**Не олимпийское здоровье**

42-летний красавец, спортсмен, бизнесмен крутил ежедневно педали велосипеда. После очередного заезда – плохое самочувствие, высокое давление. Но он на следующий день мужественно садится за руль. Инсульт…

Сердечно-сосудистые болезни – причина более половины смертей. А к трети выживших инфаркты и инсульты возвращаются в течение года. Что в реабилитации после несчастья, что в качестве профилактики одну из главных ролей исполняет физкультура. Но, как подчеркивают врачи, только грамотная физическая активность.

**Доктор – не роскошь**

В реабилитационных центрах не только поставят на ноги после болезни, но и научат правильно тренироваться людей из группы риска. А в этой группе вы находитесь, когда у вас лишний вес, неизбывная тяга к сигарете, давление почти всегда выше 140 на 90, и когда вы женщина в состоянии менопаузы. Все эти факторы – уже весомый повод обратиться к врачу. Помните:ничего не надо делать на износ и самодеятельно, если вы действительно собираетесь прожить долгую и, главное, дееспособную жизнь.

Самое безопасное, что вы можете (и должны) – ходить пресловутые 10 тысяч шагов в день. Не пользуйтесь автобусом на «одну остановочку», лифтом на второй этаж, выгуливайте соседского бульдога. Но все эти шаги – это еще не тренировка- это, как горят врачи – базовая активность.

**К счастью – не спеша**

Настоящие тренировки должны проходить в определенной зоне пульса. То есть под жестким медицинским контролем. Для этого ныне существует куча гаджетов – напульсники на руки, на пояс, на голову. Но определить вашу личную выносливость организма может только врач с помощью современной техники. И для начала нужно пройти стресс-тест на велодорожке. Не той, что стоит на работе, а специальной, сложной, как у космонавтов.

После такой «космической» проверки для вас, только для вас, будет составлена физкультурная программа. Она включает два блока: силовой для укрепления шейного-грудного отдела позвоночника, и динамический для легких и сердца.

Динамический блок – это вполне консервативные ходьба, пробежка, велосипед, дорожка, а также новое веяние – скандинавская ходьба. К примеру, когда вы едете с выпученными глазами на велосипеде, бежите, прислушиваясь к борьбе отдышки с никотином – у вас работает всего лишь процентов 60 мышц. А когда бредете по асфальту с двумя палками как спятивший лыжник – задействуете все 90 процентов своих атрофированных мышц.

Но и эта скандинавская «чушь» требует врачебных консультаций – длина палок, ширина шага, осанка.

**Что получим?**

Снизится вес, а вместе с ним уйдет лишний холестерин – гроза сосудов. Давление нормализуется – так как стенка сердечной мышцы станет более эластичной и сможет растягиваться, а не умирать в стрессовых ситуациях. Ну, а пришедший в себя пульс означает, что сердце работает в удобном для него режиме.

Что уж говорить о гормонах радости, которые вырабатываются после спортивных занятий. Ведь старая врачебная мудрость гласит – все болезни от нервов, и, чтобы они были здоровыми, нужно двигаться в радость.