

ГЛАВА 7

Фитнес

| | |
|-------------------------------------|------------|
| Отправиться на пробежку | 126 |
| Сыграть в командную игру | 129 |
| Заняться йогой | 133 |
| Выполнить силовую тренировку | 136 |

ОТПРАВИТЬСЯ НА ПРОБЕЖКУ

Провал: заставлять себя бегать, ненавидеть бег каждую минуту, со стыдом едва переставлять ноги и рисковать получить травму или регулярно пропускать пробежку.

Успех: лететь как будто на крыльях, заниматься регулярно, сбавлять вес и чувствовать себя великолепно.

Простая наука

Оптимальное время для пробежки зависит от ваших конкретных целей. Вы хотите благодаря бегу сбросить вес? Хотите соревноваться или самосовершенствоваться? Улучшить здоровье?

Для **ритма сжигания жира** можно бегать утром или вечером. Пробежка натошак в первый час после пробуждения превращает жир в энергию, потому что вы еще не употребляли в пищу углеводы. Если собираетесь бегать до завтрака, не забывайте пить побольше воды. После пробежки съешьте завтрак, состоящий на 50% из углеводов и на 50% из белков, чтобы подбросить дров в топку метаболизма. Во время вечерней тренировки происходит выброс эндорфинов, снижающих аппетит в конце дня, когда люди предрасположены наесться до отвала. Но исследования показывают, что утренние пробежки с большей вероятностью войдут в привычку, потому что перед ними не проходит день, за который можно найти оправдание для пропуска тренировки.

Для **ритма производительности** бегайте в соответствии с предпочтительным для себя временем пробуждения. Многочисленные исследования подтверждают, что люди быстрее бегают и ездят на велосипеде, а также с большей силой бьют по бейсбольному мячу днем и вечером, чем утром. Однако исследование, проведенное в 2015 году в Великобритании¹, доказало, что самым существенным фактором для определения времени максимальной производительности спортсменов является предпочтительное ими время подъема относительно времени тренировки. Спортсмены тренировались несколько раз в день под руководством исследователей, которые измеряли их скорость и сноровку. Те, кто встает рано, лучшие результаты показали поздним утром. Те, кто встает чуть позже, демонстрировали наилучшие результаты

днем. Спортсмены, встающие поздно, отлично работали вечером. Индивидуальная производительность спортсменов варьировалась на 26% от утренней тренировки до вечерней. Если вы Лев, а соревнование назначено на раннее утро, вам повезло. В остальных случаях вы попадаете в невыгодное положение. Но вы можете подогнать свое биовремя для оптимальных результатов забега так же, как при перемещении в другой часовой пояс (см. раздел «Путешествовать», с. 319).

Глубокий сон сам по себе улучшает функционирование иммунной системы и сердца, снижает артериальное давление и снимает тревожность. Чтобы повысить качество сна, для здорового **ритма отдыха** бегайте по утрам. Исследователи Аппалачского государственного университета² разделили испытуемых на группы, каждая из которых занималась на беговой дорожке в определенное время — в 7.00, 13.00 и 19.00, и отслеживали показатели артериального давления и сна. У группы, занимавшейся в 7.00, давление в ночное время падало на 25% а продолжительность глубокого сна с дельта-волнами была на 33% дольше, чем у группы, занимавшейся в 19.00.

Обзор ритмов

Ритм сжигания жира: когда бегать, чтобы сжигать жир и ускорить метаболизм.

Ритм производительности: когда бегать, чтобы бежать быстрее.

Ритм отдыха: когда бегать для повышения качества сна.

Неподходящее время для пробежки

6.00. Бег на рассвете повышает вероятность травмы. Внутренняя температура еще низкая, мышцы и суставы подвержены растяжениям. Но через полтора часа после пробуждения температура повысится и риск травмы значительно снизится. Также на это влияет время года, особенно если вы живете в засушливой местности. (Подробнее о влиянии смены сезонов на хроноритмы в главе «Хронотип и сезонные ритмы» на с. 327.)

Оптимальное время для пробежки

Лев: 17.30 — для быстрого бега и заряда энергии.

Дельфин: 7.30 — утренние пробежки помогут спать дольше и глубже, и вам будут особенно полезны восстанавливающие дельта-волны, необходимые всем, кто, как и вы, спит неглубоко.

Медведь: 7.30 или 12.00 — либо для сжигающей жиры пробежки натошак, либо для снижения аппетита в полдень.

Волк: 18.00 — для лучшей производительности и вечернего сжигания жира.

«Теперь я часть этой активной жизни»

«Последнее, чего мне хотелось в конце рабочего дня, — это тренировка, — говорил Роберт — Лев из Бостона. — Но я решил попробовать. Я принес спортивную одежду в офис и начал бегать домой, вместо того чтобы ехать на автомобиле или общественном транспорте. И сразу заметил, что на улицах много людей, занимающихся бегом, гуляющих с собакой или с коляской. Это совсем не то, что бегать на рассвете, когда попадается один-два человека. Иногда толпа раздражает. Но в целом мне нравится общество и ощущение, что теперь я часть этой активной жизни. Я прихожу домой, принимаю душ, и мне хватает сил, чтобы встретиться с друзьями за ужином. Конечно, чтобы привыкнуть, потребовалось время. Но оно того стоило. Пара моих коллег „заразились“, идеей пробежки до дома, и теперь мы бегаем вместе. Не знаю, в дружеском ли соревновании дело или я уже втянулся, но я стал и бегать быстрее».

СЫГРАТЬ В КОМАНДНУЮ ИГРУ

Провал: опозориться на поле, показать себя плохим спортсменом и/или считать минуты до конца игры.

Успех: хорошо играть, получать удовольствие и чувствовать, что мама гордилась бы тобой.

Простая наука

Командные игроки обладают «психологической стойкостью»³ — набором качеств, включающим устойчивость (способность отражать удары), упорство (способность продолжать) и оптимизм (способность видеть возможность победы). Игра в спортивной команде помогает детям развить необходимые навыки, такие как вера в собственные силы (вера в себя) и эмоциональная отзывчивость (способность понимать чувства других и адекватно реагировать на них). К тому же играть с друзьями на свежем воздухе и делить с ними радость победы (и горечь поражения) — отличный способ провести выходной день. Любая групповая активность (книжный клуб, карточные игры, видеоигры и т.д.) приносит психологическую и эмоциональную пользу. Прелесть командной игры в том, что такой спорт еще и полезен.

Чтобы максимально интересно провести время, поладить с партнерами по команде и оппонентами и превзойти себя, помните о хронометрической хитрости: играйте на закате.

Но насколько вам интересна игра? Вы стоите в дальней части поля, считая минуты до конца иннинга*, когда усядетесь на скамейке запасных и возьмете пива? Или вы действительно заинтересованы в победе и в том, чтобы удержаться в игре на выбывание? Одним хронотипам в большей степени свойственен дух соперничества и ориентация на цель, чем другим. В футбольном матче между Львами и Волками первые одержат легкую победу, поскольку Волки, скорее всего, вообще не явятся на игру (если игра назначена раньше 21.00).

С учетом ритма конкуренции...

— У Дельфинов время продуктивности и активности с 16.00 до 18.00, но командные игры не слишком популярны у них. Они страдают бессонницей и всегда чувствуют себя слишком уставшими для игры.

* Период игры в бейсболе. *Прим. ред.*

- **Львы** чаще других участвуют в командных играх⁴ и ведут себя на поле агрессивно. Если они играют вечером, им необходимо побыть на солнце в конце дня и питаться белковыми продуктами, чтобы поддержать энергию.
- **Медведи** достигают своего пика, когда могут «выложиться по полной», в середине дня и выдают все, на что способны, пока не упрутся в «стену» дневного сна. В начале вечера они снова воспрянут духом.
- **Волки...** Единственный групповой вид спорта, в котором я могу их представить, — это пиво-понг. Вечерние типы не тяготеют к активной физической нагрузке и в целом предпочитают сидячий образ жизни⁵. Однако любые состязания, которые смотришь вместе с ними, приобретают олимпийский масштаб. В моей практике Волки обычно выбирали одиночные виды спорта, такие как бег или плавание. Если Волк вступает в команду, то предпочитает играть вечером.

Ритм координации — периоды, когда вы с наименьшей вероятностью выставите себя в невыгодном свете перед друзьями. Эти периоды зависят от того, сколько времени прошло с момента вашего пробуждения, насколько вы устали, и от степени сложности игры⁶. Если вы устали и после пробуждения прошло уже много часов, то ваши действия будут слегка неуклюжими. Но, если вы активны, бодры и уверены в том, что делаете, то покорите своей координацией и зрителей, и партнеров по команде. Для большинства людей (Медведей) пик координации движений будет между 17.00 и 20.00. Для Львов — с 15.00 до 18.00, для Волков — с 18.00 до 21.00.

Ритм силы — время, когда вы способны действовать на максимуме, можно отследить по колебаниям температуры тела. С ее повышением увеличивается дыхательный объем, кровь приливает к мышцам, гибкость улучшается. Вы реагируете на все быстрее, а руки, ноги и спина преисполнены мощи. Пик силы и выносливости — с 18.00 до 21.00 для Медведей (у Львов на два часа раньше, а у Волков на два часа позже). Если вы увлекаетесь теннисом, ракетболом, гольфом, бейсболом или хоккеем, то сила захвата будет выше во второй половине дня и начале вечера.

Вы никогда не задумывались, почему профессиональные спортивные состязания проходят вечером? Дело не только в прайм-тайме, но и в том, что в это время спортсмены показывают лучшую эффективность. По крайней мере, некоторые, что зависит от хронотипа. В 2011 году исследователи

Больничного центра сомнологии Марты Джефферсон в Шарлотсвилле, в штате Виргиния, проанализировали средний уровень попадания по мячу за два года у 16 игроков из семи команд Главной бейсбольной лиги. Также они попросили каждого игрока пройти тест Хорна-Остберга. Девять игроков оказались вечерними типами, а семь — утренними. Утренние типы чаще попадали по мячу, если игра начиналась до 14.00. У вечерних типов процент попадания был выше в играх после 14.00 часов, и сохранялся высоким при начале игры в 20.00 и позднее.

Ритм спортивного поведения полностью зависит от настроения. В хорошем расположении духа вы с меньшей вероятностью взорветесь из-за неправильного решения судьи или намеренно толкнете соперника. Со спортсменами на пике позитивных эмоций даже интереснее играть. Большинство из нас максимально добродушны во второй половине дня и начале вечера.

Обзор ритмов

Ритм конкуренции: максимальная мотивация к победе.

Ритм координации: момент идеальной координации движений.

Ритм силы: момент, в котором вы сильнее, быстрее, гибче.

Ритм спортивного поведения: способность быть достойным спортсменом на поле.

Неподходящее время для командных игр

Раннее утро. Даже Львы в это время еще недостаточно готовы к состязаниям или командным играм, а риск травм слишком высок. При этом из-за высокого уровня кортизола и тестостерона в крови участники игры будут слишком взвинчены, не смогут расслабиться и получать удовольствие.

Оптимальное время для командных игр

Дельфин: 17.00–19.00. В это время дня вы почувствуете меньшую усталость.

Лев: 14.00–16.00 — пик силы, хорошего настроения и координации.

Медведь: 18.00–20.00 — пик силы, хорошего настроения и координации.

Волк: 18.00–21.00 — пик силы, хорошего настроения и координации.

ЗАНЯТЬСЯ ЙОГОЙ

Провал: делать все через силу или заработать растяжение.

Успех: правильно выполнять движения, улучшить физическую форму, настроение и когнитивную деятельность.

Простая наука

Йога существует уже тысячелетия по одной простой причине: она помогает. Регулярные занятия йогой сделают вас сильнее и физически, и психологически. Глубокое дыхание увеличивает дыхательный объем. Вдумчивое выполнение упражнений позволит здраво взглянуть на свои проблемы и источники стрессов. Асаны помогут успокоить симпатическую нервную систему и расслабиться. Растяжки и упражнения на гибкость увеличат амплитуду движений и усилят мышечный тонус.

Итак, в какое время суток лучше всего выполнять асаны «собака мордой вниз», «кобра» и «кошка-корова»?

Если цель для вас — увеличение амплитуды движений и мышечного тонуса, следуйте **ритму гибкости** — когда тело податливо и может полноценно принять любую позу. Максимальная гибкость возникает при температуре тела в районе пиковых значений. Судите сами: разогретое тело расслаблено и готово к упражнениям. Поклонники силовых видов йоги, бикрам или прана, знают, что тело приобретает бóльшую гибкость в жаркие дни. Поэтому появляется все больше и больше «горячих» залов для йоги. Тот же принцип работает и для тела. Достаточно высокой для йоги температура тела будет через три часа после пробуждения, а затем в начале вечера. Поэтому посещайте занятия до обеда или после работы.

Когда вам холодно, тело сковано. При низкой температуре тела в движениях нет свободы, а вероятность получения травмы возрастает при любых видах физической нагрузки. Температура тела сохраняется низкой в течение полутора часов после пробуждения, затем опускается в полдень и вечером за три часа до сна. Поэтому не стоит заниматься ранним утром, после обеда и поздно вечером.

Если же вы не любитель больших нагрузок и занимаетесь йогой для того, чтобы расслабиться, выполняйте асаны в соответствии с **ритмом расслабления**.

Существует достаточно научных доказательств того, что глубокое дыхание и растяжка снижают уровень глюкозы в крови и артериальное давление⁷. Разумно практиковать йогу по мере необходимости в течение дня, чтобы снять стресс. Я всем советую выполнять расслабленную растяжку за час перед сном и практиковать техники глубокого дыхания при тревожности.

Наряду с положительным воздействием на физическое состояние йога улучшает и умственные способности: осознанность, восприимчивость, концентрацию и память. В исследовании, проведенном в 2014 году в Италии, в Университете Кьети-Пескара⁸, объектом изучения стал **ритм связи между телом и сознанием**. Известно, что хроно типы различаются личностными характеристиками и поведением. Исследователи пришли к выводу, что йоги схожи по этим параметрам. Они протестировали 184 ученика йоги на предмет личностных характеристик, отношения к вечернему или утреннему типу и образа мышления. Волков среди них было относительно мало (8% в выборке, тогда как они составляют приблизительно 15% населения), их уверенно превосходили Медведи (71% в выборке, 50% населения). Львов набрался 21%, что соответствует их процентному соотношению в населении. По понятным причинам Львы превосходили Медведей и Волков по добросовестности, скрупулезности и эмоциональной стабильности. Волки набрали много очков по импульсивности и оказались более невротическими и контактными, что тоже неудивительно. Это исследование привлекло меня тем, что абсолютное большинство учеников йоги независимо от хроно типа, в том числе Львы, продемонстрировали высокие показатели открытости и правополушарного творческого мышления. Могут ли активные занятия йогой сделать представителя любого хроно типа более открытым и усилить творческие склонности? Возможно!

Йога делает людей (даже Волков) более оптимистичными. В ходе исследования 2014 года в Государственном университете Чикаго⁹ отслеживали изменения настроения у разных хроно типов после занятия хатха-йогой. Во всех группах было отмечено более радужное восприятие мира по сравнению с контрольной группой, которая слушала лекцию.

Однако самые заметные позитивные сдвиги продемонстрировали вечерние типы. Поскольку Волки склонны к пессимизму, можно предположить, что йога поднимает бодрость духа.

Обзор ритмов

Ритм гибкости: максимальная гибкость тела.

Ритм расслабления: применение упражнений, в частности йоги, для снижения уровня кортизола и артериального давления.

Ритм связи между телом и сознанием: изменение восприятия мира, повышение осознанности и оптимизма с помощью упражнений.

Неподходящее время для занятий йогой

Восход солнца. Йога на рассвете популярна, но я этого не рекомендую даже Львам. Тело еще недостаточно разогрето для растяжки, поэтому легко получить травму. Можно попробовать выполнять асаны по утрам, только достигнув определенных высот в йоге.

Оптимальное время для занятий йогой

Дельфин: 22.00 — для снижения повышенного уровня глюкозы и артериального давления в вечернее время.

Лев: 8.00 или 17.00 — до или сразу после работы.

Медведь: 12.00 или 18.00 — перед обедом или на закате.

Волк: 18.00 или 22.00 — до обеда или для расслабления в час покоя перед сном.

ВЫПОЛНИТЬ СИЛОВУЮ ТРЕНИРОВКУ

Провал: нерегулярные силовые тренировки, не позволяющие нарастить мышечную массу, повысить мышечный тонус или разогнать метаболизм.

Успех: регулярные силовые тренировки с приростом мышечной массы, улучшением мышечного тонуса и ускорением метаболизма.

Простая наука

Наращивание мышечной массы не только делает вас сильнее, но и ускоряет метаболизм. Чем больше ваша мышечная масса, тем легче сжигается жир для выработки энергии. В тренировки для сжигания жира, ускорения метаболизма и улучшения мышечного тонуса нужно включать силовые упражнения — подъем тяжестей или изометрические упражнения, при которых сокращаются большие группы мышц (к силовым упражнениям также относятся отжимания и планка).

Что такое **ритм наращивания мышц**? Ученые финского Университета Йювяскюля в 2009 году выясняли¹⁰, как время тренировки влияет на наращивание мышечной массы у мужчин. Группы должны были в течение 20 недель ежедневно заниматься утром (с 7.00 до 9.00) или днем (с 17.00 до 19.00). Мышечная масса измерялась сканером МРТ каждые десять недель в разное время. Как утренние, так и дневные группы показали увеличение мышечной массы на 3%, что привело исследователей к выводу, что время суток не оказывает заметного влияния на ее рост. Если вы делаете упражнения *ежедневно* (не важно, утром или вечером), результаты по завершении трех месяцев тренировок будут одинаковыми. В контрольной группе, которая тренировалась нерегулярно, мышечная масса осталась на прежнем уровне.

Инструкторы, которые ставят себе целью добиться улучшения, должны следовать **ритму силы мышц**, то есть им необходимо знать, когда их клиенты сильнее.

Согласно многочисленным исследованиям, включая работы Университета Западной Шотландии¹¹, оптимальное время для силовых тренировок — это вторая половина дня, когда внутренняя температура тела повышается, а уровень тестостерона и кортизола снижен. Можно было бы предположить, что мышечная сила будет максимальной, когда тестостерон повышен (утром). Но на самом деле не концентрация тестостерона имеет значение, а отношение тестостерона к

кортизолу, т. е. Т/К¹². Эта пропорция будет наиболее благоприятной **днем для Львов, ранним вечером для Медведей и поздно вечером для Дельфинов и Волков**. Поскольку самая высокая температура тоже бывает вечером — одновременно с учащением пульса, притоком крови к мышцам, подвижностью суставов и метаболизмом глюкозы, — тело будет наиболее подготовленным к тренировке, и вы сможете поднять больший вес или дольше удержаться в планке.

Лично я не очень увлекаюсь силовыми тренировками, но из наблюдений за тяжелоатлетами в спортзале, в частности за их напряженным выражением лица, мне показалось это довольно болезненным процессом, что наводит на мысль о связи циркадных ритмов с болью. Каков ваш **ритм болевой переносимости**? Исследователи Варшавского университета¹³ протестировали 16 представителей утренних типов и 15 вечерних, прикладывая тепловой раздражитель к их запястьям девять раз в день. Переносимость боли у обеих групп значительно изменялась от утра к вечеру, но утренние типы в течение дня в среднем могли лучше переносить боль — 50,1 °С против 47,2 °С. **Эти данные подтверждают множество исследований, показывающих отсутствие у Волков склонности к физическим упражнениям**. Они просто не могут терпеть боль.

Обзор ритмов

Ритм наращивания мышц: подходящий момент тренировок с целью наращивания мышечной массы.

Ритм мышечной силы: наиболее благоприятное для силовых тренировок соотношение кортизола и тестостерона.

Ритм болевой переносимости: способность выдерживать боль.

Неподходящее время для силовой тренировки

6.00. Ранним утром температура тела низкая. Тренировка в таком состоянии грозит травмами. Мышечное кровообращение, подвижность суставов и гормональный фон не подходят для силовых упражнений с поднятием тяжестей.

Оптимальное время для силовой тренировки

Дельфин: 20.00. Температура тела высокая, уровень кортизола повышается и частота сердечных сокращений учащается вечером, что идеально для наращивания мышечной массы.

Лев: 14.30–17.00 — ваше окно мышечной силы.

Медведь: 16.00–19.00. Тело подготовлено, но если не заниматься ежедневно, то не увеличится объем мышц, способствующий ускорению метаболизма.

Волк: 18.00–19.00. Для наращивания мышечной массы и ускорения метаболизма важна регулярность. Хотя пик вашей силы наступает позже, вряд ли вы станете тренироваться в 22.00. Кроме того, тренировки менее чем за три часа до сна могут нарушить засыпание.



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

