Отвечает: Лариса Сугай

Здравствуйте, Александр!

Вы спрашивали: "Я недавно посмотрел передачу Жизнь с избытком. 7 здоровых привычек там рекомедуют хотябы пол часа в день совершать нагрузки на организм. Будет ли неполезным, если эти пол часа я буду заниматься с гантелями и штангой, без сильно больших нагрузок?"

Что Вы, очень будет полезным. Даже если мы делаем несколько шагов - это уже полезно для нашего организма и общего состояния здоровья.

Дело в том, что последнее время у врачей появился новый термин "оптимальное здоровье" - это достижение наилучшего состояния здоровья, учитывая факторы наследственности, окружающей среды и возможностей человека обеспечить здоровое существование.

Физические нагрузки - это как раз тот фактор, который человек может себе обеспечить. Для того, чтобы организм был здоров нужно заниматься не менее получаса в день (хотя помните, что этот фактор индивидуален и должен учитывать Ваш образ жизни в целом), и это для того, чтобы поддерживать мыщцы в тонусе. А если есть проблемы с весом, то физические нагрузки нужно увеличить (по времени).

Важно учитывать еще и то, что организм сначала нуждается в "разогреве", а это нельзя делать ни с гантелями, ни с штангой. Лучше 5-10 минут потратить на то, чтобы "разогнать кровь" по всему телу, т.е. сделать упражнения на разогрев каждой группы мышц, и потом добавить дополнительные нагрузки - утяжелители.

Если же сразу начинать упражнения с утяжелением, то мышцы только устанут, и со временем Вы можете обнаружить некие "проблемы". Формула проста: дыхание-разогрев-увеличение нагрузки-снижение нагрузки (можно использовать статические упражнения) и - закончить все снова дыханием, чтобы и мозг и мыщцы получили достаточно кислорода.

Что еще добавить?

Пожалуй, ничего, кроме БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ - у Вас это получится!

С наилучшими пожеланиями,
Лариса