

ИГОРЬ БОРЩЕНКО

**КАРДИОФИТНЕС
ГЛАЗАМИ ВРАЧА**

Издательство АСТ
Москва



УДК 613.71
ББК 53.54
Б82

Упражнения демонстрирует врач-нейрохирург, д-р мед. наук Игорь Борщенко

Борщенко, Игорь.

Б82 Кардиофитнес глазами врача / Игорь Борщенко. — Москва: Издательство АСТ, 2026. — 64 с. : ил. — (Азбука здоровья).

ISBN 978-5-17-186100-1

В руководстве нейрохирурга, доктора медицинских наук Игоря Борщенко вы найдете рекомендации по выполнению упражнений и тесты оценки своего самочувствия, схемы конкретных циклов занятий с поэтапным чередованием нагрузки. Вы узнаете что можно, а чего нельзя делать в спортзале; как грамотно планировать тренировки, чтобы избежать перегрузки сердечно-сосудистой и нервной систем; какую кардиотренировку выбрать, чтобы не повредить позвоночник и суставы; как правильно чередовать тренировку с отдыхом; какие бывают аэробные тренировки.

Книга — ваш путеводитель в мир безопасного кардиофитнеса под профессиональным наблюдением врача.

УДК 613.71
ББК 53.54

ISBN 978-5-17-186100-1

© Борщенко И., текст
© ООО «Издательство АСТ», оформление

*Эту книгу я посвящаю моей семье:
любимой супруге — Ирине,
детям — Марии и Святославу*

СОДЕРЖАНИЕ

Что есть яд? Что есть лекарство?	5	ГЛАВА 9. Зачем нужна третья нога?	34
ГЛАВА 1. Сердце под прицелом — сердце под контролем!	6	ГЛАВА 10. Веселый фитнес	38
ГЛАВА 2. Пере-пере-перетренированность... ..	10	Танцы	38
ГЛАВА 3. Сам себе кардиолог	13	Аэробика (аэробные танцы)	38
ГЛАВА 4. Куда мы бежим?	16	Подъем по лестнице.....	39
Толчок стопой.....	16	Кардиотренировка на лестнице для начинающих (на трех лестничных пролетах)	39
Спина, бедра, голени.....	17	Кардиотренировка на лестнице для тренированных атлетов (на трех лестничных пролетах)	39
Грудь, плечи, кисти	17	ГЛАВА 11. Куда приведет нас беговая дорожка?	40
Дыхание	17	ГЛАВА 12. Кручу-кручу-кручу, педали кручу.....	51
ГЛАВА 5. Даешь стране фитнес, разного и много!!!	19	ГЛАВА 13. Эллиптический — значит почти овальный?	58
ГЛАВА 6. Фитнес для сердца и сосудов.....	20	ГЛАВА 14. Ручки две, а к ним веревка... ..	62
ГЛАВА 7. Рецепт бега 5 километров	25		
ГЛАВА 8. Ходьба против бега	28		

ЧТО ЕСТЬ ЯД? ЧТО ЕСТЬ ЛЕКАРСТВО?

*«Все есть яд,
и ничто не лишено ядовитости;
одна лишь доза делает яд незаметным».*

*Филипп Ауреол Теофраст Бомбаст
фон Гогенгейм (Парацельс)
Известный средневековый врач,
химик, философ*

Причиной написания этой книги стало множество примеров в моей врачебной практике, когда пациенты рассказывают о том, что занятия спортом и физкультурой спровоцировали болезни. Каждый может припомнить неоднократные истории родственника или друга, который «сорвал спину» в спортивном зале. Если вы посещаете фитнес-центр или тренажерный зал, то замечаете, что некоторые спортсмены постоянно носят пояс штангиста или не расстаются с резиновыми бинтами на коленных суставах. Почему они это делают? Конечно, причина в том, что у них постоянно болят спина и колени. И более того, можно поспорить, что свои болячки они получили именно в спортивном зале. Могу честно признаться, что в молодости, в студенческие годы, я тоже был неопытным спортсменом и получил травму позвоночника во время занятий с отягощениями. Оказывается, такие благие занятия, как спорт и движение, могут приносить не только **ПОЛЬЗУ**, но и **ВРЕД!**

Последней каплей, которая заставила меня вплотную заняться этой книгой, стали непрекращающиеся вопросы моих пациентов: «Что мне можно в спортзале, а что нельзя?» Причем эти вопросы волнуют не только тех, кто перенес операцию на позвоночнике и хочет оградить себя от дальнейших проблем, но и здоровых людей, активно занимающихся спортом. И мне очень нравится, что пациенты задумываются над этими проблемами.

Я очень надеюсь, что эта книга станет для вас не просто очередной книгой для коротания времени в транспорте, но руководством к действию, **ИНСТРУКЦИЕЙ**. Именно инструкцией, которая четко рассказывает:

- «что можно, а что нельзя» в спортивном зале;
- какие упражнения и движения вредны, какие разрешается делать с осторожностью, а какие полностью безопасны;
- чего опасаться при занятиях на спортивных тренажерах;
- как распланировать свои тренировки, чтобы избежать перегрузки сердечно-сосудистой и нервной системы;
- как сохранить свой скелет в целостности и сохранности на долгие годы, особенно, занимаясь спортом;
- какие широко применяемые упражнения эффективны для мышц, но одновременно вредны для позвоночника и суставов;
- как избавиться от стереотипов тренировок и почему некоторые известные упражнения приносят больше вреда, чем пользы;
- какую выбрать кардиотренировку, чтобы не навредить своему позвоночнику и суставам;
- как провести самостоятельные тесты здоровья своего позвоночника и суставов, которые позволят вам понять, имеются ли у вас проблемы, есть ли необходимость посетить врача или можно смело идти в спортивный зал.

Итак, у нас с вами много вопросов. Дорогу осилит идущий!

Заканчивая эту главу словами уже известного нам Парацельса, «*здоровье — это гармоничное равновесие количества и качества*», я желаю вам успехов и здоровья!

*Ваш доктор,
Игорь Анатольевич БОРЩЕНКО*

ГЛАВА 1

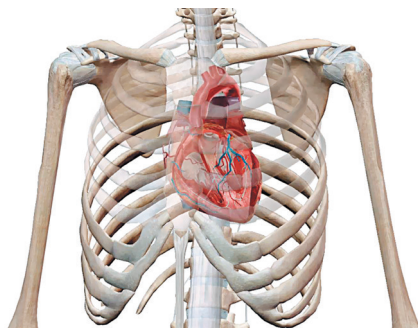
СЕРДЦЕ ПОД ПРИЦЕЛОМ — СЕРДЦЕ ПОД КОНТРОЛЕМ!

Сердце бьется всю нашу жизнь, начиная от рождения и до самой смерти. Удивительно, но причину того, почему вдруг на 20-й или 21-й день внутриутробного развития сердечная трубка (так выглядит примитивное сердце в это время) начинает сокращаться и пульсировать, пока точно никто не выяснил. Из всех внутренних органов сердце начинает работать самым первым.

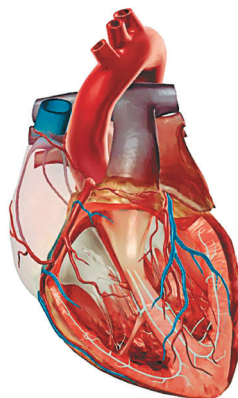
Известно, что сердце внутри пустое и состоит из двух желудочков, которые выдавливают из себя кровь. Чтобы понять, как оно работает, наберите полный рот воды и выплюньте ее в виде струи. Именно так и проталкивает миокард, то есть мышца сердца, кровь в сосуды. Левый желудочек снабжает кровью все тело, поэтому он самый большой, толстый и сильный. Правый желудочек прокачивает кровь через легкие, поэтому он более слабый. Еще в сердце имеются два предсердия, тоже правое и левое, которые собирают порцию крови перед тем, как она попадет в желудочки.

Под действием нагрузки сердце атлета может изменяться неравномерно. Это зависит от типа нагрузки, генетической предрасположенности, общего телосложения. Именно поэтому не каждый может стать выдающимся спортсменом — для этого необходимо иметь наследственные задатки, помогающие росту сердца и новым олимпийским победам.

Сердце бьется само по себе, и я уже сказал, что первопричину этого никто не знает. В сформированном сердце новорожденного имеется группа клеток, которая постоянно генерирует нервные импульсы (кому интересно, эта часть сердца называется синусовый узел). Представьте себе такую пожизненную «бата-



Сердце в грудной клетке



Сердце

рейку», которая дает электрический импульс. По «проводам» внутри сердца ток доходит во все части правого и левого желудочка и заставляет их сокращаться.

Несмотря на то, что наше любимое сердце как бы независимо от нас, оно может внезапно прекратить свою работу. Такой конец жизни получил название **внезапной сердечной смерти**. Риск внезапной сердечной смерти среди всех мужчин примерно 9 человек на миллион в год, среди женщин около 0,4