

*Забота о людях «в возрасте» — как о спортсменах и победителях многочисленных соревнований, так и о тех, кто только начинает вести активный образ жизни, — для меня радость и вдохновение. Я бесконечно благодарна своим пациентам за их упорство и за то, что они помогли мне развеять миф о том, что старение — это неизбежный переход от активности к бессилию! Пожилые спортсмены своим примером доказывают, что можно быть здоровыми, энергичными и счастливыми в любом возрасте и при любом уровне подготовки.*

**С любовью** посвящаю эту книгу моему мужу **Питеру** и нашим детям, благодаря которым мы совершенно не стареем, — **Пэту, Джону, Эндрю, Луису, Кори и Изабелле;** а также моим вечно юным родителям **Джину и Джой.**

ДОКТОР ВОНДА РАЙТ

## СОДЕРЖАНИЕ

Благодарности .....	9
Введение .....	13
<b>1</b> Вы — сильный человек. Вы можете горы свернуть. Вы идете вперед! .....	19
<b>2</b> Новая наука о возрастных изменениях .....	37
<b>3</b> Фитнес в 40, 50, 60 — и позже .....	73
<b>4</b> Двигайтесь и станьте сильнее, умнее и счастливее! . . .	81
<b>5</b> Всесторонняя активность .....	91
<b>6</b> Гибкость .....	99
<b>7</b> Аэробные упражнения .....	129
<b>8</b> Силовые упражнения .....	157
<b>9</b> Тренировка равновесия .....	205
<b>10</b> Шестинедельный план — 20 минут ударной тренировки .....	217
<b>11</b> Максимальные результаты при минимальных травмах .....	239
<b>12</b> Исцеление сталью .....	265
<b>13</b> Организм — не помойка: руководство по правильному питанию .....	277
<b>14</b> «Убей волка!»: в поисках моральной поддержки .....	317
<b>15</b> Правильная экипировка — залог успешной тренировки .....	325
Заключительное слово для тех, кому за 40 .....	339
Дополнительная информация .....	341
Источники .....	347
Об авторах .....	353

## ВВЕДЕНИЕ

Моя задача — изменить восприятие старения в нашей стране. Бытует миф о том, что старение — это неизбежный и резкий переход от юношеской активности к старческому бессилию. Но это совершенно не так. И вам под силу развенчать это заблуждение своей собственной жизнью.

Процессы старения и состояние организма более чем на 70% регулируются повседневными действиями. Старение вообще лишь на 30% определяется генами (так что хватит обвинять родителей). У руля *вы*, и именно от вас зависит ваш сегодняшний день, да и завтрашний во многом тоже.

Первое издание книги «Фитнес после 40: В прекрасной форме в любом возрасте» вызвало в обществе бурную дискуссию об «активной старости» и показало, что можно контролировать организм и процессы старения. К моменту выхода книги интерес к этим вопросам еще только зарождался, и она сильно его подогрела. По сути, она создала своего рода фундамент для увлечения активным образом жизни после 40 лет и убедительно объяснила, почему это полезно. Она объединила как любителей спорта в возрасте, так и профессиональных спортсменов. А они, в свою очередь, за последние пять лет поучаствовали во множестве фитнес-программ, созданных на базе этой книги.

Второе издание книги «Фитнес после 40» создано на идейной основе первого, но включает в себя ряд новых разделов,

в которых содержатся самые актуальные рекомендации от спортсменов и ученых. При работе над переизданием особенно радостно было делиться невероятными историями моих пациентов и друзей, которые начали следить за своим здоровьем, похудели и покорили новые высоты. Теперь они не только выглядят здоровее, но и чувствуют себя сильнее и моложе, чем пять лет назад.

Как хирург-ортопед и специалист по лечению заболеваний опорно-двигательной системы я знаю, что, независимо от возраста или уровня спортивной подготовки, человек создан для движения, а потому никогда не поздно стать активнее.

Пришло время стать здоровее и красивее — для кого-то это значит встать с дивана, а для кого-то — поднажать и финишировать в забеге первым. Лучшие помощники в этом деле — активность, правильное питание и вера в то, что вам под силу контролировать свой организм.

Вот какие новшества появились в издании, которое вы держите в руках.

- Последние научные открытия в области старения. Мы обнаружили настоящий источник молодости!
- Оздоровительные планы с рекомендациями о том, как привести в форму не только мышцы, но и мозг.
- 26 совершенно новых упражнений с пошаговыми инструкциями и иллюстрациями (в дополнение к 15 упражнениям из первого издания). При систематическом выполнении этого комплекса можно добиться впечатляющих результатов.
- Серии 20-минутных тренировочных блоков. В каждый входит по пять упражнений. Каждый блок рассчитан на определенную группу мышц.
- Упражнения, помогающие уберечь спортсменов старше 40 от наиболее распространенных травм, помечены специальными символами.
- Новая шестинедельная программа повышения активности с постепенным усложнением тренировок. В план включены

четыре компонента фитнеса после 40 — упражнения на развитие гибкости, аэробные нагрузки, силовые упражнения и упражнения на равновесие.

- Специальный раздел со «шпаргалками» к девяти блокам 20-минутных упражнений. Каждая «шпаргалка» состоит из иллюстраций с кратким описанием пяти упражнений, включенных в блок. Раздел разработан специально для того, чтобы можно было отсканировать страницу или сфотографировать ее на телефон и буквально тренироваться где душе угодно.
- Переработанная глава о правильном питании с рекомендациями, основанными на научных данных о сбалансированном рационе, благодаря которому можно свести к минимуму «возрастные болячки», сформировав в организме «противовоспалительную среду». Значительно расширен раздел, в котором обсуждаются питательные макро- и микроэлементы, добавки, а также вегетарианский и веганский рационы. Ведь человек — это то, что он ест!
- Четыре новые главы, благодаря которым «Фитнес после 40» подарит вам лучшие годы жизни!

Вы —  
сильный человек.  
Вы можете  
горы свернуть.  
Вы идете вперед!

Я люблю заботиться о людях. Это истинное счастье — курировать пациентов от больничной кровати и до участия в пятикилометровом забеге и наблюдать, как они постепенно меняются. Их организм крепнет, фигура подтягивается, и, что гораздо важнее, они сами начинают верить в то, что им под силу контролировать свое здоровье благодаря ежедневным мерам. И они абсолютно правы!

Новое поколение спортсменов «в возрасте» меняет саму парадигму старения. Таким людям недостаточно внешнего лоска юности — внутреннюю и внешнюю молодость они сохраняют благодаря движению. На деле те, кто занимается спортом, в психическом и физическом смысле люди более здоровые, нежели их малоподвижные ровесники. Спортсмены «в возрасте» — примечательная и растущая группа. Они не ждут, пока годы победят их; они активно идут к идеальной старости.

После 29 лет работы с пациентами и спортсменами всех возрастов и уровней подготовки я поняла, что ни образование, ни поддержка, ни даже едкие насмешки (какие часто можно услышать из телевизора) не заставят людей реально изменить свою жизнь и заняться здоровьем. Перемены происходят, только когда человек сам решает, что оно того стоит, — тогда-то он и идет им навстречу.

Повторюсь: процессы старения и состояние организма более чем на 70% регулируются повседневными действиями. Ваше будущее только в ваших руках. Вряд ли вы решите быть внимательнее к своему здоровью лишь потому, что это важно для вашей второй половинки, начальника, детей или друзей. Нет: ваше здоровье должно стать важным для вас же самих. Вы — человек сильный. Вы можете горы свернуть. Вы идете вперед!

---

## ИСТОРИЯ МЭРИ БЕТ

---

Мэри Бет — жена баскетбольного тренера моей дочери. В течение двух лет каждый воскресный вечер она приходила на тренировки: собирала нас, охотно помогала при любой возможности и вообще командовала парадом. Тогда она пожаловалась бы вам, что при ее весе, в два раза превышающем норму, у нее не получается проявить себя по максимуму, хоть она и успешно справляется с семейными делами и работой.

В прошлом году мы встретились в начале тренировочного сезона. Мэри Бет сильно изменилась. Да что там говорить — я едва ее узнала! Мэри очень помолодела и поздоровела. Она сбросила 45 кг. Ничего себе! Я *очень* ею гордилась. В такие моменты я нередко начинаю прыгать от радости и обнимать людей. Мэри Бет — наглядный пример контроля за здоровьем и будущим.

Когда она поделилась со мной своей историей, я смущенно притихла. В прошлом году муж подарил ей экземпляр книги «Фитнес после 40». Когда она стала читать книгу, ее будто осенило. Мэри приняла мою идею о том, что правильное питание и активность могут изменить ее жизнь. Она поняла, как важны здоровье и маленькие ежедневные шаги вперед. Поняла, что может быть сильной. Что может горы свернуть. Что может стать здоровее — и в самом деле стала!

## РАССКАЗЫВАЕТ МЭРИ БЕТ

Я посмотрела на фотографию из отпуска и решила, что надо бы начать следить за собой и сбросить вес, набранный за годы. Я пошла к врачу, чтобы сдать анализы крови, и он меня не обрадовал. И тогда я решила, что пришла пора меняться — сегодня, сейчас.

Мой муж Тим купил мне книгу «Фитнес после 40» доктора Вонды Райт. Я перестала пить газировку и есть фастфуд. Начала покупать цельнозерновой хлеб и множество сырых овощей. Единственными моими напитками стали вода и молоко. Я научилась нарезать овощи и укладывать их в контейнеры, чтобы они всегда были под рукой на случай, если я проголодаюсь. В моей жизни появились логичные и выполнимые правила.

Я протерла от пыли старые видеокассеты с уроками аэробики, которые муж подарил мне, когда мы еще встречались, и стала заниматься по 40 минут шесть раз в неделю. И теперь сильно расстраиваюсь, если день проходит без тренировки. Раньше

тренировки были сущей мукой, а сейчас они мне в радость, и результаты так восхищают, что хочется заниматься все больше и больше. У каждого найдется по полчаса в день на спорт. Мой девиз таков: «Никаких отговорок!»

За полгода я сбросила 45 кг. Вместо 58-го размера у меня теперь 42-й. Я весила 113 кг, а теперь — 65! Невероятно! Муж повел меня в магазин, и я с огромным удовольствием примерила там новые вещи. Я чувствую себя намного увереннее. Больше не задыхаюсь, когда поднимаюсь по лестнице. Я полюбила фотографироваться вместе с мужем и детьми, я довольна тем, как выгляжу. Мне по душе соблюдать график занятий и следить за тем, что ем.

Это не диета, а образ жизни. Мне нравится появляться на людях вместе с мужем и детьми: я знаю, что хорошо выгляжу, а близкие мной гордятся. Тим, Кайл и Анджеला, спасибо за поддержку. Очень люблю вас всех.

---

## ВЫ — ЧЕЛОВЕК СИЛЬНЫЙ!

---

Если вы взяли в руки эту книгу, значит, как минимум задумываетесь о том, что такое сила и активность. Это когда при подъеме на лестницу человек не задыхается и не устает. Вам наверняка хочется чувствовать бодрость и находить в себе силы на любимые дела, не говоря уже о том, чтобы выглядеть подтянуто. Такое преображение начинается внутри, а после становится заметно и снаружи. А ключ к нему — здоровый, активный образ жизни.

Хочу, чтобы вы поняли (прежде чем решите, что я просто инструктор по фитнесу во врачебном халате): я знаю, что на пути к здоровому старению могут встретиться серьезные преграды. Я понимаю, что люди бывают заняты, что порой приходится делать по 20 дел сразу, что существуют и семейные

обязательства, и финансовые трудности. Понимаю и множество других отговорок, логичных и не очень, которые мне каждый день приходится выслушивать на работе от своих пациентов. Вот несколько оправданий, с которыми мне не раз доводилось сталкиваться, и моя реакция на них:

- «Я целый день бегаю туда-сюда. Разве этого недостаточно?»  
*Нет! Ваш пульс должен учащаться минимум на полчаса в день.*
- «Не могу позволить себе тренировки». *Отключите кабельное телевидение. Потратьте эти деньги на абонемент в спортзал и смотрите телевизор там.*
- «Я постоянно думаю об этом, но не знаю, с чего начать». *Прочитайте эту книгу и встаньте с дивана.*
- «У нас дома есть беговая дорожка и эллиптический тренажер, но они завалены одеждой». *Самая дорогая вешалка для одежды на моей памяти. Вы сами знаете, что делать.*
- «Хотя я не тренировался вот уже 20 лет, но раньше служил в морской пехоте и совершал невероятные спортивные подвиги. Не могу теперь упражняться как новичок». *После 20-летнего перерыва спортивная форма у вас совсем как у новичка. Вперед!*
- «Мои кроссовки съела собака...»

Исчерпав все объяснения тому, почему он все никак не встанет с дивана, один из моих самых любимых пациентов в самом деле заявил, что его кроссовки съела собака. Он произнес это очень серьезно. Сперва я приняла его слова за чистую монету, а потом он ухмыльнулся и мы оба расхохотались. Он хотел стать одним из тех стройных пожилых мужчин, которые и выглядят, и ощущают себя молодо, — и ни на шаг не приблизился к своей цели. Около 78% людей старше 50 лет говорят о том, что физические упражнения — ключ к счастливой старости, но только 28% из них предпринимают реальные действия.

Не важно, чем вы отговариваетесь, факт остается фактом: если вы сейчас не уделите время физической активности, в будущем оно, скорее всего, уйдет на борьбу с болезнями. Поэтому

му давайте определим основные препятствия для занятий спортом и внимательно рассмотрим их. Три основных барьера, которые называют мои пациенты, — это «диванная зависимость», травмы и остеоартрит.

---

## ПРЕПЯТСТВИЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ

---

«Диванная зависимость». Она что, в самом деле существует? Не совсем, и все же привычка проводить жизнь на диване представляет собой серьезную угрозу. Я знаю, как силен соблазн после тяжелого рабочего дня прилечь к мягкой диванной подушке. Честно говоря, поступив в ординатуру, я сразу же купила диван с расчетом на то, что буду на нем дремать. Пришла в местный магазин мебели и принялась с разбегу прыгать на стоявшие там диваны в поисках идеального места для дневного отдыха. На диване можно было наконец расслабиться после 36-часового «рабочего дня».

Но дело в том, что переизбыток комфорта смертельно опасен. Лучшие физиологи Соединенных Штатов называют гиподинамию серьезной угрозой для здоровья, из-за которой за ближайшее десятилетие более чем 2,5 млн американцев рискуют лишиться трудоспособности и жизни. Течение 35 распространенных заболеваний, включая диабет, гипертонию, порок сердца и инсульт, ухудшается при малоподвижности. Кроме того, у женщин, которые по два часа в день смотрят телевизор, вероятность ожирения повышается на 23%. Жаль, что нет простого способа расстаться с привычкой часами просиживать на диване и смотреть в экран. Нужно просто приложить все силы и «сделать это!», как призывает реклама продукции Nike. Если вы — безнадежный теленаркоман, то проявите смекалку и превратите гостиную в домашний спортзал.

По поводу иных препятствий для занятий спортом: действительно, после 40 человек — не важно, спортсменов или нет —

сталкивается с повышенным риском возникновения травм и артрита. Людей, страдающих от этих проблем, очень много — чуть меньше, чем болеутоляющих средств, которые активно рекламируются. И все же эти преграды, довольно неприятные и вполне реальные, должны исчезнуть. Вот уже много лет моя профессиональная деятельность напрямую связана с тем, чтобы научить любителей спорта в возрасте за 40, как преодолеть эти барьеры с умом. Я не только лечу нынешние травмы, но и рассказываю, как предотвратить будущие и избежать болей из-за артрита. И в следующих главах я с удовольствием поделюсь с вами информацией, которую даю моим вдохновляющим пациентам — замечательным спортсменам «в возрасте» (Речь идет о большой группе спортсменов-любителей, которые не бросают спорт и после колледжа и продолжают участвовать в соревнованиях в 40 лет, в 50 — и далее. Они нередко ставят перед собой цель победить в марафоне, стать первыми в своей возрастной категории или установить личные рекорды.)

Книга «Фитнес после 40» — не только о физических упражнениях. Эта книга о том, как пробудить в себе чемпиона, победителя. В ней представлены результаты многолетних исследований (и моих, и чужих), которые показывают разницу между двумя подходами: сдаться старости или сделать так, чтобы следующие 40 лет стали лучшими в вашей жизни. Многие так называемые «последствия старения» на самом деле связаны не с возрастом, а с малоподвижностью. Стать старше не значит стать хуже. Да, происходят изменения. Каким бы стройным и подтянутым вы ни были в 20, в 40 вы уже совсем другой человек. Но это вовсе не значит, что вы больше не сможете ощутить силу и энергию юности, — напротив, не исключено даже, что добьетесь практически таких же — а то и бóльших — спортивных успехов, чем 10–20 лет назад.

Основываясь на моем исследовании пожилых олимпийцев и опыте работы в качестве руководителя программы PRIMA в Центре спортивной медицины при Медицинском центре

Питтсбургского университета, я могу сказать, что ваше лучшее время еще впереди. За пять лет, прошедших с момента выхода первого издания книги «Фитнес после 40», сотни новоиспеченных любителей спорта — бывших «диванных лентяев» — успешно завершили одну из наших 12-недельных программ тренировки, нацеленную на то, чтобы помочь участникам «оторваться» от дивана и пробежать/пройти пятикилометровый марафон. На наших занятиях, проходивших дважды в неделю, мы рассказывали им практически то же, что вы прочтете на страницах этой книги. Участники много тренировались — дважды в неделю в групповом составе и по два-три раза в неделю — индивидуально. К нашей радости, они часто рассказывают о том, как изменилась их жизнь, о том, что раньше и подумать не могли, что смогут пробежать пятикилометровый марафон или занять первое место в своей возрастной категории. Рассказывают о том, сколько энергии они теперь в себе ощущают! Ничто так не воодушевляет человека, как новые рекорды. Эти спортсмены, как и вы, обладают важным преимуществом — опытом и мудростью, которые приходят с возрастом. Отбросив прежние отговорки, они стали следить за собой и добились великолепной физической формы. Многие наши спортсмены «в возрасте» продолжили вести подвижный образ жизни и стали настоящими бегунами. Они продолжают двигаться навстречу здоровью.

---

## ДВЕ НОВОСТИ: ПЛОХАЯ И ХОРОШАЯ

---

Если после 40 лет вы вдруг решили заняться спортом, у меня есть для вас две новости. Хорошая — в том, что все больше людей в этом возрасте стараются сохранить молодость при помощи физических упражнений. Обследование беби-бумеров — людей, родившихся во время демографического взрыва 1946–1964 гг., — проведенное компанией ThermoCare, производящей разогревающие аппликаторы, показало, что:

- 40% беби-бумеров стали вести более здоровый образ жизни, чем в 20-летнем возрасте, и улучшили свою физическую форму;
- 67% стали чувствовать себя на 11 лет моложе своего возраста;
- 57% сообщили, что физически они гораздо активнее, нежели были их родители в таком же возрасте;
- 33% похвастались, что по крайней мере в одном виде спорта «обходят» своих детей.

В исследовании приняли участие и те, кто только начал приобщаться к спорту, и те, кто возобновил тренировки после значительного перерыва.

А плохая новость в том, что с годами в организме происходят изменения, из-за которых у нас повышается уязвимость перед травмами. Травма — главная причина, по которой люди теряют подвижность, и вторая причина (после простуды), по которой идут к врачу. То же самое исследование беби-бумеров выявило следующее:

- 67% испытуемых еженедельно страдают от болей в мышцах или суставах;
- 73% говорят, что боль в мышцах и суставах сильнее желания сохранить физическую активность;
- 69% признаются, что готовы терпеть боль ради сохранения активности.

Читая эту книгу, вы поймете, что я не верю в то, что «без боли нет побед». Моя задача — научить вас тренироваться с умом и получать максимум пользы от упражнений, избегая травм, которые мало того, что болезненны, но и способны вывести вас из игры. Если вы все же получили травму, то в этой книге найдете рекомендации о том, как восстановиться быстро и без осложнений.