

ГИМНАСТИКА БЕЗ ДВИЖЕНИЙ

П. Соколов

Каждому здоровому человеку нужна физическая нагрузка. Однако деловой человек практически ее лишен – несмотря на огромную эмоциональную нагрузку. Современного бизнесмена можно отнести к категории лиц канцелярского труда, ничего тяжелее авторучки в течение рабочего дня не поднимающего. Как же быть? Как добиться хорошего физического состояния? Конечно, хорошо бы в середине дня поиграть в теннис, поработать на тренажерах или поплавать в бассейне. К сожалению, большинству городских жителей это недоступно из-за дефицита времени и нескладного обустройства нашей жизни. Так что же делать? Не отчаивайтесь, выход есть! Существует универсальная гимнастика, не требующая особых условий и поэтому доступная каждому в любое время дня и в любом месте – гимнастика *изометрическая*.

Мышечная работа...

При этих словах у вас, конечно же, возникает представление: вздувшиеся бугры мышц на руках, находящиеся в постоянном движении, напряженная, то сгибающаяся, то разгибающаяся спина, блестящий от пота торс работающего человека. Кочегар паровоза или парохода, бросающий в топку уголь. Землекоп. Молотобоец. Тяжеловес, поднимающий штангу. Такой тип мышечной работы, связанный с движением, называется динамическим. Мышца, напрягаясь, сокращается и укорачивается, места ее прикрепления сдвигаются, сближаясь. Все это самая заметная, но не единственная форма мышечной работы.

Даже если вы не копаете землю, не поднимаете тяжелую болванку на станок, не выжимаете гирю, а просто стоите, сидите или лежите с книжкой в руках, все равно совершается мышечная работа. Она нужна для преодоления силы тяжести, для удержания тела в определенном положении, для сохранения определенной позы. Мышцы никогда не на-

ходятся в состоянии полного покоя. Даже в неподвижности для поддержания позы необходимо постоянное мышечное усилие. Такой тип мышечной работы – неподвижный, не связанный с движением, но не менее важный, чем первый – называется статическим, или изометрическим. При нем мышца, напрягаясь, не изменяет своей длины, точки ее прикрепления остаются неподвижными.

Все время, пока мы стоим, сидим, лежим неподвижно, некоторая часть наших мышц находится в статическом напряжении. Даже если полностью расслабиться в самой удобной из возможных поз, некоторое напряжение все же останется – хотя бы в мышцах, удерживающих рот в закрытом положении. Прекратив статическую работу, человек растекался бы бесформенной тушей с вывернутыми конечностями. Хотя работа в движении заметнее, но, тем не менее, постоянно совершаемая статическая работа занимает в нашей жизни значительное место. Доля статической мышечной работы у человека XXI века все время возрастает. Это заставляет все более и более серьезно относиться к роли физкультуры в поддержании здоровья, обратив особое внимание на статическую работу.

Значит, заботясь о своем физическом состоянии, нужно думать и о развитии своей способности к работе в изометрическом режиме.

Прежде всего очевидно, что для людей с ограниченными возможностями изометрические упражнения доступнее. Не всем доступны бег или игра в волейбол, а взять в руки гантели и несколько минут держать их в руках может даже больной, прикованный недугом к постели. Людям зрелого возраста, много лет не вспоминавшим о физкультуре, мешает заниматься неподготовленность их сердца, неспособность сердца «принять» нагрузку. Такому человеку начать занятия с упражнениями в

ТЕСТ

Здоровье и работоспособность

Подвержены ли вы стрессу?

В каждой из приведенных ниже шести групп ответов подчеркните те, которые соответствуют вашему характеру.

1. а) В работе, в отношениях с представителями противоположного пола, в спортивных или азартных играх вы не боитесь соперничества и проявляете агрессивность.

б) Если в игре вы теряете несколько очков и если представитель (представительница) противоположного пола, не реагирует должным образом на самые первые ваши знаки внимания, то вы сдаетесь и «выходите из игры».

в) Вы избегаете какой бы то ни было конфронтации.

2. а) Вы честолюбивы и хотите многого достичь.

б) Вы сидите и ждете «у моря погоды».

в) Вы ищете предлог увильнуть от работы.

3. а) Вы любите работать быстро, и часто вам не терпится поскорее закончить дело.

б) Вы надеетесь, что кто-то будет вас «подстегивать».

в) Когда вы вечером придите домой, то думаете о том, что сегодня было на работе.

4. а) Вы разговариваете слишком быстро и слишком громко. В беседе вы высказываетесь чересчур категорично и перебиваете других.

б) Когда вам отвечают «нет», вы реагируете совершенно спокойно.

в) Вам с трудом удастся выразить ваши чувства и тревоги.

5. а) Вам часто становится скучно.

б) Вам нравится ничего не делать.

в) Вы действуете в соответствии с желаниями других людей, а не со своими собственными.

6. а) Вы быстро ходите, едите и пьете.

б) Если вы забыли что-то сделать, вас это не беспокоит.

в) Вы сдерживаете свои чувства.

Обнаруживаете ли вы у себя признаки стресса?

Подчеркните вопросы, на которые вы ответили бы ут-