

image not found or type unknown



Я много раз давала себе слово изменить свой образ жизни и начать, наконец, заниматься спортом. Но каждый раз откладывала выполнение своего обещания на «потом». В начале года я взяла себя в руки и решительно купила абонемент на фитнес. Чтоб было не так скучно, пошла с подругой за компанию. Ходили несколько месяцев, а потом пошло что-то не так. Но потом простудилась, и занятия пришлось отложить. Потом в университете был завал, сессия началась, забыв о данном себе слове привести себя в форму к лету. И вот уже лето на носу, приближается пляжный сезон, а годовая карта в фитнес-клуб 3 месяца пролежала в письменном столе невостребованная и фигура по-прежнему оставляет желать лучшего. Я корила себя за лень, всё перепробовала, ничего меня не может мотивировать. Могу предполагать, что возможно я выбрала не свой вид спорта, фитнеса. Поэтому попробую разобраться, что же подходит к моему типу телосложения.

В классической традиции все многообразие видов человеческого телосложения условно делят на 3 типа.

### **Астенический тип**

Люди с астеническим типом телосложения худощавы, ростом, как правило, выше среднего. У них длинные и тонкие руки (у женщин обхват запястья меньше 16 см), ноги, шея, узкие плечи и грудная клетка. Слой подкожного жира невелик, мышцы развиты слабо. Скорость метаболизма высокая. Набрать лишний вес для них крайне сложно. Силой и выносливостью астеники не отличаются, зато им не занимать легкости и подвижности. Инициативны, быстро загораются, но так же быстро остывают. Устают от длительных и однообразных занятий, не любят долго сидеть (или стоять) на одном месте.

### **Оптимальный выбор**

Все виды спорта, которые позволяют свободно перемещаться в пространстве, при этом развивают выносливость: езда на велосипеде, плавание, ролики, биатлон, возможно, бег и другие виды легкой атлетики. В тренажерном зале астеникам можно тренироваться часто (хоть каждый день), но недолго (не более получаса). Обязательны упражнения на укрепление мышечного корсета спины (с собственным

весом или малым отягощением).

### **Нормостенический тип**

Нормостеники характеризуются пропорциональностью фигуры. Рост, как правило, средний или чуть выше среднего. Окружность запястья – от 16 до 18,5 см. Скорость метаболизма средняя. Набирают вес лишь при избыточном питании и малоподвижном образе жизни.

Отличаются хорошей координацией, гибкостью, резкостью, высокой скоростью реакции и взрывной силой, но длительные силовые нагрузки их выматывают. Выносливость средняя, мышечная сила – средняя.

Оптимальный выбор

Игровые виды спорта, танцы, гимнастика, аэробика, аквааэробика. Занятия в тренажерном зале – не чаще 2 раз в неделю, длительностью не более часа, причем начинать и заканчивать упражнениями на растяжку длительностью не менее 10-15 минут.

### **Гиперстенический тип**

У гиперстеников крепкие кости, массивные плечи, широкая грудная клетка и таз. Ноги, руки, шея средней длины или короткие, мышцы развиты хорошо. Окружность запястья 18,5 см и больше. Скорость метаболизма – низкая, поддержание нормального веса невозможно без достаточной физической активности.

Основательны во всем, методичны, упорны, но с опаской относятся ко всему новому. Обделены гибкостью, но отличаются особой выносливостью и силой, в т.ч. и при длительных однообразных нагрузках. Уверенно чувствуют себя во время привычных занятий, не требующих быстрой реакции.

Оптимальный выбор

Йога, цигун, боевые единоборства, бодибилдинг. Занятиям на тренажерах стоит отводить по 1,5-2 часа 3 раза в неделю, при этом начинать занятие с растяжки и кардиотренировки (например на беговой дорожке или велотренажере в медленном темпе), а заканчивать упражнениями на расслабление.

### **Железы-диктаторы**

Классификация, предложенная доктором Дж. Купером, делит всю женскую половину человечества на 4 группы в соответствии с тем, какая эндокринная железа играет ведущую роль в обмене веществ и определяет конституцию: гипофиз, надпочечники, щитовидная (тиреоидная) железа или яичники.

### **Мечтательница (гипофизарный тип)**

По форме тело Мечтательницы напоминает ученическую линейку, талия выражена слабо, бедра и плечи примерно одной ширины. Когда женщина этого типа набирает вес, то поправляется талия и живот, а затем распределение веса идет равномерно.

Оптимальный выбор

Йога, айкидо, гимнастика, упражнения на растяжку, бег в умеренном темпе, езда на велосипеде, желательно в одиночестве, а также другие виды спорта, где возможно соревнование с самой собой.

### **Воительница (надпочечниковый тип)**

По форме тело Воительницы напоминает треугольник, направленный вершиной вниз, или морковь – у нее крепкие плечи, широкая грудная клетка, талия, как правило, выражена слабо, бедра уже плеч. Когда воительница набирает вес, то поправляются прежде всего грудь и плечи, затем талия, а бедра и ноги полнеют в последнюю очередь.

Оптимальный выбор

Интенсивные кардиотренировки (бег, аэробику, шейпинг) и занятия на тренажерах желательно чередовать с упражнениями на гибкость, которой воительнице часто не хватает. Спортивная гимнастика, цигун (включая боевой вид) позволяют выплеснуть избыток энергии и учат сохранять душевное равновесие при любых условиях.

### **Коммуникатор (тиреоидный тип)**

Фигура Коммуникатора по форме напоминает букву Х или песочные часы, бедра и плечи примерно одной ширины, талия тонкая, выраженная. При наборе веса в первую очередь поправляются бедра и грудь, талия полнеет в последнюю очередь и даже при значительном избытке веса остается заметной.

Оптимальный выбор

Игровые, подвижные командные виды спорта, аэробика и аквааэробика, спортивные танцы. Самостоятельные занятия, как правило, неэффективны, желательно ориентироваться на групповые тренировки. Избегать однообразных движений и длительных занятий. Нагрузки должны быть умеренными.

### **Мать-кормилица (яичниковый тип)**

Фигура Матери-кормилицы очень женственная, по форме напоминает треугольник вершиной вверх или грушу: узкие плечи, широкие бедра, благодаря их ширине талия визуально выражена, хотя объективно не очень тонкая. При наборе веса в первую очередь поправляются бедра, потом талия и область живота, грудь и руки полнеют в последнюю очередь.

Оптимальный выбор

Аэробика, танцы, гимнастика без отягощений, художественная гимнастика, йога, цигун, плавание. На первых порах полезно заниматься в группе.

Немного разобравшись в типах, я нашла к какому отношусь, тиреоидный тип. Теперь знаю, что необходимо делать, чтобы привести тело в порядок. Оказывается я всё делала не правильно. Осталось найти мотиватор и вперед.