

Крепись, сердце!

Сердечно-сосудистые заболевания являются одной из основных причин инвалидности и смертности населения во всём мире. Здоровью сердца стоит уделять внимание в любом возрасте, причём делать это следует по-разному. Поскольку сердце – это мышца, его можно и нужно тренировать. Как делать это правильно, рассказала **врач ЛФК, врач-диетолог Центра общественного здоровья и медицинской профилактики Свердловской области Наталья Гусева.**

Сплошные плюсы

– Наталья Алексеевна, каковы основные правила тренировки сердечной мышцы?

– Для хорошей работы сердца требуется аэробная (кардио) нагрузка, которая способствует обогащению клеток организма кислородом. Соответственно, одно из главных условий для проведения тренировки – свободный приток свежего воздуха. В идеале заниматься нужно в парке, вдали от пыли и выхлопных газов. Если по какой-то причине нет возможности выйти из дома, нужно обязательно открыть окно на время выполнения упражнений.

Важно соблюдать интенсивность нагрузки. Если при выполнении упражнений вы в силах сказать несколько предложений, но не более, – это правильная нагрузка. Не должно быть одышки – это признак чрезмерной нагрузки. Если человек использует фитнес-браслет и может отслеживать свой пульс, стоит ориентироваться в среднем на 120 ударов в минуту.

Как и любые другие упражнения, аэробные следует подбирать с учётом личных особенностей и предпочтений. В этом помогут лечащий врач и тренер. Даже самую простую гимнастику нужно выполнять правильно, чтобы не навредить себе. И наращивать нагрузку следует постепенно.

Ещё одно золотое правило – регулярность. Всемирная организация здравоохранения рекомендует каждой возрастной группе свой объём аэробной и силовой нагрузки, и чтобы выполнить его, следует определить расписание тренировок, совместимое с остальными делами. Часть нагрузки должна быть ежедневной, дополнительно несколько раз в неделю нужны более интенсивные занятия.

– Какие процессы в организме запускают кардиотренировки?

– При аэробной нагрузке сердце работает в усиленном режиме – быстрее прогоняет кровь. Учащённое сердцебиение приводит к более частым и глубоким вдохам. И так богатая кислородом кровь активно насыщает клетки всего организма. Ускоряется метаболизм, что может способствовать снижению массы тела. Вырабатывается оксид азота, который укрепляет сосудистые стенки – это помогает противостоять, например, гипертонии. Происходит выброс гормонов удовольствия и счастья – эндорфин, дофамин, серотонин, – которые помогают противостоять депрессии и закрепляют привычку к спорту, потребность в регулярной нагрузке.

В целом у людей, ведущих активный образ жизни, более красивый вид: подтянутое тело, ровная кожа, здоровый цвет лица. Им реже приходится

обращаться к узким специалистам; таких людей дольше не коснутся возрастные изменения опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, и у них ниже риск развития деменции.

– В каком возрасте пора начать заниматься?

– Определённая нагрузка необходима с самого раннего детства. Ещё в первые месяцы жизни малышу нужно стимулировать работу мышц: делать массаж и гимнастику, перекидывать на живот, проводить сеансы грудничкового плавания. Когда ребёнок встаёт на ноги, с ним нужно гулять и активно играть. Ближе к трём годам он уже может выполнять, подражая родителям, какие-то простые упражнения, а в четыре года уже можно записать его в спортивную секцию. Это самый ранний возраст для спорта, можно начать и позже, но к семи – восьми годам уже необходимо ввести регулярные тренировки в привычку.

– Дети бывают очень непоседливы, могут подолгу гулять во дворе, особенно летом. Этого недостаточно?

– Абсолютно точно недостаточно простых прогулок. Во-первых, ребёнок может хоть с утра до вечера пробыть на улице, но при этом играть спокойно и не дать сердцу необходимой нагрузки. А нам всё-таки важно, чтобы сердечная мышца закалялась. Во-вторых, сегодня при наличии практически у каждой семьи телевизора и гаджетов становится всё труднее оторвать детей от экранов и вовлечь в активные игры. Плюс школьная нагрузка и развивающие кружки, домашние обязанности. Однозначно нужен спорт, и только школьной физкультуры недостаточно.

Доступно всем

– Какой объём нагрузки необходим в том или ином возрасте?

– Согласно рекомендациям ВОЗ, детям и подросткам требуется еженедельно 60–90 минут кардионагрузки, взрослым людям до 65 лет – от 150 до 300 минут кардио (оптимально – 40 минут каждый день) и порядка 60–90 минут силовой нагрузки (две-три тренировки по 30 минут). Людям старшего возраста еженедельно необходимо выполнять не менее 150 минут кардио, две-три силовых нагрузки и ещё тренировки на баланс.

– Какие упражнения можно выполнять, чтобы тренировать сердце?

– Самый доступный и популярный вид кардионагрузки – ходьба. Если ежедневно выделять 40 минут на бодрую прогулку, это уже значительно поможет защитить сердце от возможных проблем. Ходьба подходит практически всем людям, как бы далеки от спорта они ни были. Плавание тоже показано максимально широкому кругу людей. На тело в воде не действует осевая нагрузка, то есть мышцы могут работать, а позвоночник – отдыхать. Только, опять же, подразумевается не расслабленное, а активное движение и правильно поставленная техника, чтобы избежать перегрузки мышц шеи.

Очень полезна и скандинавская ходьба, но заниматься ей нужно под наблюдением инструктора и только после индивидуального подбора палок по росту. Зато в такой ходьбе задействуется более 80% мышц.

Также доступен и популярен у населения бег, но к нему имеется ряд противопоказаний, и техника выполнения играет огромную роль для сохранения здоровья суставов. Поэтому перед началом занятий бегом стоит проконсультироваться с врачом и грамотным тренером.

При отсутствии противопоказаний полезны будут прыжки со скакалкой, приседания, езда на велосипеде, в сезон – лыжи. Главное – не откладывать заботу о своём сердце на завтра, наш организм так устроен, что движение ему только в радость. Наслаждайтесь активностью и будьте здоровы!

Ксения Огородникова