За здоровьем: бежать или идти?

У современного человека появляется все больше проблем, связанных с недостатком физической активности. Это и избыточный вес, и сердечно-сосудистые заболевания, и нарушение кровяного давления, и другие спутники малоподвижного образа жизни.

Одним из самых доступных способов компенсации недостатка движения является бег. Именно его выбирают люди, надеясь уберечься от инфарктов, инсультов и вообще укрепить свое здоровье. Среди сторонников бега немало и таких, кто явно не рассчитал своих сил – рванул, как говорят, с места...

А вот врачи, особенно кардиологи, советуют людям для укрепления сердечно-сосудистой системы не бег, а ускоренную ходьбу, велосипед или плавание. Порывшись в Интернете, нашел много статей, где медики, ученые разных специальностей, в первую очередь геронтологи (геронтология – наука, изучающая проблемы старения организма), выражают кардинально противоположные взгляды на оздоровительный бег.

Начнем с аргументов тех, кто «против». Натолкнулся на статью, в которой упоминается о 54-летнем «короле» джоггинга (бег трусцой) Джоне Фиксе, он в 1984 году упал замертво во время утренней пробежки. Врачи определили, что причиной смерти знаменитого бегуна стал обширный инфаркт. Вскрытие показало, что за месяц до своей смерти Фикс имел три серьезных сердечных приступа, но продолжал бегать, надеясь, что таким образом укрепит свое сердце.

Категорически высказался против бега выдающийся японский ученый, изобретатель компьютерной дискеты Йосиро Накамацу: *«Многие увлекаются бегом, но ничего, кроме вреда, в зрелом возрасте бег не приносит. Намного полезней ежедневная работа с гантелями и даже штангой».*

Ну, хорошо, это ученый-инженер, а не медик. Он исходит из собственного опыта, не проводя специальных исследований и не ссылаясь на статистику.

Но вот что утверждает известный французский геронтолог Франсуаза Фарет: *«Осторожнее нужно быть и с бегом трусцой, он вреден для коленей. Больше пользы от ходьбы и*

плавания».

Если это говорит ученый-геронтолог, это уже серьезно. Но, наверно, мадам Фарет имела в виду людей в возрасте.

Поэтому на них в первую очередь и будем ссылаться, приводя аргументы сторонников оздоровительного бега. Не менее известен среди геронтологов Денхем Харман. До 82 лет он ежедневно пробегал по три километра. Бегать перестал из-за травмы спины, которая никоим образом не связана с бегом.

Всемирно известный американский физиотерапевт Пол Брэгг (широкое признание snискали его труды относительно голодания и оздоровительного бега) бегал даже в самолете, между рядами кресел. Он считал, что любой человек имеет шансы прожить не менее 120 лет, но при условии, если будет правильно питаться и вести здоровый образ жизни. Однако доказать это на собственном примере не смог – умер в 81 год. Хотя существует легенда, что 95-летнего ученого в 1976 году поглотила огромная океанская волна, когда тот занимался виндсерфингом. Такая разница в возрасте возникла из-за путаницы с датой рождения, поскольку сам Пол утверждал, что родился в 1881-м, тогда как исследователи нашли документы, подтверждающие, что Пол Брэгг родился в 1895-м.

А что официальная медицина? Кардиологи опасаются назначать оздоровительный бег. Найдется ведь кто-то, кто, не зная возможностей своего организма, начнет бегать без меры. Отвечай потом за него. Отдельные случаи, даже трагические, совсем не значат, что не нужно бегать вообще. Бывает же, что сердце разрывается и во время сна.

Как бы там ни было, не рекомендуется начинать бегать без обследования сердца. Сначала нужно пройти так называемые функциональные пробы, когда возможности сердечно-сосудистой системы выясняются при определенной нагрузке. А дальше – систематические занятия с постепенным увеличением нагрузки. Чем старше человек, тем меньше должна быть интенсивность занятий при умеренном увеличении их длительности. Лучше бегать медленнее, но дольше – аксиома.

Не хотите бегать – ходите. Только быстро ходите. Пользы от медленной ходьбы мало. Нагрузка на организм должна быть аэробной, то есть пульс должен увеличиваться хотя бы до 140 ударов в минуту, только при этом условии сердечно-сосудистая и дыхательная системы будут тренироваться и укрепляться.

А как же не перегрузить себя даже во время медленного бега? Если вы бежите и вам хватает носового дыхания (вдыхаете воздух только носом, а выдыхаете через рот), значит, все в порядке. Только захочется хватить воздух ртом – прекращайте бег. Безопасность гарантирована.

Медики советуют считаться не только с состоянием сердечно-сосудистой системы, но и обращать внимание на психотип человека и на то, как работают его биологические часы, «жаворонок» он или «сова». «Жаворонку», который рано ложится и рано встает, легко начать бегать и в шесть, и в пять утра. Совсем другая картина, когда в такую рань выбегает «сова». Ей лучше бегать, когда организм окончательно проснется, ведь заниматься нужно с удовольствием, с радостным настроением. Но часто можно видеть: один бежит, и видно на его лице какой-то подъем и наслаждение, другой – словно какую-то повинность отбывает.

О вредном влиянии бега на кости и суставы говорят ортопеды. Они отмечают, что бегать опасно тем, кто уже имеет существенную патологию опорно-двигательного аппарата. Так, если побегит человек весом в 120 кг, то только вред себе сделает, хотя кости, суставы, связки тоже приспособляются и тренируются. И, в конце концов, официальная рекомендация Ассоциации ортопедов США: *«Быстрая ходьба и занятие на велосипеде-тренажере хорошо тренируют мышцы, сердце и легкие, но практически не влияют на развитие скелета».*

Кстати, вся Америка бегает. Американцы бегают везде – на стадионах, в парках, по улицам, даже возле Капитолия есть беговая дорожка. Бегают и во время обеденного перерыва, переодеваясь в спортивную форму.

И напоследок кое-что из собственного опыта. Часто хожу пешком на работу и с работы – примерно 4 км. Исключение, когда на улице ливень или сильная гололедица. Выгода тройная. Тренируешь сердце и легкие. Сохраняешь нервы, поскольку не полагаешься на общественный транспорт, никогда не опаздываешь на работу, да еще и экономия.

Часть дороги я пробегаю, отрезками от 20 до 200 м. Так, кстати, делал и Поль Брегг. Вы скажете – загазованные улицы, вредно? Но из двух зол выбирают меньшее. Лучше движение даже по загазованным улицам, чем малоподвижность. К сожалению, и бегают, и ходят пешком на работу, и вообще занимаются физкультурой не большинство. А утреннюю зарядку делают всего лишь шесть процентов – есть мода на недвижимость,

За здоровьем: бежать или идти

Автор: admin

01.07.2013 14:37 -

нет моды на движение.

Поэтому бегайте, ходите, плавайте, прыгайте, танцуйте... И вообще что-нибудь делайте – двигайтесь! Борьба со старением и с болезнями никогда не поздно и никогда не рано, хотя чем раньше – тем лучше. **Начинайте не с Нового года или месяца, а уже завтра!**

Автор - **Игорь Полоз**

[Источник](#)