

Бегом от гипертонии

Сколько оправданий вы придумали сегодня, чтобы в очередной раз отложить утреннюю зарядку? Нет времени, холодно, жарко? Между тем, всего и требовалось: проснуться на 10-15 минут раньше, открыть форточку и провести несколько несложных дыхательных упражнений. Это могло сделать весь ваш день здоровым, потому что даже небольшой уровень физической активности лучше, чем ее полное отсутствие.

Любительский спорт актуален всегда. Возраст ему не помеха, если делать все грамотно, советуясь со специалистами. Физкультура помогает



сжигать лишние калории, справляться со многими болезнями и улучшать эмоциональный фон. Регулярные занятия спортом на воздухе закаляют, избавляют от частых простуд.

Об этом на своем примере и

профессиональном опыте рассказал главный внештатный специалист по спортивной медицине Министерства здравоохранения Свердловской области **Михаил Чулошников**.

- Михаил Викторович, какие виды активностей можно практиковать с пользой для здоровья? И давайте поговорим не о спортсменах-профессионалах, а о людях, которые намерены освоить полезное начинание для себя.

- Если человек решил заняться физкультурой, это очень хорошо. Возрастных ограничений для подобного шага почти нет. Кроме наличия каких-то острых состояний, заболеваний в стадии обострения.

Почти все летние активности подходят для этого: бег, футбол, активная ходьба, плавание. Определите, что в большей мере подходит именно вам, какой спортивной дисциплиной хотелось бы заняться. Будут ли это утренние пробежки в парке, занятия в фитнес-центре, йога или плавание. Наверняка, к чему-то особо тянет. О чем-то мечтали давно... Теперь не отказывайтесь от своей мечты.

Можно выписать в блокнот две-три наиболее привлекающие вас физические дисциплины. Понять, какая из них лучше всего подходит вам по состоянию здоровья.

- То есть нужно выбрать то, что будет полезно и в радость?

- Только так! В связи с чем первым делом после определения активности нужно посетить терапевта, далее найти инструктора, можно среди таких же любителей, но с опытом и хорошо бы обрести единомышленников.

- Обо всех этих этапах, пожалуйста, подробнее.

- Консультация медика, кардиограмма, базовые анализы необходимы не только для оценки состояния здоровья до начала тренировок, но и для грамотного расчета правильных нагрузок. Даже для пеших прогулок разным людям требуется различный темп и протяженность маршрута.

- Не слишком ли серьезно для обычных любительских тренировок?

- Не забывайте, абсолютно любой спорт – это риск травм или обострения заболеваний, поэтому даже прежде чем пойти в тренажерный зал или пробежать марафон, нужно проконсультироваться с врачом.

- Тренер – это обязательно?

- Вы же планируете заниматься для оздоровления: не зная особенностей спортивной дисциплины, техник, нюансов, можно и навредить. Опытные люди вам подскажут, как этого не сделать. Тренер нужен хотя бы для нескольких первых занятий. Далее по мере совершенствования собственных возможностей все будете делать сами.

Сегодня увлеченных здоровым образом жизни все больше. Они объединяются в сообщества, где обмениваются информацией. Помогают научиться правильно рассчитывать нагрузку, подобрать инвентарь, подсказывают друг другу по его стоимости и качеству. Делятся информацией о трассах, стадионах и так далее.

Кстати, среди пенсионеров тоже есть тренеры-добровольцы: вначале сами прошли обучение, теперь обучают других.

В интернете постоянно создаются группы, многие действуют уже давно – ассоциация по северной ходьбе, любителей бега, хоккея, куда объединяются работники промышленных предприятий для проведения любительских чемпионатов. Эти сообщества всегда рады поддержать. Вместе веселее.

Польза общения – одна из главных составляющих оздоровления. Час-полтора на свежем воздухе в хорошей компании и с совместным занятием физической культурой - что может быть лучше.

Или так: в термосе чай, рядом близкие, дети. Совместные семейные занятия спортом укрепляют отношения. Именно мы, родители, должны на личном примере показать ребенку, что физическая активность – это не только польза для здоровья, но и веселье, и интерес. Согласитесь, сидя на диване, рассказывать подрастающему поколению о важности спорта бесполезно.

- Если все-таки говорить о распределении активностей по возрастам, что посоветуете? Среди представителей 40 + очень много гипертоников. Им занятия не навредят?

- Повторю, и в 30, и в 40, и в 50 и далее, в принципе, показан любой любительский спорт. А правильно организованная физическая активность особенно способствует нормализации давления.

Сам столкнулся с подобной проблемой, узнал, что такое повышенные показатели АД. Тогда я начал регулярно проводить пробежки, сел на велосипед. Скорректировал диету. И мне удалось «поймать» начальные проявления артериальной гипертензии. Справляюсь без приема лекарственных препаратов.

Еще древние греки утверждали: единственное безопасное лекарство – это правильная физическая нагрузка. Существует минимальная доля физической активности, которой вполне достаточно для того, чтобы получать пользу для здоровья. Нужно сжигать в общей сложности 150 ккал в день при занятиях умеренной или интенсивной физической активностью. Продолжительность занятия должна быть 30 минут.

- Остановимся на скандинавской ходьбе (это ведь по сути самый доступный вид спорта). Что нужно знать о ней?

- Для занятий необходимы специальные палки, которые лучше подобрать индивидуально по высоте. Расчет производится по формуле: $\text{рост человека} + \text{высота подошвы} * 0,68$. Во время ходьбы с правильно подобранными палками работает 90% мышц тела. Такой расход энергии способствует активному снижению веса.

Эти занятия могут быть показаны любым людям, вне зависимости от возраста. Самое главное – проконсультироваться с врачом при необходимости, правильно подобрать палки и лучше всего провести первые занятия с инструктором, который покажет, как правильно ходить.

- Можно ли заниматься скандинавской ходьбой тем, у кого проблемы с сердечно-сосудистой системой?

- Скандинавская ходьба подходит людям, у которых такие заболевания, как ишемическая болезнь сердца, артериальная гипертензия, стенокардия. Благодаря занятиям можно укрепить сердечно-сосудистую систему. Но необходимо правильно контролировать нагрузку и частоту сердечных сокращений.

Снова подчеркну - лучше всего начинать с инструктором с обязательным проведением теста «шестиминутной ходьбы».

Летние каникулы в самом разгаре, поэтому успевайте «ловить» теплые дни для занятий спортом. Пусть не спеша, не наперегонки, для собственного удовольствия. Не упустите его.