

Тренажёр «Правило» и долголетие



Долголетие — это не привилегия определенных наций или стран.

Изучая и суммируя результаты образа жизни долгожителей, можно обратить внимание на то, что все это, по сути дела, и есть своеобразная народная система профилактики старения. Она создана мудростью многих поколений, людей разных национальностей, разных обычаев и жизненных укладов, различных климатических зон.

Ученые, изучавшие долгожителей из разных регионов, отмечают их доброжелательность, ровный характер, уравновешенность. По темпераменту все долгожители скорее сангвиники. Они не унижаются до мелких ссор и брани. Это люди склонные к получению удовольствия, в своей среде они выявляют высокий уровень адаптации.

Проведя аналогию выявленных причин долгожительства, мы сразу увидим, как способствует этому тренажер «Правило».

От психического настроения зависит состояние наших внутренних органов, а, следовательно, и продолжительность жизни.

После сеансов на тренажёре «Правило» у всех наблюдается спокойствие, уравновешенность.

В лаборатории Киевского университета в результате серии экспериментов была доказана прямая связь центральной нервной системы с генетическим аппаратом клетки. Мозг подает команду геному, который в свою очередь управляет функционированием клеток, тканей и систем. Это объясняет воздействие внушения и самовнушения на наше здоровье. Ганс Селье говорил: «Стресс – это не то, что с вами случилось, а то, как вы это

воспринимаете». Иначе говоря, для душевного и физического здоровья важно событие не само по себе, а лишь его образ, пропущенный через сознание. Сознание же, в зависимости от наших личностных особенностей, самочувствия или конкретных обстоятельств, придает этому образу ту или иную окраску. Наследственность – это еще не все.

Во время сна наш организм имеет возможность восстановиться, провести все регенеративные процессы, мозг может немного отдохнуть от мыслей. Важным условием здорового сна является относительно низкая температура в спальне, так как процессы старения быстрее проходят при высоких температурах.

Сейчас уже известно, что у женщины, которая спит не менее 9 часов в сутки, меньше риск заболеть раком молочной железы, чем у дам, которые страдают бессонницей. Доказано и то, что старение и рак идут параллельно. «Опухоли развиваются преимущественно в пожилом возрасте: 70% всех раков возникает после 50 лет. Если речь идет об опухолях разных локализаций, то, например, заболеваемость раком желудка возрастает после 50–60 лет. Наиболее опасный период появления рака молочной железы и рака матки – после менопаузы и до 70 лет, после чего наблюдается снижение заболеваемости», – говорит профессор, президент Геронтологического общества Российской академии наук Владимир АНИСИМОВ. После сеансов на тренажере «Правило» наблюдается крепкий здоровый сон.

Правильно построенная система физических упражнений также замедляет старение и может подарить в среднем 5–9 лет жизни.

При этом, по мнению ученых, если спорту уделять даже 8 минут в день, уже будет эффект. Это поможет снять напряжение, снизить уровень холестерина в крови и кровяное давление, укрепить сердечную мышцу. Ученые Гарвардской медицинской школы даже уверены, что «физическая нагрузка – наилучший заменитель эликсира молодости».

Тренажёр «Правило» используется как многофункциональный силовой тренажер, который позволяет одновременно задействовать многие мышцы. Правильное питание. Маргинальные диеты (когда можно одно и нельзя другое) вредны, потому что человеку для нормальной жизнедеятельности нужно порядка 70 различных элементов и в разумных количествах надо кушать все. Для того, кто активно занимается спортом или занят тяжелым физическим трудом, и для того, кто целые дни проводит в офисе, «разумное количество» отличается в разы. Жира нам требуется 80 г в день, причем соотношение растительного и животного жира должно быть 3 к 1.

Японцы за последние 50 лет резко увеличили продолжительность жизни, и одно из объяснений – появление холодильников. Пока их не было, рыбу приходилось солить, и японцы потребляли огромное количество соли. Сейчас они перешли на свежую и свежемороженную рыбу, продолжают есть много овощей и мало мяса. Делайте выводы.

После сеансов на тренажёре «Правило» наблюдается коррективка веса, и люди стремятся употреблять в пищу больше растительной пищи.

Наибольшее количество долгожителей можно встретить в сельских горных регионах. Причина очевидна – эти люди постоянно находятся в движении, занимаются физическим трудом. Это дает нам право сделать вывод, что одним из секретов активного долголетия является именно движение. Однако пожилые люди часто страдают гипертонией, другими сердечными заболеваниями, у них повышается ломкость костей. Необходимо выбрать физические упражнения для активного долголетия, которые ни в коем случае не смогут навредить человеку. Прежде всего – это ходьба. Она не противопоказана никому, однако пользу может принести, только если ходить осмысленно, относясь к каждому шагу, как к упражнению. Берите пример с кошек: ни одного лишнего, неуклюжего шага, при этом в каждом шаге максимальная концентрация мышц.

Упражнения для долголетия должны также состоять из силовой нагрузки. Хороший мышечный «корсет» снимет нагрузку с позвоночника, крепкие мышцы предохранят от переломов при падениях, а также укрепят и оздоровят ваши ноги.

Гибкость – это показатель здоровья суставов.

Включив растяжки в свои ежедневные тренировки, вы обеспечите себя здоровьем, красотой и долголетием.

Благодаря растяжкам вы выведете соли из суставов, улучшите их подвижность, а значит, случайные резкие движения не будут для вас гарантированной травмой. И все это вы приобретаете, когда занимаетесь на тренажере «Правило». Одна из важнейших причин развития преждевременного старения – недостаточность мышечной деятельности. Вот почему эффективным средством борьбы за долгую и активную жизнь являются систематические, правильно организованные занятия на тренажере, использование естественных сил природы с целью закаливания, организация рационального режима деятельности и отдыха.

Занятия на тренажере «Правило» для пожилых людей имеет свои, вполне понятные, особенности. Ведь в пожилом возрасте наступают изменения в работе сердца, системе дыхания, мышечном и связочном аппарате, нервной и всех других системах. Поэтому занятия на тренажере для пожилых людей должны быть щадящие, чтобы полностью исключить возможность травм, должны учитываться скорость восстановления организма после нагрузок в этом возрасте. Упражнения на тренажере «правило» для пожилых людей делают упор на повышение общей выносливости, гибкости, координации движений.

Установлено, что под влиянием систематических занятий на тренажере улучшаются процессы обмена веществ.

Занятия с такими упражнениями оказывают положительное влияние на центральную нервную систему, усиливая работоспособность нервных клеток.

Значительно улучшается функциональное состояние сердечно – сосудистой системы, сердечной мышцы, кровяного давления, уменьшаются склеротические процессы в сосудистых стенках, что проявляется в повышении эластичности сосудов.

В процессе занятий нормализуются ритм и амплитуда дыхательных движений, возрастает жизненная емкость легких.

Значительные благоприятные изменения испытывает и опорно-двигательный аппарат, непосредственно осуществляющий мышечную деятельность. В результате занятий такими упражнениями усиливается сопротивляемость организма к развитию простудных заболеваний. Улучшается самочувствие, настроение, появляются чувство бодрости, хороший аппетит и сон.



Немаловажно отметить, что во время занятий на тренажере «Правило» для пожилых людей уделяется большое внимание самоконтролю в процессе занятий. Самоконтроль основывается на субъективной оценке самочувствия, сна, аппетита, пульса, веса, дыхания.

Необходимо обязательно следить за этим. Мышечная боль, усталость, вялость закономерны в первые дни занятий. Не стоит останавливать упражнения, просто нужно снизить нагрузку. Оптимальная частота занятий для начинающих – 3 раза в неделю. Более частые тренировки могут привести к переутомлению и травмам опорно-двигательного аппарата, так как восстановительный период после занятий у людей среднего возраста увеличивается до 48 ч. Увеличение количества занятий у подготовленных любителей оздоровительного бега до 5 раз в неделю недостаточно обоснованно. Уменьшение количества занятий до двух в неделю значительно менее эффективно и может использоваться лишь для поддержания достигнутого уровня выносливости (но не ее развития). При этом возможно снижение интенсивности нагрузки до нижнего предела – при увеличении продолжительности занятия.

Ухудшение некоторых показателей деятельности сердечно-сосудистой системы при 5-разовых тренировках объясняется тем, что в этом случае занятия частично проходят на фоне неполного восстановления, тогда как при 3-разовых тренировках организм имеет большие возможности для полноценного отдыха и восстановления. В связи с этим рекомендации некоторых авторов о необходимости ежедневных (разовых) тренировок в

оздоровительном режиме лишены оснований. Однако при уменьшении интенсивности нагрузки ниже оптимальной (например, при тренировке в оздоровительном режиме) частота занятий должна быть не менее 2 раз в неделю.

Дубровский С. Н.