**ГИПОДИНАМИЯ: МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ**

Миф 1: 10 000 шагов в день – будешь здоровым и стройным!

**Правда**: О ежедневной норме прогулок в 10 тысяч шагов знают все, и многие стремятся приблизиться к этой заветной цифре: кто-то норму выполняет, а кто-то и перевыполняет. Польза такой пешей активности бесспорна, но без устранения других факторов риска (например, курения) формула здоровья перестает работать на 100%. Безусловно, рекомендовать полуторачасовые прогулки можно всем, но коэффициент полезности у каждого будет разным.

Ходьба оказывает положительное влияние на организм (в частности, на сердечно-сосудистую, костно-мышечную системы) уже при ежедневной нагрузке в 4 400 шагов, однако после достижения 7 500 шагов в день статистических отличий в показателях здоровья не наблюдается, независимо от того, проходит человек 8, 10 или 15 тысяч шагов ежедневно. К такому выводу пришла группа ученых-исследователей Гарвардской медицинской школы в ходе четырехлетнего наблюдения.1

Правило о необходимости проходить 10 000 шагов в день специалисты считают актуальным для пожилых и тех, кто очень мало двигается, предпочитая целыми днями сидеть или лежать. Для всех остальных это, скорее, приятная рекомендация, которая поможет сделать жизнь более активной.

[Миф 2: Чем интенсивнее физические упражнения, тем сильнее мышцы.](https://medvestnik.ru/content/cards/Gipodinamiya-mify-i-realnost.html#32915)

**Правда**: В физических нагрузках важна не их интенсивность, а их регулярность. Не надо тренироваться раз в неделю и до упаду, до дрожи в ногах и руках, истязая себя подъемом тяжестей и бегом на скорость, от которой сердце «выпрыгивает» из груди. Пользу принесет 15‒20-минутная зарядка, но каждый день. Доказано, что даже занятия спортом и физкультурой 3 раза в неделю снижают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний более чем втрое.

Особенно полезна утренняя гимнастика, которую можно делать независимо от возраста и физической подготовки. Конечно, выбор упражнений зависит от уровня физической формы человека. Важно, как рекомендуют специалисты по лечебной физкультуре и реабилитации, выбирать упражнения, которые задействуют все тело и рассчитаны на разные группы мышц: руки, ноги, корпус, упражнения для головы, шеи и плеч, которые нужны тем, кто ведет сидячий образ жизни.

Миф 3: Активные физические упражнения противопоказаны людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями

**Правда**: Регулярные занятия аэробной физической активностью не менее 150 минут в неделю снижают риск развития ишемической болезни сердца, инсульта, артериальной гипертонии, сахарного диабета и преждевременной смерти. К людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями это также относится, но у многих из них есть страх навредить себе этими нагрузками. Лечащий врач – терапевт, врач общей практики, кардиолог – может помочь преодолеть этот страх, а врач ЛФК или реабилитолог – составить индивидуальную программу тренировок.

Специалисты НМИЦ терапии и профилактической медицины Минздрава России дают рекомендации, которые помогут пациентам из групп сердечно-сосудистого риска избежать неприятных последствий:

* перед началом тренировок необходимо провести пробу с физической нагрузкой для определения максимальной частоты сердечно-сосудистых сокращений (МЧСС) и безопасного тренировочного пульса (тредмил-тест или велоэргометрия);
* если провести нагрузочный тест невозможно, МЧСС можно рассчитать по формуле: «220 минус возраст». Целевая зона пульса для кардиопациентов составляет 50‒75% от МЧСС;
* оптимальные виды физической активности – аэробные нагрузки низкой и умеренной интенсивности: зарядка, прогулки, скандинавская ходьба, плавание, аэробика;
* до и после физической активности необходимо обязательно измерять давление и пульс, во время тренировки можно использовать пульсометр;
* любую тренировку надо начинать с небольшой разминки и заканчивать заминкой, что позволит избежать резких изменений давления и пульса.

Миф 4: Чтобы похудеть, надо бегать!

**Правда:** При лишнем весе бегать, наоборот, опасно. Неправильная техника бега в сочетании с большим весом и ударной нагрузкой могут привести к необратимым проблемам с суставами, напоминают врачи НМИЦ терапии и профилактической медицины.4 Кроме того, у бега есть множество противопоказаний: патологические изменения в суставах и позвоночнике и вызванные ими заболевания, сердечно-сосудистые заболевания. Бег – сложный вид физической нагрузки, и здесь очень важна правильная техника движения и дыхания.

Миф 5: Скандинавская ходьба – спорт для пожилых.

**Правда**: Когда-то этот вид физической активности был придуман для тренировок профессиональных лыжников вне лыжного сезона и зарекомендовал себя как очень эффективный вид нагрузок. Потому что в нем задействованы не только ноги, но и весь корпус, плечевой пояс. За одно занятие можно «сжечь» до 400 килокалорий, что на 40‒46% больше, чем при обычной ходьбе.5

Скандинавская ходьба действительно почти не имеет противопоказаний и подходит даже людям с ограничениями по здоровью, в качестве лечебной физкультуры и программы реабилитации.

**По материалам https://medvestnik.ru**