



Когда перейдем к действию?

Полезная физкультура с Татьяной Ашуралиевой

Американский психолог Элизабет Кюблер-Росс обнаружила, что жизненные кризисы люди проживают схожим образом. В 1969 г. в своей книге она описала пять типичных стадий, которые психологи применяют на сегодня также и к любым значительным изменениям в жизни, а именно: отрицание, гнев, поиск компромисса (торг), депрессия, принятие.

В применении к тренировкам для здоровья мышц эти стадии выглядят так: если человек в детстве не занимался своими мышцами, не знал о их роли в здоровье, то во взрослом возрасте в современных реалиях он неизбежно приходит к этим пяти стадиям.

Фразы «ему нечем заняться», «ерундой занимается» в адрес тренирующихся – это первая и вторая стадии отношения к тренировкам. Третья стадия – «у меня пока нет проблем со здоровьем», «я и так много двигаюсь» (на работе, по дому), «я начала делать гимнастику для кишечника» и пр. Четвертая стадия – «а чем это поможет?», «уже возраст не тот», «это генетика». Ну и, наконец, пятая – «я понимаю, что надо, но... нет времени, не могу себя заставить», «а ты – молодец, что занимаешься».

Сегодня в результате агитации и постоянной работы с населением удалось довести большинство людей именно до пятой стадии – «принятия» необходимости занятий мышцами.

На очереди шестая стадия, которая называется «действия». Наконец-то реальные действия для своего здоровья, своих близких, детей. Начинать спасать свои мышцы, конечно, можно в любом возрасте, но, к сожалению, время тоже имеет значение. Чем старше человек, там больше потребуется труда, силы воли и времени. А разнообразные болезни – от остеохондроза до геморроя – ограничат физические возможности, потребуют тщательного подбора начальных упражнений. Как сказала мне одна женщина со второй стадией остеохондроза: «мне пока некогда заниматься, вот дети через два года пойдут в садик, и я начну». Пришлось объяснить, что через два года, уже с 4-й степенью тяжести остеохондроза, ей будет не до занятий. Она будет ходить к врачам, делать уколы, принимать препараты, а может, и операция уже понадобится. Как и когда она начнет заниматься?

Закрепленное в детстве безразличное отношение к мышцам, к сожалению, тяжело исправлять. Но в теперешних условиях, когда государство делает всё возможное для занятий населения спортом и при наличии бесконечно разнообразной и доступной информации, крайне неловко слушать людей, застрявших на стадии «принятия». Ведь мышцы – живая структура, которая при неправильном обращении не замирает в ожидании, когда вы ими займетесь, а стягивается и теряет свою функцию, словно «высыхает» из-за недостаточности крово- и лимфотоков в неработающих мышечных волокнах. Примите это к сведению и идите на тренировки.

Полезный совет тем, кто использует продолжительную ходьбу как вид физической активности.

Во-первых, лучше взять скандинавские палки. Во-вторых, во время ходьбы периодически делайте гимнастику для корпуса. В-третьих, необходима правильная, в соответствии с вашим ростом и возрастом, длина шага.