

Спорт для всех

Как правильно и без вреда для здоровья приобщиться к активному образу жизни

Холодное время года – не повод откладывать занятия спортом. Причем начать вести активный образ жизни не поздно в любом возрасте, если делать все грамотно, советуясь со специалистами. О том, какие виды спорта лучше подойдут новичкам и что необходимо знать, чтобы занятия приносили только пользу, «Областной газете» рассказал главный внештатный специалист по спортивной медицине министерства здравоохранения Свердловской области Михаил ЧУЛОШНИКОВ.

– Михаил Викторович, расскажите, какие виды активностей можно практиковать новичкам зимой с пользой для здоровья?

– 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 и для зимы: бег, футбол, северная ходьба (или по-другому скандинавская), плавание. Есть те направления, которые можно освоить исключительно в холодное время года. Например, катание на снежках.

Определите, что в большей мере подходит именно вам. Будут ли это утренние пробежки в парке, занятия в фитнес-центре, йога или плавание. Наверняка, о чем-то мечтали давно, скажем, встать на коньки, но все откладывали. Можно выписать в блокнот две-три наиболее привлекающие вас физические дисциплины. Понять, какая из них лучше всего подходит вам по состоянию здоровья.

И первым делом после определения активности нужно посетить терапевта, далее найти инструктора, можно среди таких же любителей, но с опытом, и хорошо бы обрести единомышленников.

– Можете, пожалуйста, рассказать об этих шагах 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 любителей тренировок?

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

Хочу также предостеречь от возможных неприятностей, связанных с популярными в зим-



ГАЛИНА СОЛОВАЕВА

нее время катаниями на бубликах, детских снежках. Делайте это только на оборудованных трассах, вдали от проезжей части, чтобы не было столкновений.

– Обязательно ли заниматься с тренером?

– Вы же планируете заниматься для оздоровления: не зная особенностей спортивной дисциплины, техник, нюансов, можно и навредить. Опытные люди вам подскажут, как этого избежать. Тренер нужен хотя бы на нескольких первых занятиях. Далее по мере совершенствования собственных возможностей вы сможете тренироваться самостоятельно.

Сегодня увлеченных здоровым образом жизни все больше. Они объединяются в сообщества, где обмениваются информацией. Помогают научиться правильно рассчитывать нагрузку, подобрать инвентарь исходя из его стоимости и качества. Делятся информацией о трассах, стадионах и так далее. 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. 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, сидеть на диване, рассказывать под-

растающему 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, пожалуй, самый доступный вид спорта. Что нужно знать о ней?

– Для занятий необходимы специальные палки, которые лучше подобрать индивидуально по высоте. Расчет производится по формуле: рост человека + 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, 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».

Праздничные каникулы позади, но зима еще долго будет властвовать на нашей территории, поэтому не откладывайте спорт до теплых дней. Сейчас есть шанс пройтись по ровной заснеженной поверхности на лыжах. Или прокатиться на коньках под приятные звуки музыки. Пусть не спеша, не наперегонки, для удовольствия. Не упустите его.

Материал предоставлен пресс-службой ГАУЗ СО «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

Как увеличить свою физическую активность



Больше ходите пешком, замените ходьбой подъем на лифте и поездку на автобусе



Ежедневно занимайтесь утренней гимнастикой



Начните регулярные занятия физкультурой: плавание, велосипед, лыжи, бег и т. д.



Занимайтесь физическим трудом, например, работой на приусадебном участке



Играйте в подвижные игры: волейбол, бадминтон, теннис и т. д.

Как часто нужно заниматься физкультурой

В среднем достаточно 30 минут тренировок 3 раза в неделю. К примеру, для профилактики онкопатологий врачи рекомендуют 140-150 минут умеренных физических нагрузок или же 75 минут интенсивных нагрузок в неделю.

Занятия физкультурой – надежный способ профилактики различных заболеваний и поддержания здоровья в целом.

При этом, чтобы они не приносили вред, следует обращать внимание на ограничения: например, людям с повышенным артериальным давлением стоит избегать таких видов нагрузок, как бег, прыжки, упражнения с подъемом тяжестей, резкими движениями, длительной задержкой дыхания, вращениями головой, наклонами вниз.