**Почему слишком много бегать плохо для вашего здоровья**

Us Weekly пишет, что Кейт Госслин чувствует себя великолепно, когда пробегает по 10 миль в день. Но 37-летняя мать 8 детей не знает, что относительно силовых тренировок больше не всегда значит лучше. Выяснилось, что люди, тренирующиеся слишком интенсивно слишком продолжительное время могут иметь еще худшее здоровье, чем те, кто ведет сидячий образ жизни. Статья об этом была опубликована на первой странице британского журнала Heart.

Авторы статьи проанализировали десятилетние исследования о том, какой эффект на здоровье оказывают продолжительные тренировки. Им удалось найти множество подтверждений того, что средняя физическая активность гораздо лучше разрушительных для здоровья интенсивных нагрузок. К примеру, немецкие исследователи ранее опубликовали в журнале European Heart Journal данные, полученные при анализе здоровья сердца у 108 марафонцев и у людей из контрольной группы, которые ведут сидячий образ жизни. Невероятно, но у бегунов нашли гораздо большее количество бляшек в коронарных артериях, что является главным фактором развития сердечнососудистых заболеваний.

В другом наблюдательно исследовании ученые следили за состоянием здоровья 52 тысяч человек в течение 30 лет. В целом, состояние здоровья бегунов снижало опасность для жизни на 19% по сравнению с малоактивными людьми. И тем не менее, по их наблюдениям, чрезмерные физические нагрузки, а именно, бег более 20 миль в неделю, более 6 раз в неделю или при скорости более 8 миль в час снижают пользу занятий для здоровья. Золотой серединой считается 5-19 миль в неделю при скорости 6-7 миль в час при регулярности тренировок 3-4 раза в неделю. По данным, опубликованным в журнале *Medicine & Science in Sports & Exercise*, люди, которые следовали этим рекомендациям, сократили опасность смерти из-за сердечнососудистых заболеваний на 25% *(Вы готовы начать бегать или хотите вернуться к тренировкам после долгого перерыва? Начните заниматься по нашему* [*4-недельному плану для новичков*](http://www.womenshealthmag.com/fitness/become-a-runner?cm_mmc=Active-_-When_Running_Isnt_Healthy-_-Article-_-Start_Running_The_Beginner_Running_Plan)*)*

Забудьте о изнурении и боли в мышцах: это еще не все проблемы, которые чрезмерные нагрузки могут создать для вашего тела. Во время интенсивной тренировки ваше тело сжигает углеводы и жир для получения энергии. Но как и во время сгорания древесины, образуется дым. Этот «дым», который наполняет ваше тело, представляет собой свободные радикалы, которые могут связываться с холестерином и образовывать бляшки в артериях, а также повреждать клетки в результате процесса, который имеет название окислительный (или оксидативный) стресс. *(Прием в пищу продуктов, богатых антиоксидантами, таких как ягоды, помогает восстановиться после тяжелой тренировки. Именно поэтому мы составили список* [*10 лучших продуктов для фитнесс-питания*](http://www.womenshealthmag.com/fitness/best-fitness-food?cm_mmc=Active-_-When_Running_Isnt_Healthy-_-Article-_-10_Best_Fitness_Foods_For_Women)*)*

«Ваше тело может самостоятельно справляться с окислительным стрессом, получаемым во время тренировки, только в течение первого часа», - говорит кардиолог Джеймс О’Кифи, доктор медицины, руководитель Центра профилактической кардиологии в Институте сердца Средней Америки имени Святого Луки в Канзас-Сити и автор упомянутой в самом начале статьи. «Однако продолжительные нагрузки вызывают усиленный окислительный стресс, в результате которого антиоксиданты буквально прожигают ваш организм и создают определенные проблемы».

И тем не менее, О’Кифи настаивает на том, что из-за этого нельзя выбрасывать беговые кроссовки и все время нежиться на диване. «Физическая активность – едва ли не главная составляющая здорового образа жизни, но как и с сильнодействующими лекарствами, нужно правильно рассчитать дозировку». И это чистая правда. Умеренная физическая активность сокращает риск заболеваний сердца, высокого кровяного давления, диабета 1 типа, болезни Альцгеймера, приобретенного слабоумия, ожирения и преждевременного старения. Регулярные занятия улучшают тонус мышц и состояние опорно-двигательного аппарата и поднимают ваше настроение. Но если перестараться, то вы перечеркнете большинство перечисленных плюсов.

Исследователи до сих пор работают над тем, чтобы определить безопасный уровень физической активности. Но если вы тренируетесь, чтобы улучшить свое здоровье, нельзя тренироваться больше часа, это контрпродуктивно, говорит О’Кифи. Чтобы максимизировать пользу от умеренных физических нагрузок, следуйте некоторым принципам:

* *Если вам нравится заниматься каждый день*. Не выполняйте физические упражнения дольше часа в день и всегда прислушивайтесь к своему телу: если у вас ноют мышцы, то вставьте в свое расписание один день отдыха и замените тренировку на ходьбу или растяжку. (Быть активных каждый день – это замечательно. Ознакомьтесь с [Секретом о том, как тренироваться каждый день без переутомления](http://blog.womenshealthmag.com/fitness/recovery-exercise/?cm_mmc=Active-_-When_Running_Isnt_Healthy-_-Article-_-The_Secret_To_Exercising_Every_Day_Without_Overtraining)).
* *Если вы тренируетесь дольше часа в день:* после первых 45-60 минут тренировок смените вид физической активности. Займитесь йогой, силовыми упражнениями или какой-то другой умеренной физической активностью, например, плаванием.
* *Если вы тренируетесь слишком тяжело*: Исследователи пока не уверены, можно ли умеренными физическими нагрузками исправить вред, нанесенный регулярно перетренированностью (как в случае, если вы пробегаете по 25 миль в неделю на протяжении последних 10 лет), и улучшить состояние здоровья человека. О’Кифи предполагает, что такое вполне возможно, основываясь на исследованиях на животных, в результате которых были получены многообещающие данные). Если вы просыпаетесь абсолютно разбитым, не видите никаких результатов после тренировок, у вас потеря аппетита или вы стали думать о тренировках как о своей обязанности, то вы уже достигли своих пределов. Используйте здравый смысл и сократите тренировки: как и ваши мышцы, сердце тоже может нуждаться в выходном дне. Не нужно целый день слоняться по дому или лежать на диване, займитесь йогой или отправьтесь на прогулку. Сделайте себе регулярный выходной раз в неделю.
* *Если вы тренируетесь для того, чтобы продлить свою жизнь*: Пробегите спринт на 20 или 40 секунд, затем дайте сердцебиению прийти в норму, и потом снова пробегите спринт. Сделайте 5-8 таких повторений. О’Кифи считает, что высокоинтенсивные интервальные тренировки могут значительно улучшить здоровье и при этом не занимают много времени.
* *Если вы регулярно пробегаете марафоны несмотря ни на что*:«Люди часто делают вещи по причинам, которые никак не относятся к продлению жизни, например, прыгают с парашютом или участвуют в автомобильных гонках. Нет, мы не говорим, что это плохо, просто это никак не относится к здоровью», - говорит О’Кифи. То же самое с марафонами. Нет никакой информации о том, что короткие марафоны вредят вашему здоровью. Просто имейте ввиду, что регулярные соревнования (например, раз в год на протяжении 10 лет) не продвинут вас к цели увеличить продолжительность вашей жизни. (*Полумарафон (26,2 мили) – хорошая тренировка сама по себе. Попробуйте потренироваться по нашему* [*10-недельному тренировочному плану по подготовке к полумарафону*](http://www.womenshealthmag.com/fitness/half-marathon?cm_mmc=Active-_-When_Running_Isnt_Healthy-_-Article-_-You_Can_Run_A_Half_Marathon)*)*