бега трусцой, который повышает частоту пуль­са, наносит удар по адреналину. Надпочечники обыч­но вырабатывают избыточное количество адреналина в стрессовых ситуациях.

Удар по депрессии. Регулярные занятия спортом могут улучшить состояние лю­дей, испытывающих депрессию, вызывая секретирование поднимающих настрое­ние естественных химических веществ, которые называются эндорфинами, и из­меняя в лучшую сторону их мироощу­щение. Одно из важнейших преимуществ занятий физкультурой — это то, что они не дают человеку концентрировать вни­мание на собственной депрессии. Фи­зические упражнения также способствуют развитию чувства собственного достоин­ства. Они дают ощущение того, что человек добивается поставленной цели и чувству­ет, как процесс оздоровления идёт за счёт внутренних ресурсов организма.

 **О ходьбе, и не только**

Незачем изматывать себя тяжёлыми физическими упражнениями. Не надо пожи­лым людям заниматься аэробикой, тре­бующей больших энергетических затрат, но настоятельно врачи рекомендуют ходьбу, езду на велосипеде или плавание в каче­стве основной минимальной нагрузки, которую не тяжело выполнять.

Ходьба, в частности, это то, что доступ­но многим людям. Она не требует ни­какого оборудования. Просто нужно выйти из дома и ходить так быстро, как только возможно. Лучше всего заниматься ходьбой каждый день, если же такой возможности нет, то де­лать это хотя бы три раза в неделю. Когда человек только начинает заниматься ходьбой, ограничиться нужно в первую неделю десятиминутными ежедневными про­гулками и затем каждую неделю прибав­лять по одной минуте в день, до тех пор, пока занятия не достигнут по­лучасовой отметки.

Если у человека есть возможность ходить в бас­сейн или ездить на велосипеде, он може­т чередовать эти замятия с ходьбой. Необязательно всегда заниматься одним и тем же видом физических упражнений. Один день можно поплавать, дру­гой — покататься на велосипеде или за­няться ходьбой.

 **Силовые упражнения**

Помимо улучшения физического состояния, полезно на­ращивать силу. Врачи рекомендуют простую изометри­ческую (не связанную с движением) фи­зическую нагрузку с лёгкими грузами либо в дополнение к ходьбе, либо вместо неё.

Помимо всего прочего, поднятие лёгких грузов, улучшая мышечный тонус, рас­ковывает движения у многих людей, включая и больных артритом. Чем меньше работы человек даёт своим мышцам, тем труднее ему становится двигаться. Кроме того, некоторые люди, стра­дающие диабетом, отмечают, что у них стабилизируется уровень сахара в крови и инсулин работает эффективнее, когда они выполняют комплекс силовых упражнений.

Ещё одна положительная черта изомет­рической тренировки заключается в том, что она укрепляет кости. Если человека беспокоит перс­пектива развития остеопороза, тогда ему следует обратить внимание на выполне­нии несложных упражнений.

 **Водная физкультура**

Упражнения в воде, известные также под названием аквасайз, представляют собой безболезненный, комфортабельный способ тренировки.

Они особенно хороши для людей с по­вреждениями коленных суставов и с избыточным весом. Поддерживающая плавучая способность воды позволяет заниматься физкультурой без травмирования суста­вов. Профессиональные футбольные коман­ды тренируют с помощью аквасайза трав­мированных игроков, чтобы избежать пе­рерыва в занятиях.

Одно очень популярное упражнение, ко­торое можно делать с разрешения врача: это медленная ходьба в воде. Если человек когда-нибудь был на пляже и пытался бежать в воде, достигающей бёдер, он знает, что это не так просто. Тренировка в маленьком (домашнем) бассейне ничуть не менее эффективна, чем в большом водоёме, если приобрести специальные крепления, которые будут удерживать человека на одном месте.

 **Восточные школы**

Существует множест­во методик, разработанных в Азии и имеющих физическую и философскую ценность. Упражнения могут быть очень разными. Подход, с помощью которого достигает­ся максимальное улучшение при мини­муме усилий, называется тайдзы — это древний китайский метод, опирающийся на медитационные движения, которые многие современные люди используют в качестве физических упражнений.

Тайдзы оказывают хорошее воздействие на многих людей. Эти упражнения основаны на подражании мягким, плавным движени­ям животных. Разнообразие движений даст возможность воздействовать на все системы организма.

Существуют восточные военные искус­ства, требующие больших энергетических затрат. Среди них тэквондо, айкидо и карате, которые популярны среди спорт­сменов, занимающихся профессиональ­ным спортом. Эти упражнения дают очень большую физическую нагрузку. Стимулом здесь служит стремление дос­тичь большего мастерства, причём каж­дому уровню соответствует определённый цвет пояса, присваиваемый человеку, это­го уровня достигшему.

 **Как же выбрать подходящий комплекс упражнений?**

Следует выполнить два условия. Во-первых, нужно найти упраж­нения по душе. Если человек будет воспри­нимать их как работу, интерес к ним у него продержится недолго. И во-вторых, если у него есть какое-либо заболевание, просто для предупреждения нежелатель­ных последствий, посоветоваться стоит с врачом, который даст ему необходимые рекомен­дации по поводу того, какие упражнения следует ограничить, а чего вовсе не надо делать. Врач может направить к фи­зиотерапевту, который выработает с человеком долгосрочную программу физических уп­ражнений.

 **Разумный подход к тренировкам**

Необходимым условием предупреждения травм во время занятий физкультурой является предварительная разминка. В давние и не столь хорошие времена, люди старались разогреться с помощью растяж­ки, которая вызвала хромоту у значитель­ного числа бегунов. Растяжка не является размин­кой. Разминка — это осо­бые движения, которые постепенно ра­зогревают тело и делают ткани более эла­стичными.

Целью любой разминки является неболь­шое потоотделение. Этого нельзя добиться с помо­щью растяжки.

Итак, если растяжка не подходит для раз­минки, как же тогда следует разогревать тело перед тренировкой? Существуют два пути — пассивный и активный. Пассив­ная разминка требует наличия источни­ка тепла, который даст возможность ра­зогреться. Некоторые идут в сауну, мок­нут в горячей или вибрационной ванне. Люди с болями в пояснице и другими не­домоганиями могут использовать элект­рогрелку.

Активная разминка предпочтительнее пассивной, хотя пассивная, безусловно, лучше, чем никакая. Цель активной разминки в том, чтобы заставить мускулы работать и вы­делять тепло их собственными силами. Один способ активного разогрева пред­полагает, что человек будет делать то, что планировал для основных занятий, — это может быть ходьба или езда на велосипеде, — но несколько минут их сле­дует выполнять с гораздо меньшей ско­ростью, до тех пор, пока внутренний термометр не скажет, что человек уже вполне готов начать занятия в полную силу. Другие виды разогрева включают медленные дви­жения на велотренажёре, бег на месте, а также выполнение подёргивающих движе­ний руками и ногами и ритмической гим­настики. Это основные упражнения, кото­рые постепенно расшевеливают организм.

Но даже когда человек полностью готов к выполнению комплекса упражнений, не следует забывать о границах индивидуальных возможностей. Их ни в коем случае не следует переступать. По­пытки сделать слишком много и все сра­зу только увеличивают риск получить травму. Выполнять упражнения в умеренном темпе, чтобы в конце тренировки не бы­ло ощущения болезненности или уста­лости. Если человек чувствует сильную усталость или, хуже того, боль, то, скорее всего, он переусердствовал. Необходимо знать предупредительные сигналы своего организма, независимо от того, какой вид физической нагрузки выполняется. Человек поднимает ли тяжести, бегает ли трусцой и т. д. Если есть ощущение головокружения или боли в грудной клетке, немедленно прекратить нужно занятия и обратиться за советом к вра­чу.

Фи­зические упражнения — это то, что нуж­но делать, но чем нельзя злоупотреблять.