

Нагрузка нагрузке – рознь

Александр Белов, принеший нам за 3 секунды баскетбольное золото Мюнхена, умер в 26 лет – не выдержало перегрузок сердце.

Знаменитый хоккеист Блинов, фигурист Гринько, десятки и сотни других, ушедших внезапно, отдавших жизнь во славу спорта. Сколько их, трагических примеров, позволивших утверждать: физические нагрузки сродни “самоистязанию” – ни к чему хорошему не приводят, из-за них организм быстрее изнашивается. Подобная точка зрения становится в последнее время все более популярной. Впрочем, остаются сторонники и у модной еще недавно теории, по которой физические нагрузки – чуть ли не панацея от всех болезней. Обе эти крайности не имеют права на существование, считает почетный президент Всероссийского научного общества кардиологов, заведующий кафедрой внутренних болезней РГМУ, доктор медицинских наук, профессор Виктор Алексеевич ЛЮСОВ. Как же найти “золотую середину”?

ОЛИМПИЙСКАЯ “НАРКОМАНИЯ”?

Большинство научных разработок доказывают: интенсивные, особенно разовые (!) физические упражнения для организма вредны. И не только из-за последующего длительного возвращения “в исходное положение”.

В результате чрезмерной физической нагрузки стенки сосудов, эндокринные органы начинают выделять огромное количество биологически активных веществ, влияющих на здоровье человека. Вам знакомо состояние блаженства после тяжелого физического труда или интенсивной тренировки? Оно возникает от того, что организм выделяет эндоморфины – собственные наркотики!.. Если в этот момент измерить основные параметры, то окажется, что артериальное давление низкое, пульс неадекватно частый, резко нарушены вегетативные реакции – человек либо совсем не потеет, либо пот с него льет ручьем, но за счет эйфории наступает переоценка возможностей. Спортсмен попадает в зависимость от “тренировочного кайфа”, и чтобы испытать его вновь и вновь с прежней силой, увеличивает нагрузки. Пока молод, не ощущаешь износа собственного биологического

материала. На эмоциональном взлете иногда удается даже “прыгнуть выше головы”. Но хроническая экстремальность неизбежно губит.

КАК ВЫБРАТЬ НАГРУЗКУ ПО ПЛЕЧУ

Людей периодически охватывают повальные увлечения той или иной системой физических тренировок. К примеру, довольно тяжелый 12-минутный тест американца Купера, когда человек должен пробежать все больше и больше метров за этот отрезок времени, или 1,5-мильный тест, или аэробика... Они адресовались массам, всем желающим укрепить свое здоровье. Это неразборчивое “для всех” и приносит обычно свои горькие плоды: кому-то очередная новомодная система, может, и пойдет на пользу, для кого-то обернется трагедией.

Решать, можно или нельзя человеку регулярно нагружать себя физически и каким образом, должен врач, специалист, учитывающий состояние его сердечно-сосудистой, костно-мышечной, эндокринной и других систем, возраст, уровень подготовки. Да и подбор упражнений должен быть индивидуальным. Это невозможно? Тогда воспользуйтесь 6-минутным тестом: сколько вы пройдете за это время в хорошем темпе. 600 метров – прекрасно, 500 – хорошо, 300 – похуже, еще меньше – обратитесь к врачу, не забыв сказать, когда появляется одышка, боль в сердце или икроножных мышцах.

ХОДЬБА ИЛИ БЕГ?

Ходьба – наиболее физиологичная и полезная физическая нагрузка. Не теряйте своей первой, естественной способности идти в нормальном ритме, но не на результат, а на время (имеется в виду продолжительность, а не скорость).

Динамические нагрузки, к которым относится ходьба, более эффективны, чем статические – такие, как поднятие тяжестей.

Бодрая ходьба в течение 30–60 минут 3–5 раз в неделю

помогает сбросить лишний вес, поднять настроение, улучшить функциональное состояние организма, например, нормализовать давление, а при артериальной гипертензии в среднем снизить систолическое и диастолическое АД на 5–10 мм рт. ст. Вы идете – уменьшается активность тромбоцитов, способных повреждать сосудистую стенку, что в дальнейшем приводит к образованию атеросклеротических бляшек. А кроме того, снижается опасный уровень холестерина в крови. Вот и получается, что идущий – все дальше и дальше от атеросклероза.

Даже санаторные терренкуры не столь полезны, как может показаться на первый взгляд. Они предусматривают подъемы или спуски под определенным углом. Сердце при этом бьется то чаще, то реже, оно пытается приспособиться, регулирует свой ритм. И артериальное давление соответственно то повышается, то снижается. А когда вы долго идете по ровной местности в бодром, свойственном вам темпе, вы находитесь в своем обычном физиологическом состоянии, извлекаете из тренировки максимум пользы для здоровья, включаете дополнительные внутренние механизмы.

Это и есть подходящая жизненная тренировка.

Подготовил Альберт ХИСАМОВ, врач

А ПРОГУЛКА ЛУЧШЕ!

Обычная ходьба способна конкурировать с новомодными диетами, занятиями на вело- и прочих тренажерах – утверждают британские исследователи. В течение 8 лет они пристально наблюдали за 7 тысячами пациентов в возрасте от 40 до 65 лет, половина из которых совершала ежедневные энергичные прогулки, и пришли к выводу, что 3–4 часа ходьбы в неделю (минимум полчаса в день) снижают риск раз-



вития ишемической болезни сердца. У "спортивной" половины исследуемых проблем с работой сердца вообще не возникало.

Исследователи утверждают, что энергичная ходьба для женщин – идеальное упражнение. Женский организм охотно расстается с лишними калориями, восстанавливает энергию быстрее мужского и легче тренируется. Кроме того, ходьба не столь обременительна и изматывающа, как многочасовые занятия на всевозможных тренажерах. Да и ходить можно в любое время и почти в любом не слишком загазованном месте. "Наше исследование, – считает Поль Ричмонд, – должно вдохновить женщин на длительные пешеходные прогулки". С радостью присоединяемся к мнению британского доктора, тем более что отечественные медицинские светила давным-давно пришли к точно таким же выводам.

ОТ УЛЫБКИ МАЛЕНЬКОЙ ОДНОЙ...

зависит качество и продолжительность вашей жизни – утверждают американские врачи. Как показывает исследование, проведенное специалистами клиники Майо (США, штат Миннесота), средняя продолжительность жизни оптимистов на 19% дольше, чем у людей, которые все видят в серо-черном цвете.

Свои исследования медики начали более 30 лет назад: они опросили 800 человек и по их отношению к жизни разделили всех на 3 группы: оптимистов, пессимистов и "промежуточную категорию". По прошествии 3 десятилетий вновь собрав данные об участниках опроса, исследователи пришли к нехитрому выводу: чем оптимистичнее человек смотрит на жизнь, тем она у него дольше и счастливее. А вот ворчуны и нытики, угрюмые и недовольные чаще болеют, дольше выздоравливают. Одним из возможных объяснений такой закономерности медики считают то, что оптимисты реже впадают в депрессию, если заболевают, то активно добиваются медицинской помощи и всегда верят в благоприятный исход.

Не настаивая на том, что их выводы – истина в последней инстанции, специалисты из клиники Майо все же подчеркивают, что оптимизм необходим так же, как витамины и минералы. Если он есть, то жизнь – хороша и жить – хорошо! А вот пессимизм они относят к факторам риска, таким, как, например, избыточный вес или высокое содержание холестерина в крови. Словом, лучше быть здоровым оптимистом, чем больным пессимистом.

По материалам ИТАР ТАСС
О. НАДЕЖДИНА

Ваш путь к красоте и здоровью

Тест

Этот несложный тест позволит оценить ваши наклонности, правильно выбрать ту форму физической активности, которая наиболее соответствует вашему характеру, позволит быстро добиться результатов и достичь гармонии телесной и душевной. На каждый вопрос выберите тот вариант ответа, который соответствует вашим взглядам и настроениям.

1. В любом виде деятельности для меня важнее всего превзойти соперников.

- а) абсолютно верно;
- б) нет, для меня важнее добиться личного прогресса;
- в) главное – удовольствие, которое я получаю во время работы.

2. Какие чувства по поводу собственной фигуры вы испытываете, отправляясь на пляж?

- а) особых чувств не испытываю, ведь я же отправляюсь не на конкурс красоты;
- б) в целом моя фигура недурна и стесняться мне нечего;
- в) немного неловко из-за того, что все недостатки моей фигуры видны.

3. Согласны ли вы с тем, что для мужчины важнее физическая сила, а для женщины – грация и изящество?

- а) конечно, сила мускулов для женщины не так важна, как для мужчины;
- б) в принципе это так, но и женщине сила тоже необходима;
- в) для всех главное – хорошо владеть своим телом.

4. Сильно ли вас огорчают неудачи?

- а) меня они только подстегивают;
- б) к неудачам отношусь достаточно спокойно, они не могут выбить меня из колеи;
- в) да, порой из-за них просто руки опускаются.

5. Как вы относитесь к тому, что некоторые женщины занимаются такими исконно мужскими видами спорта, как тяжелая атлетика и бокс?

- а) положительно;
- б) по-моему, для женщин это не очень подходит;

в) вижу в этом что-то извращенное.

6. Помешает ли вам, если кто-то будет наблюдать за вашими спортивными занятиями?

- а) нет, скорее наоборот;
- б) мне все равно;
- в) да, это меня стеснит.

7. Утомляют ли вас однократные занятия?

- а) да, я предпочитаю смену впечатлений;
- б) не очень;
- в) скорее нет.

8. К какому типу телосложения вы относитесь?

- а) пикническому – плотное телосложение, есть склонность к полноте;
- б) атлетическому – широкая кость, развитые мышцы;
- в) астеническому – сравнительно длинные руки и ноги, тонкая кость, неширокая грудная клетка.

За каждый ответ **а** поставьте себе 1 балл, **б** – 2 балла, **в** – 3 балла.

8–10 баллов. Циклические упражнения – велосипед, лыжи, бег, занятия в тренажерном зале, требующие выносливости и упорства, – скорее не для вас. Вам больше подойдут соревновательные виды спорта, спортивные игры.

11–18 баллов. Вы – весьма многосторонняя натура, так что полагайтесь в своем выборе на собственный вкус. Хотите – запишитесь в секцию бокса, хотите – оседлайте велосипед. Пожалуй, только бег на длинные дистанции не очень соответствует вашему характеру.

19–24 балла. Атлетические виды спорта, связанные с силовыми нагрузками, вы освоите легко, но не ждите быстрых результатов. Вам необходимы регулярные, не слишком продолжительные занятия с умеренной нагрузкой. Можете достичь успеха в спортивных играх, но скорее командных, чем индивидуальных. Хороши для вас плавание, бег, лыжи, коньки, только не стоит принимать участие в различных соревнованиях.

С. СТЕПАНОВ, психолог