

Юлия Савельева

Здоровье женщины



Юлия Савельева
Здоровье женщины

«Научная книга»

2013

Савельева Ю.

Здоровье женщины / Ю. Савельева — «Научная книга», 2013

Несомненно, женщины о своем здоровье заботятся гораздо больше, чем мужчины. Поэтому данная книга непременно порадует прекрасную половину человечества, так как в ней собраны самые необходимые сведения и полезные советы, которые помогут современной женщине сохранить свое здоровье и красоту на долгие годы. Книга рассчитана на широкий круг читателей.

Содержание

Раздел I. Красота – это здоровье	6
Глава 1. Верный помощник – спорт	6
Что такое «здоровый образ жизни»?	6
Закаливание	6
Хорошая осанка	7
Легкая походка	7
Стройная фигура	8
Гибкость – значит молодость	9
Степ-гимнастика	9
Ходьба	10
Прыжковые упражнения	11
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Юлия Савельева

Здоровье женщины

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

Раздел I. Красота – это здоровье

Глава 1. Верный помощник – спорт

Что такое «здоровый образ жизни»?

Безусловно, вы прекрасно понимаете, что здоровье – одна из основополагающих характеристик, гарантирующих то, что женщина не только при желании сможет добиться успеха как в личной жизни, дома, так и на работе, но и даже просто почувствовать себя счастливой.

Но для того чтобы сохранить свое здоровье, вам необходимо вести так называемый здоровый образ жизни. Он включает в себя прежде всего достаточную физическую активность, правильный режим дня (питания, сна, сочетания умственной и физической работы) и сбалансированное питание. Помимо этого, здоровый образ жизни предполагает полное исключение каких бы то ни было вредных привычек. Прежде всего это курение, употребление спиртных напитков (часто и в больших количествах).

Женщина, ведущая здоровый образ жизни, заботится о ежедневных физических нагрузках, не пренебрегает закаливанием и другими оздоровительными процедурами. А самое главное – прекрасно понимает, что способно принести вред ее организму, а что, наоборот, окажет укрепляющее и оздоравливающее воздействие, что именно необходимо ее организму для наилучшего состояния.

Именно таким образом – придерживаясь данных правил – можно предотвратить многие возможные заболевания, обезопасить свой организм, помочь ему работать безупречно и даже отдалить симптомы старости и увядания.

Закаливание

Закаливание организма не только повышает адаптацию организма к изменениям окружающей температуры, влажности, сквознякам и тому подобным факторам. Оно также повышает жизнеспособность, позволяет совершенствовать организм и повышать иммунитет, улучшить работу всех органов и систем человека (например, закаливание водой активизирует кровообращение, сужает сосуды, влияет на дыхание и т. п.).

Средства и методы закаливания чрезвычайно разнообразны, но существуют несколько общих принципов и правил. Прежде всего необходимо проводить процедуры регулярно, постоянно, а случайными и несистематическими процедурами, скорее, можно повредить организму. Кроме того, проводить закаливание необходимо постепенно, начиная с простейших процедур, чтобы дать организму привыкнуть.

Наиболее популярный вид закаливания предполагает использование холодной воды. Но, помимо этого, известен закаливающий эффект солнечных лучей и даже воздуха, хотя данные процедуры подходят прежде всего для детей.

Для женского организма оптимально подходит комплексная методика закаливания, сочетающаяся также с особенностями погодных условий. В таком случае летом можно предпочесть водные процедуры и солнечные ванны (с чего лучше и начинать), зимой же сочетать их с ходьбой по снегу, проводить закаливание морозным воздухом.

Закаливание водой лучше начинать летом. Сначала температура воды не должна быть слишком низкой (22–21 °С). Постепенно, с каждой процедурой или через день, температуру можно понижать на 1–2 °С. В том случае, если организм совершенно не приспособлен к зака-

ливанию, иммунитет понижен, можно начинать с обтираний или ножных ванн – первоначальная температура должна быть не ниже 27–26 °С, а температуру следует понижать на 1 °С не каждый день, а раз в 2–3 дня. Процедуры проводите также ежедневно.

После процедур необходимо хорошо растереть тело махровым полотенцем до появления красноты и ощущения тепла, приятного зуда. Но следует запомнить: и обтирания, и обливания необходимо проводить в определенном порядке, учитывая особенности кровеносной системы организма. Обливания и растирания желательно начинать с ног, двигаясь сверху вниз, затем таким же образом воздействовать на руки, после этого на тело, опять-таки сверху вниз до груди (сердца).

Очень полезно контрастное закаливание. В этом случае производится воздействие попеременно горячей и холодной водой. Но для его проведения организм должен быть хорошо подготовлен. При этом помните, что воздействие холодных температур должно быть в 2–3 раза короче воздействия горячей воды. Начинать необходимо с теплой воды. В первый раз процедура не должна превышать 2–3 мин. Впоследствии контрастность температур постепенно увеличивается, как и время воздействия.

Хорошая осанка

Важность хорошей осанки для женщины трудно переоценить. Сохраняя в любых жизненных обстоятельствах и ситуациях правильную осанку, она способна не только сохранить свое здоровье, избежать множества неприятных осложнений и заболеваний, ухудшения работы внутренних органов, но и прекрасно выглядеть, поражать всех своей фигурой и «королевской статью», красивой посадкой головы.

Правильная осанка – это способность без особого напряжения прямо держать свое тело и голову. Для того чтобы осанка была безупречна, следует постоянно следить за тем, чтобы ровно сидеть (если у вас малоподвижная работа) и правильно стоять – не перекосившись, свободно, без напряжения, с одинаковой нагрузкой на обе ноги (лучше ставить их на ширину плеч). Ходить надо не сутулясь.

Проверить, правильная ли у вас осанка, можно таким образом: встаньте плотно у стены. При правильной осанке ее должны касаться голова, лопатки, ягодицы и пятки.

Для выработки и поддержания хорошей осанки очень полезны лыжи, всевозможные подвижные спортивные игры, плавание, утренняя гимнастика, включающая специальные упражнения для плеч и верхней части спины. Такие упражнения включают наклоны, круговые движения туловищем, прогибания, движения конечностями с максимальной амплитудой.

Упражнение 1. Встаньте или сядьте прямо. Голову держите ровно, смотрите вперед. Сплетите пальцы рук за головой и сдвигайте лопатки, пока не почувствуете напряжения в верхней части спины. Оставайтесь в таком положении 5—10 с. Расслабьтесь, опустите руки, встряхните. Повторите 5—10 раз.

Упражнение 2. Встаньте прямо, ноги вместе, руки опущены. Наклоните туловище вперед, не опуская голову вниз. Руки при этом отведите в стороны и немного назад – выдох, выпрямитесь – вдох. Повторите упражнение 8—10 раз.

Легкая походка

Легкая походка, когда, как порой кажется, тело женщины или юной девушки просто парит над землей, – мечта многих. Но обрести такую походку не столь уж и сложно, если соблюдать определенные рекомендации и включить в свой комплекс утренней гимнастики несколько упражнений.

Прежде всего запомните, что обрести такую летящую походку можно только в том случае, если ваши ножки ухожены, здоровы и имеют такую обувь, с которой не возникает никаких проблем (удобна, по размеру, нигде не натирает, не тяжела, имеет не слишком высокие и устойчивые каблуки).

Для обретения легкой походки в ежедневную гимнастику необходимо включить упражнения для тонизирования и тренировки мышц ног.

Очень полезна также ежедневная гимнастика для стоп, включающая скатывание ими полотенца, тыльное и подошвенное сгибание стопы, круговые движения стопами, подъемы на носок.

Причиной тяжелой, не очень привлекательной походки, быстрой утомляемости также может быть плоскостопие или варикозное расширение вен. В первом случае (при плоскостопии) необходимо обратиться ко врачу и включить в свою ежедневную гимнастику несколько упражнений, помогающих избавиться от данного заболевания.

Варикозное расширение вен можно предотвратить или вылечить (в начальной стадии) специальной гимнастикой, холодными обливаниями ног снизу вверх, эластичными бинтами и спокойными прогулками на небольшие расстояния.

Стройная фигура

Утренняя гимнастика, регулярные занятия спортом для обретения изящной, красивой фигурки просто необходимы. Занятия спортом нужны не только тем, кто страдает от лишнего веса, но и тем, кто просто хочет прекрасно выглядеть. Подтянутые мышцы, четко выраженная талия, красивые молодые формы – какая женщина не хотела бы это иметь? Но следует учитывать, что заниматься спортом необходимо регулярно, сочетая утреннюю зарядку, укрепляющую и тонизирующую, включающую комплекс упражнений на все группы мышц, с еженедельными (а желательно 3–4 раза в неделю) более активными занятиями.

При этом не имеет значения, что именно вы предпочтете – 3 раза в неделю ходить в бассейн, заниматься шейпингом или аэробикой, заниматься на тренажерах, каждое утро совершать прогулки бегом или даже проводить занятия йогой.

Только учитывайте, что занятия любым видом спорта необходимо начинать с малых нагрузок, соответствующих вашему состоянию здоровья и уровню подготовленности. Специалисты считают, что современной женщине, ведущей довольно-таки малоподвижный образ жизни (особенно на рабочем месте), следует для укрепления здоровья и обретения оптимальной физической формы заниматься спортом не менее 7 ч в неделю.

Если же вы считаете упражнения в спортивных залах слишком тяжелыми и утомительными, обрести прекрасную фигуру вам поможет щадящий спорт. Эти упражнения должны доставлять удовольствие, напоминать игру. Обдумайте, что бы вы хотели предпочесть: велосипед (тренировка мышц ног, ягодиц и таза) или роликовые коньки (формируется и укрепляется большинство мышц «проблемных зон» женщины), бег трусцой (великолепное средство, помогающее сбросить вес и сформировать прекрасную фигуру), прогулки на дальнее расстояние, танцы или прыжки через веревочку (укрепляют живот, ноги и ягодицы, расслабляют плечевой пояс) – любое из подобных занятий, выполняемое ежедневно или хотя бы через день в течение 20–30 мин, поможет вам натренировать определенные группы мышц и обрести прекрасную форму. При этом вам ничего не придется делать через силу.

Но никогда не забывайте о том, что перед любыми занятиями спортом с целью сформировать красивую фигуру необходимо перед основным занятием сделать разминку и не прекращать тренировку резко, а завершать ее упражнениями на растяжку.

А если вы еще и будете ежедневно выполнять хотя бы несколько несложных упражнений, укрепляющих пресс, бедра, ножные мышцы и спину, то вашей фигуре можно будет только позавидовать.

Гибкость – значит молодость

Прекрасно формируют и тонизируют мышцы тела специальные упражнения на растяжку, помогающие, помимо этого, также обрести удивительную, присущую, казалось бы, только детям гибкость тела и суставов.

Подобными упражнениями на растяжку необходимо завершать любой комплекс упражнений.

Упражнение 1 (бедра). Стоя, одну ногу согните в колене, стопу другой ноги вытяните вперед. Соединенные в замок руки положите на согнутую ногу (ближе к бедру), а затем наклоняйте прямое туловище вперед, пока не почувствуете натяжение в задней части бедра.

Упражнение 2 (спина и ноги). Сядьте на пол и широко разведите прямые ноги. Руки вытяните вперед и наклоняйтесь как можно ниже, стараясь дотронуться до носка одной ноги, затем до носка другой. После этого, вытянув руки, наклоняйтесь вперед, стараясь как можно ниже опустить корпус. Прогибайтесь 30–35 с, затем выпрямитесь и повторите упражнение.

Упражнение 3 (икры). Сделайте большой шаг – выпад вперед. Кисти рук положите на бедра. Носок оказавшейся сзади ноги оттяните, одновременно делая упор согнутой ногой в пол. Прогибайте и растягивайте ноги, делая пружинистые движения 20–25 с. Затем смените положение и проделайте это же упражнение другой ногой.

Упражнение 4 (живот). Лягте на пол на живот и обопритесь на вытянутые руки. Запрокиньте голову и прогнитесь как можно дальше всем туловищем назад. Держите так корпус 20–25 с. Затем отдохните и повторите, продержавшись в таком положении в два раза дольше.

Упражнение 5 (руки). Поднимите правую руку вверх и заведите за спину, согнув в локте. Левую руку заведите за спину снизу. Соедините по возможности руки на уровне лопаток. Растягивайте мышцы таким образом в течение 20–30 с. После этого поменяйте положение рук.

Степ-гимнастика

В этом разделе мы расскажем вам еще об одном способе сохранения здоровья и прекрасного самочувствия на долгие годы, которым вы можете с успехом воспользоваться в тренажерном зале. Речь пойдет о степ-гимнастике. Данное направление возникло относительно недавно, а точнее – в последнее десятилетие двадцатого века.

Во-первых, степ-гимнастика включает в себя ходьбу. Ходьба – это основа шаговой гимнастики. Вы, наверное, не раз обращали внимание на то, что любая разминка как в спортивном, так и в тренажерном зале начинается с ходьбы. Это не случайно, и всем известное высказывание «движение – это жизнь» еще раз подтверждает неопределимую роль ходьбы в поддержании не только хорошего самочувствия, но и общего жизненного тонуса.

Во-вторых, степ-гимнастика включает в себя не только шаговые упражнения, но и прыжковые. Замечено, что если прыгать каждый день хотя бы по две минуты в течение не менее одного года, то можно продлить свою жизнь минимум на пять лет. Естественно, что если вы решили выполнять прыжковые упражнения, то лучше сделать их постоянной частью своей жизни, а не только на один год.

И наконец, немаловажная часть шаговой гимнастики – это степ-аэробика. Движение под музыку всегда считалось благотворно влияющим на наши здоровье и настроение, но целенаправленное движение под музыку полезно вдвойне.

Заниматься степ-гимнастикой нужно 2–3 раза в неделю. Это обеспечит вполне оптимальную нагрузку для любого организма. Мы расскажем вам о том, как заниматься степ-гимнастикой в тренажерном зале, но все нами сказанное может быть с успехом использовано и в домашних условиях.

Если вы занимаетесь степ-гимнастикой самостоятельно, без руководства тренера, то самым главным для вас будет правильное определение дозировки нагрузки. Определить свою дозу поможет самоконтроль за самочувствием. Ощущение бодрости, прилива сил, иногда небольшой, но в общем приятной усталости – показатель того, что вы хорошо переносите данную нагрузку. А вот появление длительной одышки, сильного сердцебиения, боли или неприятных ощущений в области сердца – свидетельство передозировки.

Любое занятие степ-гимнастикой должно начинаться с ходьбы. Ходьба – хорошее средство тренировки сердечной мышцы и легких. Эта форма степ-гимнастики особенно полезна для тех, кто ведет малоподвижный образ жизни. В течение занятий старайтесь выработать такой темп ходьбы, чтобы делать за минуту 60–80 шагов, а через 2–3 месяца тренировки – 80—100 шагов. Держитесь прямо, дышите ритмично: на 2–3 шага – вдох, на 3–4 шага – выдох, по возможности через нос. Во время подъемов не разговаривайте.

Для степ-ходьбы характерно ритмичное чередование расслабления с напряжением. При этом активизируются «периферические сердца» – крупные мышцы, благодаря чему улучшается кровоснабжение ног, органов брюшной полости и таза.

Не забудьте перед занятием хорошо проветрить помещение, это условие особенно важно для ходьбы, так как во время нее необходимо установить равномерный темп дыхания, который желательно поддерживать во время всего занятия. К тому же с ходьбы начинается степ-гимнастический комплекс упражнений, поэтому, если вы начнете его в непроветренном помещении, вы рискуете заработать себе головную боль, а не испытать прилив жизненных сил.

Занятие степ-гимнастикой также не принесет желаемого эффекта, если вы плотно покусаете перед тем, как переступить порог тренажерного зала. Запомните, что между приемом пищи и вашим занятием должно пройти не менее одного часа, иначе неприятных последствий будет трудно избежать.

И наконец, еще одно условие, которое необходимо выполнить перед занятием, – позаботьтесь о наличии воды под рукой. Это может быть как обыкновенная кипяченая или дистиллированная, так и минеральная вода. Ее количество должно быть не менее 1¹/₂–2-х л. Прием воды во время занятия степ-гимнастикой обеспечивает частичное возмещение растрчиваемых организмом полезных веществ – солей и минералов, а также восполняет потерю жидкости, которая выделяется в виде пота. Пить нужно на протяжении всей тренировки небольшими глоточками. Воздерживаться от приема воды нужно лишь во время прыжковых упражнений.

Несколько слов скажем о времени, в которое лучше всего проводить занятия степ-гимнастикой. Обычно рекомендуется в первой половине дня проводить занятие с 9 до 10 ч, а во второй половине – с 17 до 18 ч. Критерием выбора данных промежутков времени для профессионалов этого вида спорта стала максимальная активизация жизненных ресурсов организма в эти часы.

Ходьба

Итак, если вы занимаетесь степ-гимнастикой в тренажерном зале, то процесс ходьбы будет состоять для вас из трех этапов.

Сначала это обычная ходьба на месте. Как мы уже говорили, во время нее необходимо установить ровное, ритмичное и глубокое дыхание. Ее продолжительность может варьировать от 5 до 10 мин.

Далее следует ходьба на тренажере «беговая дорожка». Продолжительность ее выполнения должна составлять не более 5 мин.

И закончить ходьбу можно либо на тренажере «ступенька» (который представляет собой компактную конструкцию с двумя педалями), либо на тренажере «ходули» (имеющем вид двух закрепленных на весу перекладин, на нижнюю часть которых ставятся ноги, а верхняя поддерживается руками). На «ступеньке» необходимо сделать по 15 «жимов» на каждую ногу, а на «ходулях» – 20 шагов.

Ходьбу желательно выполнять босиком, это позволяет максимально задействовать ступню, что, в свою очередь, во-первых, предотвращает возникновение плоскостопия, а во-вторых, активизирует биологически активные зоны и точки ступни. Поэтому, дабы извлечь максимальную пользу из занятий степ-гимнастикой, занимайтесь босиком.

При ходьбе нужно обратить внимание на положение рук, они могут находиться либо на поясе, либо быть просто согнутыми в локтях, главное, чтобы они двигались в такт шагам. Следите также за тем, чтобы плечи были расправлены, обеспечивая беспрепятственное поступление воздуха в легкие. Следите за осанкой, смотрите не по сторонам, а прямо перед собой и не забывайте втягивать живот.

Обыкновенную ходьбу вы можете разнообразить ходьбой спиной вперед. Этот вид ходьбы можно применить и на тренажере «ступенька». В данном случае вы максимально задействуете все мышцы ног. Ходьба спиной вперед выполняется достаточно просто: стоя на левой ноге, правую продвиньте далеко назад и поставьте ее на носок, если же вы выполняете ходьбу на тренажере «ступенька», то поставьте правую ногу на педаль. Потом перенесите на нее тяжесть всего тела и медленно поставьте стопу на пятку. Затем перенесите назад левую ногу и снова проделайте то же упражнение.

Следующая разновидность ходьбы, которую можно выполнить на любом из вышеописанных тренажеров, – это ходьба на пятках. Суть ее заключается в том, что всю ходьбу вы выполняете на пятках, стараясь не наступать полностью на всю ступню. Данный вид ходьбы является эффективным средством в лечении плоскостопия.

А ходьба на носках поможет женщинам приобрести стройную форму ног, подтянуть икроножные мышцы и почувствовать себя лет на 10 моложе.

Прыжковые упражнения

Следующий этап занятия степ-гимнастикой должен состоять из прыжковых упражнений. Этот этап также делится на три части. Первая часть – это прыжки на месте. В процессе их выполнения опять-таки важно установить ровное, ритмичное дыхание. Во время прыжков ноги нужно держать вместе и стараться пружинить на них в момент, когда они будут касаться земли. Прыгая, можно поочередно приземляться то на одну, то на другую ногу. Делая прыжок, старайтесь как можно выше подбросить корпус, не сутультесь и не втягивайте голову в плечи.

Вторая часть прыжкового этапа включает в себя прыжки со скакалкой. Лучше всего их выполнять на небольшом коврик. Скакалку подбирайте таким образом, чтобы ее длина равнялась расстоянию от уровня вашей груди до пола. Прыжки со скакалкой могут быть самыми разнообразными: начиная от простых прыжков на месте и заканчивая сложными прыжками с перекрещиванием скакалки.

Сделав 10–20 простых прыжков со скакалкой на месте, переходите к прыжкам с чередованием ног. Сделайте 5 прыжков на правой, а затем пять на левой ноге. После этого попробуйте попрыгать, крутя скакалку не вперед, а назад. Если у вас получатся такие прыжки, попробуйте усложнить их чередованием ног. И наконец перейдите к более сложным прыжкам. Постарайтесь в процессе прыжка настолько задержаться в воздухе, чтобы скакалка смогла дважды прокрутиться под вашими ногами.

Если вам удастся такой двойной прыжок, то наверняка у вас получится и прыжок с перекрещиванием скакалки. Выполняется он следующим образом: сначала делается обыкновенный прыжок через скакалку, затем руки перекрещиваются и прыжок выполняется уже через перекрещенную скакалку. Трудность данного прыжка состоит в том, что во время него нужно максимально сгруппировать тело, чтобы перепрыгнуть через сократившуюся в размерах скакалку.

И наконец, в заключение прыжковой части степ-гимнастики, выполняются прыжки с использованием шаговой платформы («степа»). Прыжки с использованием степа могут быть самыми разнообразными. Мы приведем лишь некоторые из них, которые общеукрепляюще воздействуют на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.