

## Заряди сердце

Если жировые отложения и одышка, наконец, перестали вписываться в образ «идеального Я», самое время приступить к увеличению физической нагрузки. Главное в этом вопросе не переборщить.

Многие начинают новую жизнь с понедельника, покупают абонементы в тренажерный зал и бассейн. И уже через два-три дня этой самой новой жизни горстями глотают обезболивающие и с трудом передвигают ноги.

Со старой доброй гиподинамией и ленью хотя бы мышцы так не ныли. Да и сердечко как-то странно себя ведет. Почему?

Потому что забыли или не знали, что от гиподинамии сердце страдает в первую очередь. И возврат к активной жизни надо **начинать с тренировки этой самой важной мышцы** в организме.

### **Пульсовые зоны: бережем сердце**

Любая тренировка должна быть эффективной, комфортной и максимально безопасной для сердечно-сосудистой системы. Но как определить, правильно ли идет процесс тренировки?

### **Зарядка для сердца**

Специально для сердца придуман специальный тип тренировок — **кардиотренировки**. Это простые и достаточно продолжительные нагрузки, доступные каждому. Они позволяют постепенно укрепить сердечную мышцу, увеличить объем крови, который она выталкивает в сосуды. В том числе и те, которые питают само сердце.

Помогут кардиотренировки увеличить объем легких, повысить выносливость и даже справиться со стрессом. Кстати, жир они тоже сжигают. И, когда организм, наконец, выйдет в здоровый рабочий режим, можно взять с полки запылившийся абонемент и идти «кидать железо».

### **Что может сердце**

Основной признак здорового тренированного сердца — **умение экономить силы**, замедляя пульс в состоянии покоя и ускоряя его при нагрузках. Если пульс в покое составляет **около 60 ударов в минуту**, значит, сердце работает нормально. Но, если частота ударов составляет больше 80, значит, у сердечно-сосудистой системы начались серьезные проблемы.

Это не отменяет необходимости тренировки, но предупреждает об осторожности.

### **С чего начинать тренировку**

С небольшого урока математики. Он поможет определить, с какой интенсивностью предстоит тренироваться. Сначала надо посчитать **максимальную частоту сердечных сокращений (МЧСС)**, индивидуальную для каждого возраста.

$МЧСС = 220 - \text{возраст}$ .

Теперь можно рассчитывать нагрузку. Оптимальной считается интенсивность выполнения упражнений, при которой частота сердечных

сокращений составляет **75–85 процентов** от МЧСС. Допустимый минимум — 65 процентов. А вот нагрузка, при которой пульс учащается меньше, чем на 60 процентов от МЧСС, практически бесполезна.

### **От расчетов — к практике**

Заветное число получено, но как применить его на практике? В-первых, выбрать тот вид спорта, который действительно понравится. Если хочется использовать абонемент в тренажерный зал, то можно заниматься на беговой дорожке, степпере или велотренажере.

Если нравится свежий воздух, то отлично подойдет езда на велосипеде, бег, ходьба, лыжи.

Можно заниматься и дома, если там есть, где поставить тренажер, или соседи не против ритмичной музыки для танцев.

### **Раз, два, начали!**

Любое занятие надо начинать с разминки. Ведь организму тоже надо проснуться и согреться. А потом уже приступать к упражнению, которое выбрано. Постепенно организм войдет в **«рабочую зону»**, в которой частота сердечных сокращений должна дойти до уровня посчитанной интенсивности. И остаться в нем на протяжении всего занятия.

При этом не надо стараться сразу набрать максимальную скорость, накручивая педали. Скорее всего, удержать пульс «в рамках» не удастся. Опытные тренеры говорят, что при выполнении кардиоупражнений человек должен быть **в состоянии спокойно разговаривать**.

Тем, кто только начал заниматься, хватит нескольких минут, но постепенно продолжительность тренировки можно довести до получаса, а потом и часа. Только не стоит забывать **проверять показатели пульса** — не ушли ли они выше или ниже установленного порога. В таком случае интенсивность движения надо понизить или повысить. И не забыть о том, что разминку надо повторить в конце занятия — чтобы организм остыл, а сердце плавно вернулось к нормальному режиму сокращений.

Главное в кардиотренировке, впрочем, как почти и в любой другой — все надо делать плавно, без резкого увеличения или снижения нагрузки.

### **И сколько?**

Тем, кто только начал занятия, специалисты рекомендуют **три тренировки в неделю**, более продвинутые могут заниматься и чаще. Да и потом, если спортом захочется заняться серьезно, про важность тренировок сердца и сосудов забывать не стоит.

А если времени на три раза в неделю не хватает? Так в повседневной жизни есть огромное количество упражнений для кардиотренировки. Пройтись пешком от метро до дома — в одном ритме, дыша размеренно. Подняться по лестнице на несколько этажей вверх — не бегом, а ритмично переставляя ноги. Танцуйте дома, вытирая пыль или подметая пол. Ходите в магазин пешком и с рюкзаком.

Да мало ли еще способов потренировать свою самую важную мышцу!