

- более крепкие мышцы и кости снижают риск травм и болезней;
- при регулярных тренировках артериальное давление стабилизируется, количество «хорошего» холестерина увеличивается, что уменьшает риск сердечно-сосудистых заболеваний;
- улучшается сон;
- растет ваша самооценка.



Мой вес и физическое состояние меня удовлетворяет, я здоров!

Это здорово!

Однако важен не только вес, но то, как распределяется жир в организме.

Одним из важнейших показателей нормы жировой прослойки является окружность талии, его превышение сигнализирует о признаках ожирения.

	норма	признак лишнего веса	признак ожирения
Мужчины	до 94 см	до 101,9 см	более 102 см
Женщины	до 80 см	до 87,9 см	более 88 см



А какой объем талии у Вас?



Физическая активность и рациональное питание - залог моего хорошего самочувствия и долголетия!



Высокая физическая активность - путь к здоровому телу и духу!



Во время длительных рейсов у плавсостава имеет место ограничение двигательной, а иногда и силовой нагрузки. Гиподинамия приводит к нарушению всех видов обмена, снижается выносливость, иммунитет, нарушается функция сердечно-сосудистой системы.

Для здорового сердца необходима физическая активность, специалисты подсчитали, что надо совершать 10 000 шагов в день, это примерно 5 км. Во время движения сердце начинает сокращаться более часто и активно, сосуды наполняются кровью, их тонус повышается. В результате функционирование системы улучшается, что обеспечивает эффективную профилактику таких заболеваний как сердечная недостаточность, инфаркт, гипертония и прочие.



Возможна ли эта нагрузка в море?

Если позволяют погодные условия и размеры судна, то можно энергичной походкой походить, побегать по палубе.



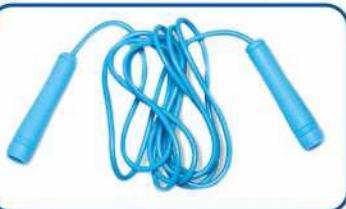
Ч если нет?

На помощь приходят кардиотренажеры, имитирующие ходьбу и вполне ее заменяющие: беговая дорожка, велотренажер и эллипсоид. Игра в настольный теннис развивает координацию движений, быстроту реакции, вестибулярный аппарат и зрение (слежение за удаляющимся и приближающимся мячом). Быстрый темп игры и интенсивная равномерная нагрузка также, как и кардиотренажеры, помогают укрепить сердечно-сосудистую систему, привести давление в норму.



Эти тренажеры занимают много места, а если нет такого оснащенного помещения на судне?

При отсутствии спортивного зала хорошую аэробную нагрузку дает **скакалка**, она полноцен-но может заменить бег. Кроме того, прыгая со скакалкой, вы умеренно нагружаете свой позво-ночник, что помогает формировать правильную осанку с мышечным корсетом, в процессе трени-ровок работают практически все основные группы мышц, расположенные в области ног, рук, спины и пресса.



Утяжелители для ног и рук увеличивают сопротивление и таким образом повышают результативность некоторых аэробных нагрузок. Также утяжелители эффективны при силовых тренировках с собственным весом, таких как махи ногами, выпады, приседания.

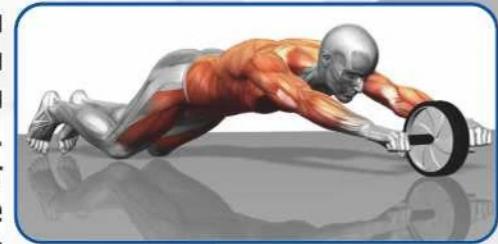
Важное значение во время занятий имеет дыхание: вдох - через нос, а выдох – через рот. От разговоров во время трени-ровки следует отказаться, так как это нарушит дыхание и возникнет одышка.

К кардиотренировкам следует добавить и силовые: отжимания, подтягива-ния. Очень полезно просто повисеть на турнике, сосредоточившись на расслаб-лении верхней части тела. Так снимается напряжение с позвоночника, растяги-ваются мышцы спины и поясницы.

Гантели и эспандер вполне доступны и их можно взять с собой при выходе в рейс. Эспандер помогает прорабатывать мышцы за счет его растягивания и сжатия. Существует огромное количество эспандеров (плечевые, кистевые, «бабочки», жгуты, трубчатые и многофункциональные). Самый простой и универсальный – лента-эспандер и жгут. Жгутом хорошо прорабатывать грудные мышцы, мышцы спины, руки и плечи, а лента отлично подойдет для проработки ног.



Гимнастическое колесо (ролик для пресса) идеально подходит как для укрепления и накачивания мышц, так и для профилактики или реабилитации. Начать тренировку с колесом могут даже новички, никогда ранее не укрепляющие пресс, и в тоже время при правильной технике выполнять упражнения достаточно сложно. Движения во время тренировки не пережимают сосуды, поэтому роллер подойдет даже гипертоникам. Конечно, важно правильно дышать во время нагрузки: вдох во время наклона, выдох во время возвращения в начальную позицию.



Боксерская груша – возможно здесь физические плюсы перекрывают психологическая разрядка, ведь на месте груши можно представить любой объект раздражения!



Как определить свой уровень интенсивности нагрузки?

Существует доступный способ – «разговорный тест»: если во время тренировки вы можете свободно разговаривать, значит надо повысить нагрузку; если между фразами приходится глубоко вдыхать – нормальный уровень; если в состоянии сказать только пару слов, с трудом можете отдохнуться – уже перенапряжение.

Во время вахты старайтесь не сидеть все время, а двигаться: ходить, совершая взмахи руками-ногами, приседать. Каждые 2-3 часа рекомендуем делать разминку шеи, плечевых суставов.

Регулярные упражнения не только делают вас сильнее и выносливее, но и:

- укрепляют нервную систему, что повышает стрессоустойчивость и уравновешенность;
- улучшают пищеварение;
- вес держится под контролем;
- сахар в крови стабилизируется, снижается риск возникновения диабета;
- более крепкие мышцы и кости снижают риск травм и болезней;