**Как тренировать свое сердце**

Одной из проблем  сердечно-сосудистой системы, в том числе и инфаркта миокарда, является недостаточная загруженность сердечной мышцы.

Что нужно делать, чтобы сердце было сильным и никогда не подводило? Ответ очень простой: его, как и все прочие мышцы, можно и нужно тренировать.

Существует множество несложных способов тренировки сердца. Подняться по лестнице на несколько этажей, а не ехать на лифте. Пройти до остановки в быстром темпе. Даже небольшая утренняя гимнастика, которая включает приседания, прыжки, силовые упражнения, послужит укреплению вашего сердца.

Тем не менее, тренировка сердечной мышцы не может быть спонтанной. Ведь если человек физически не развит и не подготовлен, и никогда (или долгое время) не занимался спортивными упражнениями, то не разумно, а в некоторых случаях и опасно подвергать организм нетипичным для него нагрузкам.

Занятия спортом должны носить поступательный характер (от простого к сложному), а людям, имеющим определенные заболевания или проблемы со здоровьем необходима консультация и рекомендации со стороны специалиста.

Если вы решили заняться укреплением своего сердца, лучше выбрать аэробные упражнения (кардиотренировки). При аэробных тренировках задействовано множество мышц и потребляется большое количество кислорода. Такие упражнения отличаются непрерывным и длительным характером выполнения (более 5 мин.), что сопровождается учащением дыхания и сердечных сокращений.   
Типичные примеры аэробных упражнений – бег, велосипедный спорт, командные виды спорта, ходьба, плавание.

Следует помнить о том, что тренировки должны носить регулярный характер, минимум три раза в неделю, продолжительностью, примерно от 20 до 60 минут. Чтобы не навредить своему здоровью и добиться тренировочного эффекта, нужно следить, чтобы при кардиотренировке частота пульса находилась в пределах определенных значений. Целевые значения пульса индивидуальны и зависят от возраста и исходного состояния сердечно-сосудистой системы.

Если вы проходили обследование у кардиолога и точно знаете, что у вас нет заболеваний сердечно-сосудистой системы, то можно самостоятельно рассчитать целевую интенсивность тренировки. Проводится это путем оценки пульса во время физической нагрузки.

Пульс – это ритмическое движение стенок артерий, вызываемое деятельностью сердца. Лучшее место для прощупывания пульса находится на радиальной артерии на расстоянии ширины большого пальца ниже первой складки кожи запястья. Как провести измерение?

Лучевой пульс проверяется тремя пальцами: указательным, средним и безымянным. Поместите три пальца на запястье, на радиальной артерии, на одной линии с очень небольшим промежутком между собой. Слегка надавите немного ниже лучевой кости и ощутите точки пульса. Каждый палец должен отчетливо чувствовать пульсовую волну. Затем немного уменьшите давление пальцев, чтобы почувствовать различные движения пульса. Наиболее точные значения можно получить, если подсчитать пульс в течение 1 минуты.



Оптимальной частотой пульса для тренировки сердечной мышцы является достижение так называемой субмаксимальной частоты сердечных сокращений, которая соответствует 75% - 80% от максимального для вашего возраста значения частоты сердечных сокращений. Чтобы рассчитать оптимальную частоту пульса при тренировке, воспользуйтесь формулой: (220 – возраст) х 0,75. К примеру, если вам 37 лет, то ваша максимальная частота сердечных сокращений равняется 183, а субмаксимальная – 137. То есть для достижения эффекта во время тренировки вам нужно поддерживать частоту пульса 137 ударов в минуту.

Важное условие тренировки сердца – давать ему передышку. Только тогда его усилия «закрепятся» в виде увеличения и усиления мышечных волокон. Если же нагрузки будут следовать одна за другой, сердце не будет иметь возможности для восстановления и не укрепится, а истощит себя. Но и надолго прерывать тренировки не рекомендуется. Если же ваш отдых продлится, неделю другую, то наверстывать упущенное будет уже сложнее.

В ходе правильно проводимых кардиотренировок улучшается сократительная способность сердца, увеличивается количество и размер кровеносных сосудов, питающих сердце, возрастает жизненная емкость легких и дыхательный объем. Все это приводит к улучшению функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной системы, к обогащению кислородом организма, постепенному урежению пульса в покое. Физические нагрузки также способствуют снижению веса. Избыточный вес приводит к разбалансировке дыхания (одышка), что, в свою очередь, ведет не только к проблемам с легкими, но и к сердечно-сосудистой недостаточности. Физические нагрузки, естественно, способствуют и общему закаливанию организма. Ведь известно, что невыносливый организм более подвержен заболеваниям вирусного и бактериального характера (ангины, грипп и пр.), которые, в свою очередь, дают осложнения на миокард.

Материал подготовлен специалистами Воронежского областного клинического центра общественного здоровья и медицинской профилактики.