# **Как физические упражнения влияют на ваше сердце?**

Тренировка сердечнососудистой системы подразумевает длительные много повторные занятия с включением в работу больших мышечных групп в определенном пульсовом коридоре: от 40% до 85% процентов от максимальной частоты сердцебиения, за которую обычно принимается 220 ударов. Что можно привести в качестве примера? Бег, пробежки трусцой, плавание, езда на велосипеде или тренировки на кардио-тренажерах.

***Как ваше сердце реагирует на кардио-тренировки?***

Когда вы занимаетесь кардио, сильный приток крови осуществляется к тем мышцам, которые активно включены в работу, в то время как отток крови наблюдается в частях тела, которые не задействованы в работа (например, мышцы рук или желудочно-кишечный тракт во время бега). Поток крови увеличивается, затем вся кровь снова проходит через сердце.

Когда к сердцу поступает большой объем крови, левый желудочек со временем адаптируется к таким нагрузкам и увеличивается. Через его полость могут проходить гораздо больше объемы, за один удар сердце прокачивает по системе больше крови, даже во время отдыха.

Со временем, если вы занимаетесь кардио-тренировками регулярно, то ЧСС во время покоя постепенно снижается за счет того, что за каждый удар сердце «проталкивает» больший объем, чем раньше, и поэтому для оптимальной работы сердце должно совершать меньше ударов. Это снимает нагрузку с вашего сердца, и именно поэтому кардио-тренировки рекомендуются для укрепления сердечно-сосудистой системы.

Тем не менее, кардио-тренировки могут спровоцировать стресс. Если человек перетренировывается, достигая того момента, когда в организме начинает усиленно вырабатываться гормон стресса, кортизол, то такие тренировки могут привести к подавлению иммунной системы и откладыванию жира в абдоминальной зоне и на лице.

Людям, в повседневной жизни которых стресс занимает значительную часть дня, кто имеет проблемы с пищеварением или которые имею какой-либо другой источник физиологического стресса, не стоит увеличивать уровень стресса, перетренировываясь. Всегда думайте о своих целях, выполняйте тренировки умеренной интенсивности и поработайте над тем, чтобы сократить уровень стресса.

***Как ваше сердце реагирует на силовые тренировки?***

Силовые тренировки оказывают на сердце совершенно иное воздействие. Во время выполнения упражнений, в работу включаются в основном мышечные волокна второго типа, благодаря проработке которых мы выглядим лучше и чувствуем себя сильнее.

Когда совершается мышечная работа – например, во время подъемов гантели или штанги на бицепс – мышцы сжимают кровеносные сосуды и как-бы «закрывают» кровь внутри них. Это вызывает повышения кровяного давления во всем теле, с чем сердцу приходится бороться, принимая, так сказать, экстренные меры, чтобы вытолкнуть кровь из зажатых сосудов.

Сердце адаптируется к таким нагрузкам путем утолщения стенки левого желудочка. Утолщение стенки, проявившееся в результате силового тренинга, благоприятно сказывается на работе сердца, но если утолщение произошло из-за высокого кровяного давления, то это уже не очень хорошо.

В чем же разница? Здоровое сердце работает под давлением 2-3 часа тренировок в неделю, в то время как постоянно высокое кровяное давление заставляет ваше сердце работать 24 часа в сутки, 7 дней в неделю. Это может привести к «износу» сердечной мышцы, в то время как здоровое сердце становится сильнее, а ЧСС во время покоя снижается.

Силовые упражнения, кроме всего прочего, стимулируют образование новых кровеносных сосудов. А если в теле увеличивается количество сосудов, то создается больше пространства для циркуляции крови, что, опять же, укрепляет сердечно-сосудистую систему. Кардио-нагрузки также увеличивают количество новых сосудов, а тренировки с сопротивлением увеличивают их размер.

Занимайтесь по разумной, продуманной программе и [особое внимание уделяйте своему питанию](http://www.active.com/Page13.aspx). Придерживайтесь здорового питания и используйте техники сокращения стресса. Упражнения могут естественным образом снизить кровяное давление до нормального уровня, но только в комплексе с низким уровнем стресса и разумным подходом к своему питанию.