

Бег, падел-теннис или пилатес: диетолог Наталья Гусева предупредила свердловчан о скрытых угрозах популярного спорта

Бег, падел-теннис и пилатес – три вида спорта, которые сегодня находятся на пике популярности. Каждый из них обещает пользу для фигуры и здоровья, но неправильный подход к тренировкам может привести к травмам и обострению хронических заболеваний. О том, как начать заниматься безопасно, какие противопоказания существуют и что обязательно должно быть в плане тренировок круглый год, рассказала врач ЛФК и диетолог Областного центра общественного здоровья и медицинской профилактики Наталья Гусева.

Бег: доступность как главная ловушка

Бег остается самым доступным видом спорта, но именно эта доступность, по мнению эксперта, часто становится причиной проблем со здоровьем. Главная ошибка новичков – думать, что достаточно просто надеть кроссовки и выйти на улицу.

«Бег, действительно, остаётся самым доступным видом спорта, но как раз его доступность - и есть основная ловушка. Казалось бы, что проще? Надел кроссовки и пошёл на пробежку. Однако неправильный подход к этому виду спорта может закончиться либо походом в травмпункт, обострением болевого синдрома, либо его усилением, а также травматизацией позвоночника или суставов», – предупреждает Наталья Гусева.

Специалист отмечает, что бег – это постоянная ударная нагрузка на позвоночник и суставы нижних конечностей. Чем дольше продолжается неправильная пробежка, тем выше риск боли в коленных, голеностопных, тазобедренных суставах и спине.

С чего начинать новичку

Перед тем как выйти на первую пробежку, необходимо пройти медицинский осмотр. Эксперт называет трех ключевых специалистов: врач-кардиолог, специалист функциональной диагностики и травматолог-ортопед. Бег имеет ряд строгих противопоказаний.

«Он противопоказан при заболеваниях опорно-двигательного аппарата, особенно в стадии обострения, к ним относятся болезни суставов и позвоночника, а также при снижении минеральной плотности костной ткани, сердечно-сосудистой патологии», – объясняет врач.

Особую осторожность стоит проявлять людям с избыточным весом. Ударная нагрузка в сочетании с лишней массой тела может привести к органическим повреждениям структур суставов или связок.

Для безопасного старта Наталья Гусева рекомендует начинать с быстрой ходьбы, чтобы отрегулировать биомеханику шага, и лишь затем переходить к бегу. Кроме того, врач советует использовать современные гаджеты для контроля пульса. Формула расчета максимальной частоты сердечных сокращений – 220 минус возраст. При этом на

тренировках лучше придерживаться 60% от этого показателя, что в среднем составляет от 120 до 150 ударов в минуту.

Падел-теннис: спортивный феномен и зоны риска

Падел-теннис, по словам эксперта, является главным спортивным феноменом последних лет в России. Его уникальность – в сочетании элементов большого тенниса и сквоша. Игра проходит на закрытом корте со стеклянными стенами, и мяч после отскока остается в игре, делая розыгрыши более длительными.

«Польза физической активности именно во время этого вида спорта заключается в том, что происходит воздействие на все мышцы нашего тела. Нагрузка во время занятия включает и эффективную работу ног (ягодичных мышц, передней, задней поверхности бедра), физическая нагрузка сочетается с работой мышц спины и верхних конечностей», – перечисляет Наталья Гусева.

Однако падел-теннис – травматичный вид спорта. Чаще всего страдают локтевые, плечевые и коленные суставы, а также поясничный отдел позвоночника. Основные противопоказания включают нестабильность суставов, хронические или острые боли, проблемы с ахилловым сухожилием и заболевания опорно-двигательного аппарата.

«Чаще всего при занятиях страдает локтевой сустав. Причиной этому является вибрация при позднем контакте с мячом или жёсткий хват, который усиливает напряжение мышц локтевого сустава», – поясняет специалист.

Наталья Гусева настоятельно рекомендует заниматься с инструктором, который научит правильной технике, объяснит, как удерживать ракетку, и составит грамотный план разминки и заминки. Особое внимание стоит уделить восстановлению мышц после игры, в том числе с использованием массажных техник.

Пилатес: безопасность требует контроля

Пилатес часто позиционируется как один из наиболее безопасных форматов тренировок, однако и у него есть свои ограничения.

«Пилатес – это силовая гимнастика, направленная на активацию глубоких мышц, мышц-стабилизаторов и на улучшение мышечного контроля. Упражнения выполняются очень медленно, под контролем напряжения мышц собственного тела. Поэтому нагрузку можно легко регулировать. Это не значит, что нет никаких противопоказаний», – предупреждает Наталья Гусева.

Временно отложить тренировки стоит при недавних травмах, острых болях в спине и суставах, инфекционных заболеваниях и беременности с осложнениями. С осторожностью к пилатесу нужно подходить людям с остеопенией и остеопорозом – им следует избегать избыточных сгибаний и переразгибаний в позвоночнике.

«Людям с повышенным артериальным давлением следует быть осторожными, потому что, как правило, во время тренировок хорошо работают мышцы шеи. Если они

перегружены, то можно получить повышение артериального давления. Также имеются упражнения во время пилатеса, при выполнении которых голова находится ниже грудной клетки, что также может провоцировать повышение артериального давления», – объясняет врач.

При грыжах межпозвонковых дисков пилатес возможен, но только как лечебная физкультура, адаптированная под патологию: без сгибаний, скручиваний и осевых нагрузок.

Универсальный план тренировок на круглый год

Для всех трех видов спорта – бега, падел-тенниса и пилатеса – действуют единые правила безопасности, которые должны быть в плане тренировок независимо от сезона.

1. **Разминка.** Должна занимать от 15 до 20 минут и включать специальные упражнения для конкретного вида спорта, а не просто «помахать руками и ногами».
2. **Постепенное увеличение нагрузки.** Золотое правило – не увеличивать объем или интенсивность более чем на 10% в неделю, чтобы организм успевал адаптироваться.
3. **Дни восстановления.** В недельном цикле обязательно должны быть дни полного отдыха или активного восстановления (ходьба, растяжка, массаж). Игнорирование этого правила ведет к перетренированности, бессоннице и снижению иммунитета.
4. **Перекрестная подготовка.** Бегунам полезны силовые тренировки, а любителям падел-тенниса – пилатес для профилактики травм спины.
5. **Сезонная коррекция.** Зимой бег лучше переносить на беговую дорожку, а летом – тренироваться в утренние или вечерние часы, избегая жары.

Типичные ошибки новичков

Врач выделяет пять основных ошибок, которые мешают людям получить пользу от спорта:

1. Резкое увеличение нагрузки.
2. Неправильная техника выполнения упражнений.
3. Игнорирование разминки и заминки.
4. Пренебрежение днями отдыха и восстановлением.
5. Неправильно подобранная экипировка (особенно обувь для бега).

«Люди часто игнорируют перерастяжение мышц во время занятий пилатесом, занимаются через боль, что может приводить к усилению боли, игнорируют противопоказания, например: остеопороз, гипертония и заболевания позвоночника и суставов, что может приводить к осложнениям. Или слишком быстро усложняют упражнения, при этом забывают о контроле дыхания и правильной технике выполнения упражнения», – резюмирует Наталья Гусева.

Главный совет врача – любая тренировка должна быть в радость. Если появляется постоянная усталость, это сигнал к коррекции тренировочного плана.