

# 30

за

# 30

**30 ДОПЪЛНИТЕЛНИ ПРЕДИМСТВА ИЗВЪН  
КРЪГА ОТ УРЕДИ, КОИТО ПОЛУЧАВАТЕ ОТ  
30-МИНУТНАТА ФИТКЪРВС ТРЕНИРОВКА.**

**ОТ ДАРИН ЕЛЪР**

За всяка минута във ФитКървс, прекарана в упражнения, получавате нещо в замяна. Тридесет кратки минути, 30 значими, подобряващи живота Ви резултати. Приемете информацията тук като отчет за ползите от вероятно най-добрата инвестиция, която някога сте правили.



**Щастие.** Д-р Ричард Б. Крейдър и научният екип на Бейлър Юнивърсити изучават фитнес програмата на ФитКървс и нейната ефективност от есента на 2002 година. Едно важно откритие е, че жените, които се упражняват редовно в клубовете на ФитКървс, отчитат по-добро качество на своя живот – те се чувстват по-добре физически и емоционално, по-способни да изпълняват ежедневните си задължения, имат повече енергия и желание за социални контакти, и се чувстват по-щастливи с телата си. Но ето един невероятен факт: това по-високо качество на живот се усеща независимо от изгубените килограми или подобреното физическо състояние. С други думи, дори тези, които все още не са отслабнали заветния килограм, споделят, че животът им е станал по-добър.



**Кожа като на бебе.** Според дерматолога д-р Никълъс Перикон, автор на книгата *Рецептата на Перикон: 3 лесни стъпки за това как да изглеждате по-млади и живеете по-дълго*, кожата на атлетите има повече колаген – протеинът, който помага на кожата да изглежда по-млада и без бръчки, отколкото при неспортуващите. Атлетичните хора също имат повече мускулна маса, а тя чудесно

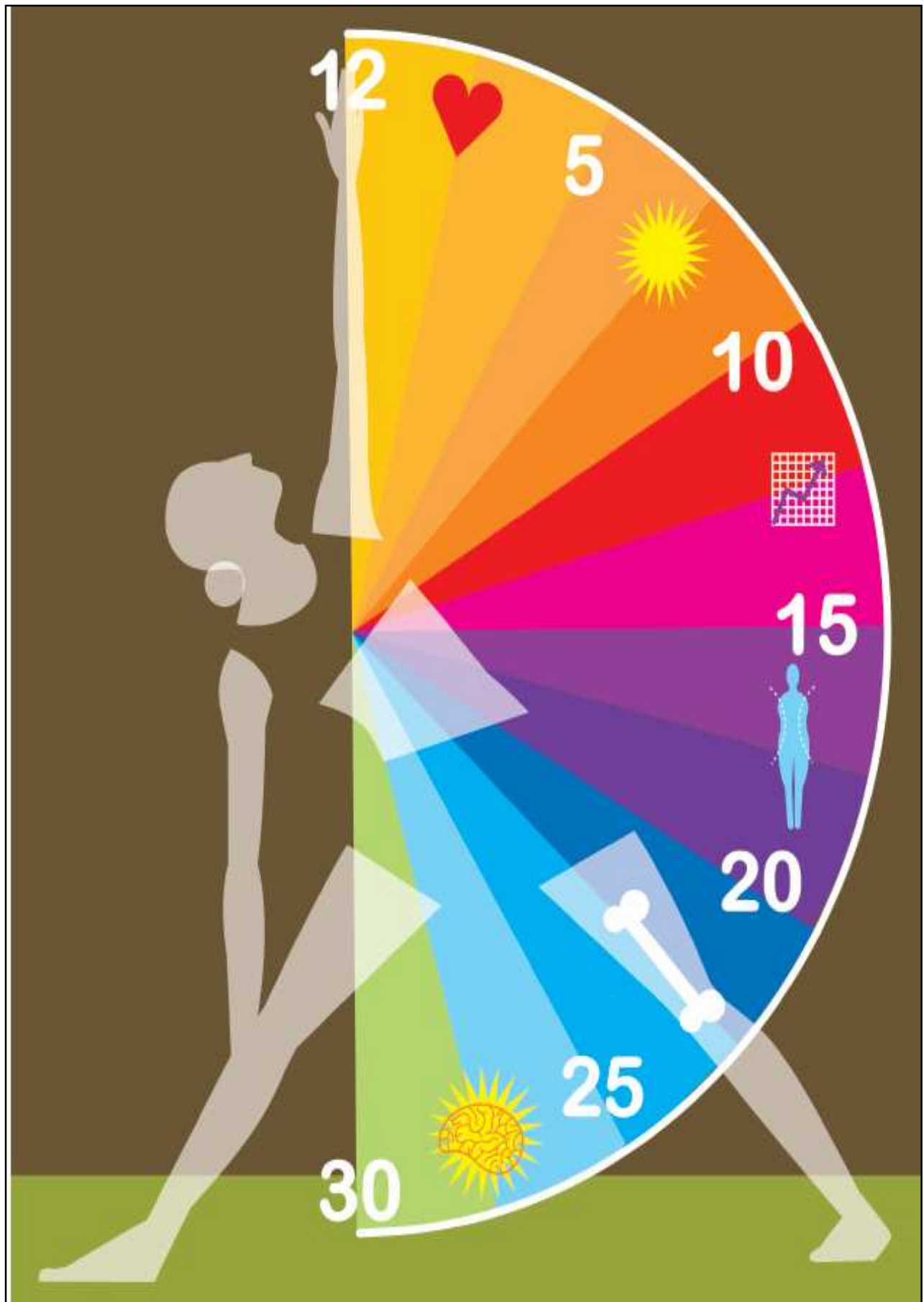
повдига и поддържа кожата и кожната структура.



**"Подмладени" артерии.** С възрастта, артериите са подложени на всякакви стеснявания и скъсвания. Когато Вашето тяло се опитва да поправи вредата, се натрупва плака, в резултат на което може да се получи възпаление, блокиращо артериите и създаващо предпоставки за инфаркт или инсулт. Но когато се упражнявате, тялото Ви отделя химически вещества, които разширяват кръвоносните съдове и позволяват преминаването на по-голямо количество кръв. С времето, артериите се приучават да остават отворени, дори когато не се упражнявате. „Това означава, че ще причините по-малко вреда на артериите“, казва д-р Мехмет Оз, професор по хирургия в Колумбийския университет в Ню Йорк и автор на *Лекуване от сърцето и от теб: Ръководство за ползване*.



**По-добра способност за правене на бебета.** Учените отдавна са доказали, че прекалените физически упражнения подтискат репродуктивността, но също е доказано, че умерената доза – като 30 минути с ФитКървс програмата, помага за намаляване на стреса, а стресът е едно от най-големите препятствия за забременяване.





### Стимул за настроението.

Като антидот за леки до

умерени депресии, физическите упражнения са също толкова ефективни, колкото лекарствата.

Всъщност, настроението се повишава чрез физическа активност също толкова бързо, колкото и чрез взимане на лекарства - в рамките на един месец от започването на редовни упражнения, а и ефектът продължава по-дълго, както посочва д-р Кийт Джонсгард, професор по психология в в Държавния университет на Сан Хосе в Калифорния и автор на *Да победим депресията и безпокойството чрез упражнения.*



### По-голяма защита срещу рак на яйчниците.

В изследване с участието на над 2500 жени, канадски учени откриват, че жените, които се упражняват умерено (както е заложено в системата на ФитКървс) е по-малко вероятно да развият рак на яйчниците от тези, които не се упражняват – вероятно защото упражняването е свързано с по-малки нива на циркулиращ естроген и прогестерон, а научните изследвания твърдят, че високите нива на тези хормони са рисков фактор за рак на яйчниците.



### Защита срещу диабет.

Една добра тренировка не само повишава чувствителността на тялото към инсулина, но и намалява нивото на кръвната захар. А това е чудесна защита срещу диабета: всъщност, едно от най-значимите изследвания на Националния здравен институт на САЩ разкрива, че 30 минути упражнения пет пъти в седмицата, съчетано със здравословно хранене, може да намали риска от диабет до цели 58%.



**„Когато тялото Ви става по-силно, и себеуважението Ви нараства.“**



### Удължаващи живота Ви приятелства.

Едно Австралийско

изследване открива, че силната мрежа от приятелства, като тази, която се създава във ФитКървс, има положителен ефект върху продължителността на живота. Сред хората на 70 или повече години, тези със силни социални контакти били с 22% по-малка вероятност да умрат през следващото десетилетие в сравнение с хората с по-ограничена мрежа от контакти.



### По-малко болка при артрит.

Преди време лекарите считаха, че физическите упражнения причиняват артрит. Но сега вече лекарите препоръчват тренировки, по-конкретно упражнения за сила, които помагат да се избегнат схващания и болки в ставите. Според д-р Мириам Нелсън, директор на Джон Хенкок центъра за физическа активност и хранене към университета Тафтс в Бостън, хората с остеоартрит в колената, които са тренирали за сила в продължение на 16 седмици, са намалили болката в колената и са повишили функционалната им способност с около 43%.



### По-добра продуктивност в работата.

Изследователи в Бристолския университет в Англия наскоро разглеждат въпросници, попълнени от 210 работници, които регулярно се упражняват във фитнес салона на тяхната компания. В дните, когато са се упражнявали, трениращите са се разбирали по-добре с колегите си, били са по-продуктивни в работата и са организирали по-добре времето си в остатъка от деня. Ако се упражнявате някъде другаде извън фитнеса на компанията, например във ФитКървс, дали ще сте справите също толкова добре? Ако тренирате във ФитКървс, ще се справите дори по-добре. Изследователи от университета Бейлър, които изучават програмата на ФитКървс и въздействието ѝ върху жените, са открили, че жените, които се упражняват редовно във

ФитКървс, се радват в много аспекти на по-високо качество на живот (вижте # 1).



**По-малко болнични дни.** Не само ще се справяте по-добре, когато сте на работа, но и ще сте на работа по-често, ако се упражнявате редовно в кръга от уреди на ФитКървс. Изследванията показват, че редовно трениращите изпълват наполовина по-малко болнични дни от тези, които рядко се упражняват, предимно защото упражняването подтиква тялото да отдели допълнителни клетки-убийци и анти-тела във Вашата система, които елиминират вирусите и бактериите, причиняващи болести.



**По-стабилен гръб.** Според американската Академия на ортопедичните хирурзи, един от основните рискови фактори за болки в гръба е липсата на движение. Вашата три-пъти-в-седмичата ФитКървс тренировка ще Ви помогне да запазите мускулите, които поддържат гръба, здрави и гъвкави, като така го правят по-устойчив на наранявания.



**Здрав сън.** Физическите упражнения източват Вашите енергийни резерви, окуражавайки тялото да заспи, за да си ги възвърне. Но, те също повишават температурата на тялото и съответното ѝ спадане часове по-късно, което помага на тялото Ви да се отпусне и да заспи.



**Повече енергия.** Тъй като редовното упражняване заздравява съня, по естествен начин ще се събудите в деня след тренировка с изцяло попълнени енергийни запаси. Също така, упражняването просто Ви кара да се чувствате добре със самия себе си и това Ви помага да живеете с повече енергичност.



**По-голяма креативност.** Забелязвали ли сте някога, че след физическа активност мислите по-добре? Учени от университета Мидълсекс в Англия са тествали тази идея с доброволци, на които в редуващи

се дни е проектирано видео и е зададено да изпълняват аеробни упражнения за 25 минути. След всяко видео и всяка тренировъчна сесия, доброволците правят тест за креативност, който изисква да измислят приложение на празни картонени и консервни кутии. След тренировките, на доброволците не само им хрумват повече идеи, отколкото след гледането на видеото, но и по-новаторски идеи – вероятно, защото физическите упражнения ускоряват притока на кръв към мозъка.



**По-здравословно тегло.** В своето изследване д-р Крейдър проследява членове на ФитКървс в продължение на 14 седмици и открива, че благодарение на комбинацията от здравословна диета (1200 до 2600 калории на ден) и ФитКървс тренировка, те са отслабнали средно между 4 и 6 килограма. Нещо повече, те са ускорили ритъма на метаболизма си (броят на калориите, който тялото изгаря по естествен път, за да се поддържа) с 150 до 400 калории на ден.



**Подрепата, от която Вашите колена се нуждаят.** Подсилването на мускулите, които заобикалят ставите Ви – по-специално колената, които са особено податливи на нараняване, ще ги стабилизира и ще им помогне да избегнат, както трайно натоваване, така и инцидентни изкълчвания и навяхвания. „Когато не сте във форма и нямате силни, подкрепящи мускули, цялата Ви тежест се стоварва върху хрущяла на ставите и го кара да се пропуква и протрива.“, казва д-р Оз. „Силните мускули абсорбират част от този натиск, така че ставата да може да остане здрава.“



**По-здраво сърце.** Аеробните упражнения са подарък за Вашето сърце, който никога не престава да Ви е полезен. Те подсилват самия мускул на сърцето; повишават нивото на HDL или добрия холестерол, който всъщност почиства, а не запушва артериите; понижава нивото на триглицерините, редуцирайки риска от натрупване на плака в артериите, която може да доведе до инфаркт; и подобрява способността на тялото да разтваря запушващи артериите съсиреци.

#19  
30  
MINUTES  
TO

**Разрешително да се храните повече.** Ако не се опитвате да отслабнете, броят на калориите, които изгаряте във ФитКървс, ще Ви позволи да се поглесите малко повече. Някои иска ли още едно кафе лате?

#20  
30  
MINUTES  
TO

**По-ниско кръвно налягане.** Физическите упражнения могат да Ви помогнат да намалите вече високото си кръвно налягане, като Ви помогнат да свалите няколко килограма.

#21  
30  
MINUTES  
TO

**Повече мускули.** Изграждането на мускули е съществена част от вашата ФитКървс тренировка – поради една важна причина: мускулът изисква много енергия, за да се поддържа, така че колкото повече мускули имате, толкова повече калории ще изгаряте дневно. Също така, с възрастта ще можете да правите повече, без да рискувате наранявания. Бонус: ръцете и краката с повече мускулен тонус са по-здрави и изглеждат по-оформени.

#22  
30  
MINUTES  
TO

**Чудесна защита срещу рак на гърдата.** Според Националната фондация за рак на гърдата в САЩ, редовното упражняване намалява риска от рак на гърдата като стимулира имунната система и намалява нивото на естрогена, циркулиращ в кръвта. Също така, учените от Харвардския медицински университет в Бостън наскоро откриват, че жените с рак на гърдата, които извършват еквивалента на 3 до 5 часа ходене пеша на седмица, имат 50% по-голям шанс да се преборят с болестта.



**„В колкото по-добра форма сте, толкова по-желани се чувствате.“**

#23  
30  
MINUTES  
TO

**Златна уста.** Изследване, проведено от д-р Чарлс Емъри, асоцииран професор по психология в Държавния университет на Охайо и експерт по психологическите ефекти на физическите упражнения, показва, че хората които се упражняват с музика не само се чувстват по-добре емоционално и мисловно след тренировката, както при всички спортуващи, но и също така подобряват вербалните си умения – много повече от хората, които не се упражняват с музика. Комбинацията от музика и упражнения, и двете от които подобряват когнитивната функция, казва Емъри, може да Ви помогне да подобрите словестните си умения.

#24  
30  
MINUTES  
TO

**Приятно усещане.** Кардио активността смекчава напрежението и безпокойството непосредствено след тренировката и за часове след това. Според учените има няколко обяснения. Със сигурност причината е в химичните вещества на приятните усещания в мозъка, наречени бета-ендорфини и допамин, които се произвеждат при кардио тренировка (вижте # 5). Също така, упражняването ни разсейва от всекидневните грижи, създава ни усещане за въздействие върху собствения ни живот и повишава самочувствието ни.

#25  
30  
MINUTES  
TO

**Облекчение при менопауза.** Един от най-неприятните странични ефекти при менопаузата е напълняването около коремната област. Започнете аеробни упражнения, насочени най-вече към коремните тлъстини, за да преодолеете напълняването по време на менопауза. Някои изследвания дори твърдят, че горещите вълни са по-леки при жените, които редовно тренират, тъй като физическата активност стимулира отделянето на мозъчни химични вещества, което противодейства на намаляващите нива на естроген.





### Повече увереност по време на интимни контакти.

Според изследовател в Арканзаския университет, който прави проучване сред 408 участници за това колко често се упражняват и как преценяват сексуалната си привлекателност и представяне, по-положителната представа за себе си води до повече забавление в спалнята. Всъщност, 88% от жените, упражняващи се 4-5 пъти седмично, са определили себе си като „над средното“ или „много над средното“ ниво при правенето на любов. Също така, в колкото по-добра форма били жените, толкова по-желани се чувствали.



### По-остър ум.

Няколко проучвания са открили, че жените е по-малко вероятно да изпитат спад в когнитивната си функция, когато остаряват, ако се упражняват редовно, вероятно защото упражняването стимулира нервните клетки в мозъка, подсилвайки когнитивните връзки. В едно проучване сред 6000 жени, рискът от поява на когнитивни промени намалява с около 13% за всеки изходен километър и половина.



### По-силна структура.

Частта от ФитКървс тренировката със упражнения за сила е едно от най-силните Ви оръжия срещу остеопорозата – болест, при която костите стават чупливи и склонни към фрактури, тъй като тези упражнения натоварват костите и ги карат да създадат нова кост, за по-голяма упора. „Натоварването на Вашите кости с упражнения за сила ще ги накара да се реконфигурират, за да са по-силни. Ако не ги натоварвате, те ще се реконфигурират да са по-слаби, тъй като Вашето тяло няма да изразходва енергия, за да направи костите Ви по-силни, ако не се нуждаете от тях. Ето защо трябва да правите силови упражнения.“, казва д-р Оз.



### По-добро зрение.

Тридесет минути упражнения намаляват очното налягане с 20%, а това е добра защита срещу глаукомата, една очна болест, която може да доведе до ослепяване.

Облекчаването на очното налягане предпазва важни фибри в очния нерв от умиране, което е един от начините глаукомата да предизвика загуба на зрение.



### Нагласа на увереност.

Когато тялото Ви става по-силно, същото се случва и с вярата в способностите Ви. „Когато хората с предимно заседнал начин на живот започнат да се упражняват, те често ни казват „Мислех си, че никога няма да мога наистина да го направя“, казва д-р Оз. „Първоначално, те придобиват увереност, че могат да правят упражненията, но тази увереност скоро се прехвърля към други сфери на техния живот. А това е и най-важният резултат от редовните упражнения, а именно да ни вдъхновява да правим други здравословни промени в нашия живот. Чувстваме се по-добре, когато се упражняваме. Разделяме се с инерцията и летаргията, които проникват толкова много в нашия живот, а това впоследствие ни подготвя да направим и други неща, които променят живота ни, като да откажем цигарите или да се храним по-здравословно.“

---

**Дарин Елър** е журналист на свободна практика, пишеща за здрав и фитнес. Тя живее и работи в Калифорния. Статията е преведена от списание DIANE. THE CURVES MAGAZINE (WINTER 2006)