СПОРТ ФИТНЕС



ЛУЧШИЕ ДРУЗЬЯ ЧЕЛОВЕКА

А. Вдруг

Александр Вдруг

Спорт и фитнес лучшие друзья человека

«Автор»
2026

Вдруг А.

Спорт и фитнес лучшие друзья человека / А. Вдруг — «Автор», 2026

Сколько раз вы обещали себе начать заниматься спортом со следующего понедельника? Александр Вдруг хорошо знает эту ситуацию: до того как увлёкся бегом, он не мог пробежать даже километра, а впоследствии преодолел марафонскую дистанцию 42,2 км.В книге автор рассказывает о собственном переходе к активному образу жизни и размышляет о том, какую роль спорт играет в самочувствии, настроении и повседневной жизни.Для читателей, которым трудно сделать первый шаг, не хватает мотивации или хочется больше движения. Это личный опыт, а не медицинская инструкция.

© Вдруг А., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Предисловие 5
1. Польза спорта (фитнеса) для здоровья и психики простыми словами 6
1.1. Улучшение эмоционального состояния 7
1.2. Уменьшение уровня стресса 8
1.3. Укрепление мышечной массы 10
1.4. Увеличение физической силы 11
Конец ознакомительного фрагмента. 12

Александр Вдруг
Спорт и фитнес лучшие друзья человека

Предисловие

Сколько раз вы себе говорили это: “Всё, с понедельника займусь бегом” и не начинали?

Сколько раз вы обещали позаботиться о себе и это всё так и осталось всего лишь еще одним невыполненным самому себе обещанием?

Эта книга о том, почему не стоит откладывать начало здоровой и спортивной жизни – она целиком о пользе спорта для вас со всех сторон, ибо здоровье – это только часть вопроса… Автор всё это взял не из головы и не раздул слона из мухи, нет – он сам испытал всё на своей пятой точке. За всю свою жизнь он не мог и не пытался пробежать даже одного километра, но перед тем, как написать эту книгу он, смог пробежать марафон 42,2 км.

Автор надеется, что эта книга сподвигнет больше людей уделить внимание себе.

Будьте здоровыми и счастливыми эгоистами – думайте о себе и занимайтесь спортом, пока скорая помощь или психиатрия не приехали за вами!

Итак, переходим к сути.

1. Польза спорта (фитнеса) для здоровья и психики простыми словами

Занятия спортом (фитнесом) решает ряд важных вопросов, связанных с самочувствием и жизнью человека:

1. Улучшение эмоционального состояния;
2. Уменьшение уровня стресса;
3. Укрепление мышечной массы;
4. Увеличение физической силы;
5. Похудение и снижение лишнего веса;
6. Повышение выносливости;
7. Рост сопротивляемости организма ко внешним факторам (жара, холод, влажность);
8. Укрепление иммунитета;
9. Перенастройка мышечного корсета;
10. Избавление от мышечных спазмов и болей в теле;
11. Гибкое, пластичное тело;
12. Рост силы воли;
13. Рост уверенности в собственных силах;
14. Рост мотивации достигать новые вершины, преодолевать любые сложности и сложившиеся в голове стереотипы о своих способностях;
15. Улучшение внешнего вида, привлекательности;
16. Стирание комплексов;
17. Рост самооценки ;
18. Социализация и коммуникабельность;
19. Улучшение координации тела.

Рассмотрим всё это по порядку и более подробно.

1.1. Улучшение эмоционального состояния

Настроение человека определяет все аспекты его поведения и влияет на все стороны его жизни. Поэтому невозможно недооценивать возможность влияния на собственное настроение и контроля над ним. Но контролировать его сложно – от слишком многих факторов оно зависит, а бывает ведь и просто жил себе человек, да чего-то приуныл, хотя вроде настроение хорошее было, и никто никаких гадостей не делал ему. Поэтому эмоции и настроение – вещь едва уловимая, на них нужно воздействовать комплексно, включая косвенные методы, но системно. Это как пробуждать и привлекать внимание к чему-то приятному периодически.

Вообще людям свойственна одна вещь – практически всем доставляет удовольствие путешествие на чём угодно, будь то автомобиль, самолёт, автобус, санки, карусели, аттракционы и т.д. Что-то происходит в голове, что одновременно расслабляет, убирает из головы ненужные мысли, погружает в созерцание происходящего вокруг, «захватывает дух».

Спорт – отличная вещь, чтобы захватить дух и внимание этим движением. Причём это один из самых доступных способов из всех существующих. Ехать на чём-либо или бежать сломя голову, огибая препятствия на пути – чем это не управление автомобилем на большой скорости? Это то же самое, только вместо автомобиля – ваше тело, причём оно гораздо более проходимо и адаптивно к дороге.

Когда вы движетесь в пространстве – вы получаете самое естественное счастье, то, которое испытывали в детстве. Вспомните, как вы были счастливы в те моменты. Посмотрите, с каким выражением лица люди в основном бегут или едут на роликах, самокатах или на велосипедах – глаза горят, на лицах улыбки, и они возникают из ничего, просто из самого осознания того факта, что они движутся. Ничто не мешает вам снова и снова ощущать эти моменты, никакой ваш возраст, ваша солидность и т.д.

Привнесите разнообразие в жизнь в виде занятий спортом. У вас на ровном месте возникнут новые заморочки, причём не связанные с исполнением каких-либо обязанностей, а такие, от которых вам будет становиться приятно и легко. Спорт позволяет вам уехать от серых будней и однообразия, сменить привычные картинки вокруг вас очень сильно – и в этом ведь тоже состоит значительная часть того, что можно считать счастьем.

Добавляя понемногу счастье в свою жизнь и освобождаясь от дурных и скучных мыслей, ощущая приятные чувства от активного движения и смены обстановки, вы перенастраиваете и улучшаете всё своё эмоциональное состояние. Чувство тяжести от повседневной рутины растворяется, становится легче дышать в прямом смысле слова, и эта лёгкость будет сопровождать вас всё больше и больше. Каждый заезд – это как новая порция счастья, удовольствия и отличных эмоций. А хорошее эмоциональное состояние – это уже совершенно другая жизнь, наполненная желаниями её прожить так, чтобы не было больно за бесцельно прожитое время.

1.2. Уменьшение уровня стресса

Люди проводят свою жизнь в однотипных офисных клетках или в квартирах, в одинаковых ситуациях, занимаются нелюбимыми и ненавистными делами, видят каждый день одно и то же, одних и тех же людей – это скука и депрессия, и это мало способствует поднятию настроения.

Кроме того, в жизни случаются и всевозможные форс-мажорные ситуации, срочные дела, пустая суета, необходимость что-то кому-то доказывать, дурацкие регламенты и законы, бьющие по вашей психике. Их десятки и сотни.

А есть еще и множество неблагоприятных факторов окружающей среды, которые подвергают вас всесторонней бомбардировке, и вы ни укрыться от них, ни побороть их не в состоянии: экология, шумы и вибрации производственного характера, городской шум и шум от соседей, лишние люди в вашем окружении, отсутствие свободного пространства, неблагоприятный климат.

И всё описанное является источниками стресса, который копится у вас где-то внутри – что-то в голове, а что-то через психосоматику проникает уже и в тело, вызывая отклонения в состоянии здоровья, нарушая обмен веществ, вызывая мышечные спазмы и вообще приводя к самым тёмным мыслям и даже к антисоциальному поведению.

Кругом один Стресс, Стресс, Стресс!

А ваше уставшее внимание просит чего-то другого, просит возможности дышать.

Спорт – идеальное средство борьбы со стрессом. Причём как в голове, так и в теле. Польза спорта для физиологии будет рассмотрена далее, в других разделах, а здесь я просто отмечу неоценимую пользу спорта для психики.

Когда вы катитесь, бежите, поднимаете тяжести, совершаете монотонные действия – это отключает в хорошем смысле слова ваш мозг, уводит внимание со всех описанных выше проблем в нейтральный мир без всяких обязательств и суеты, оставляя всё позади. Всё дурное начинает вытесняться из вашей головы необходимостью реагировать на проявление окружающей природы и взаимодействовать с ней через тело. Если вы не будете этого делать – вы утратите это чувство лёгкости, которое даёт вам занятие спортом. Поэтому вы всецело погрузитесь в пребывание в этом мире в роли спорсмена.

Смена обстановки, всё новое, что вы увидите вокруг (а это зависит от вас), птицы, деревья, пейзаж, парки, белки или даже лисы и косули, реже медведи (у меня лично и такое бывает), красивые люди и другие приятные картины, и ощущения тренировки приведут к тому, что вы начнёте забывать причины вашего стресса и прочие неприятности.

Более того, в занятиях спортом имеется и обратная взаимозависимость – вам тем легче бежать, ехать, совершать любые другие нагрузки, чем меньше вы пускаете в свою голову дурные мысли. Если, например, во время бега вы начнёте вспоминать какие-нибудь неприятности, работу, обязанности, невыполненные дела – всё это мгновенно будет сбивать вас с ритма, надевать на вас «свинцовый жилет проблем», от которого вы будете терять силы и способность бежать. Поэтому спорт учит вас контролировать мысли и повышает самоконтроль, усиливает вашу психику и способность противостоять трудностям.

Реально – начал забег или заезд, забылся уже через несколько минут. С проблемами вы потом разберётесь. Для начала же важно остановить сам стресс, успокоить мозг для того, чтобы он смог начать решать проблемы, а не находился всё время в состоянии паники или депрессии.

Состояние стресса опасно еще и тем, что люди, погружаясь в него, сами этого могут не замечать. Они спустя время уже начинают ощущать его последствия в виде ухудшения состояния как здоровья, так и дел, не понимая причин своей слабости решить все навалившиеся проблемы. Только своевременное выявление стресса позволяет свести к минимуму его послед-

ствия максимально эффективно, а понимание того, что стресс вас всё-таки захватил – это способность избавиться и от него, и от его последствий, если ранняя стадия выявления была пропущена.

Спорт же является отличным профилактическим средством против проникновения стресса в ваш мозг как на ранних стадиях, так и для устранения его последствий и причин, когда состояние стресса принимает достаточно тяжёлые формы.

С помощью тренировок вы имеете возможность воздействовать на обе формы стресса: на физический и на эмоциональный стресс; а час или все три активной тренировки заменят вам десяток часов отдыха на диване с гораздо большей пользой для здоровья.

1.3. Укрепление мышечной массы

Укрепление мышечной массы – действительно важный вопрос. Каждый раз, когда вы занимаетесь физическими нагрузками, бегом, плаванием – не важно, работают практически все группы мышц: шея, спина, поясница, руки, ноги, укрепляется голеностоп, внутренние органы. Икры работают как насос, сначала принимая кровь, и затем выбрасывая её вверх, усиливая циркуляцию крови в теле. А уж про сердце и говорить не стоит. Пот хлещет ручьём, тело избавляется от мусора во всех своих клетках.

Все мышцы участвуют в поддержании равновесия тела, ногами вы отталкиваете Землю, чтобы двигаться, мышцы спины удерживают туловище в вертикальном положении, а с увеличением скорости в положении под наклоном примерно до 0 градусов к горизонту, руки помогают балансировать тело, усиливать инерцию, передаваемую ногами телу, и при этом все мышцы принимают на себя нагрузку от неровностей поверхности дороги через все кочки, неровности и т.д. В общем, все мышцы тела постоянно совершают микродвижения, чтобы вы могли катиться и поддерживать устойчивость.

Кроме основного катания, вас сопровождают остановки, когда вы слишком устаёте, и новые старты, чтобы продолжить движение, движение в гору или с горы – в общем, характер нагрузок на тело меняется в достаточно широком диапазоне.

Движение. Движение. Движение. Это постоянный и бесконечный процесс, к которому вас принуждает спорт. Поэтому спорт очень эффективен для поддержания здоровья!

Существуют приятные моменты, когда во время движения вы можете передохнуть – это какие-то прямые ровные участки дороги, особенно с уклоном вниз – тут вы можете больше расслабиться и просто переставлять ноги – движение вперёд вам обеспечит гравитация.

Замечать прогресс в виде увеличения мышечной силы вы сможете практически каждый день, когда проезжая или пробегая, например, по одному и тому же маршруту в горку вам всё легче и легче будет это делать, или ходить по лестницам вверх, а если вы занимаетесь тяжелой атлетикой, то вы заметите уже достаточно скоро, что привычные вещи стали значительно легче. То, что еще вчера у вас не получалось, станет совершать проще и проще. Вопросы прогресса от занятий спортом мы рассмотрим отдельно в конце книги.

Кроме всего прочего, идёт приличная нагрузка на главную мышцу – на сердце.

Лёгкие, конечно, не мышцы, но и их стоит упомянуть – стимулирование усиленной работы лёгких является еще одним важным и полезным моментом, особенно если дышать чистым незагазованным и не пыльным воздухом. По мере занятий день ото дня вам будет проще дышать при выполнении повышенных нагрузок, а также вы заметите, насколько снизится одышка и усилится возможность держать ровное дыхание длительное время при движении на большие дистанции, да и в быту – при подъёме по лестницам, вы начнете обгонять всех, кто не занимается спортом.

Однажды загонял себя до лёгких коликов в сердце, потерпел, понаблюдал, вроде прошло. Это заставляет задуматься о том, что дряхлое тело нам ни к чему – надо продолжать делать усилия. Так был достигнут определённый барьер, который я буду стараться превзойти, улучшая темп, усиливая ноги, тренируя выносливость, планируя потребление воды, а также планируя интервалы времени для отдыха.

1.4. Увеличение физической силы

Многие хотят стать сильнее – спорт даёт такую возможность безусловно.

Как следствие прокачки мышечной массы после физических нагрузок начинает расти и физическая сила. Спорт влияет на развитие мышечной массы в целом, но каждый вид спорта имеет свою специфику, оказывая наибольшее влияние на отдельные группы мышц. Например бег, роликовые коньки или велосипед наиболее сильными делают, конечно, мышцы ног, потому что они выполняют основную работу. Хорошо прокачивается пятая точка. Силовые виды спорта усиливают грудную клетку, мышцы спины, опять же пятую точку, руки. Мышцы спины, более-менее прокачиваются всегда, поэтому спина и поясница становятся более эластичными. Прибавку силы вы сможете заметить, когда увеличится скорость вашего перемещения в пространстве, когда привычные предметы в ваших руках станут легче, когда силы перестанут заканчиваться даже после значительных перегрузок.

Например, бег— это сильнейшая нагрузка на ноги, я бы сказал, катастрофическая. Я как человек, который за 40 лет не пробежал более одного километра, через два месяца с начала занятий смог пробежать 21 километр (полумарафон). Не на время, а просто само расстояние – ведь оно запредельно для большинства людей. Сначала я пробежал 2, потом 3 километра, потом 4, потом 6, далее 7, потом 10, потом 15, и в итоге более 21,1 км – я фиксировал прогресс. Ноги болели прилично, зато теперь они способны на намного большие вещи. Через год я смог пробежать 42,2 км – марафон.

А вам я советую увеличивать нагрузки, основываясь на личных ощущениях, потому что организм у всех разный, а у кого-то могут быть проблемы с ортопедией или ещё с чем-либо – вероятно, они сначала резко усилятся. Боли в ногах, в частности, проходят очень долго – по сути, я ездил, постоянно терпя боль в разных частях ног, делая недельные перерывы, чтобы эта боль становилась менее ощутимой – такой негативный момент, но без него никак… Но боль – это не навсегда, она отступит, если не сдаваться, делать массаж, физические тренировки для укрепления ног.

Если рассматривать беговые виды спорта или связанные с преодолением дистанций, то руки при занятии ими заняты как правило для поддержки положения тела в пространстве, равновесия и ритма движений, но при этом не особо работают бицепсы в эти моменты, и это не даёт больших усилий на руки, поэтому накачать руки на роликах, бегом – практически нереально, если только это не бег на лыжах с палками, являющийся, пожалуй, самым крутым комплексными видом физических нагрузок на всё тело сразу. Если хотите подкачать руки и выглядеть более гармонично и пропорционально – всё же займитесь подтягиваниями или гантелями.

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.