

КАКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ЛУЧШЕ ВСЕГО ВЫПОЛНЯТЬ, ЧТОБЫ СОХРАНИТЬ КОСТИ КРЕПКИМИ ?

Исследования показывают, что силовые тренировки могут играть важную роль: на самом деле тяжелая атлетика способна оказаться более эффективной, чем, занятия на эллиптическом тренажере (совмещается степпер, беговая дорожка и велотренажер; относится к группе кардио- или аэробных тренажеров. В эллиптических тренажерах движение педалей осуществляется по эллипсу, чем до минимума уменьшается нагрузка на коленные и голеностопные суставы.)

«За последнее десятилетие люди поняли, что кости более подвижны, чем мы думали раньше. Вообще-то это очень чувствительная ткань, — говорит Хизер Маккей, профессор медицинского факультета Университета Британской Колумбии, возглавляющая исследование по здоровью и подвижности бедер. — Оказывается, *кости следуют тренировать почти так же, как и мышцы.*

У этих двух процессов гораздо больше общего, чем мы считали раньше: если напрягать кости, они станут сильнее. А уж насколько сильнее, это зависит от того, к чему на сегодняшний момент привыкло ваше тело, а также от того, какие тяжести вы начнете поднимать и как именно будете это делать».

Недавние исследования, проведенные командой Маккей, показывают, что короткие всплески интенсивной физической активности (абсолютно любые, от прыжков на месте до приседаний со штангой в тренажерном зале), чередуемые с непродолжительными промежутками отдыха, приносят костям значительно большую пользу, чем длительные, но менее интенсивные тренировки.

Это означает, что значение упражнения с весовой нагрузкой само по себе несколько преувеличено. Да, скелет человека получает некоторую нагрузку из-за гравитации все то время, когда мы стоим, но ведь можно нагружать кости и более целенаправленно, тренируясь с весами. «Каждый раз, когда вы увеличиваете мышечную массу, напряжение мышц в кости создает “момент изгиба”, который стимулирует ваши кости, — объясняет Маккей. — Поднятие тяжестей также позволяет вам уделить внимание наиболее уязвимым частям тела, например запястьям, которые не получают вообще никакой пользы, даже если вы часами тренируетесь на эллиптическом тренажере».

Еще одно исследование, проведенное группой Маккей, установило, что у школьников, которые 3 раза в день (утром, в обед и после окончания занятий) выполняли по 5-15 прыжков вверх-вниз, значительно улучшилась плотность костей. Так как 25% скелета человека формируется в пубертатный период, важно, чтобы дети занимались таким видом спорта, который укрепит их кости. Вышеупомянутый эксперимент подтверждает, что даже в небольших количествах такие интенсивные физические движения, как прыжки, более эффективны, чем просто стояние на одном месте или ходьба.

В результате множества исследований, осуществлявшихся долгие годы, было установлено, что у спортсменов, занимающихся силовыми упражнениями, минеральная плотность костей выше, чем у тех, кто больше внимания уделяет выносливости.

Однако авторы статьи, опубликованной в 2009 году в *Journal of Strength and Conditioning Research*, предупреждают, что здесь все не так просто. Памела Хинтон и ее коллеги из Университета штата Миссури сравнили показатели бегунов, велосипедистов и тяжелоатлетов. Они действительно обнаружили, что у последних самая высокая плотность костей, но лишь потому, что их тела были больше сами по себе. Бегуны были стройнее, но их кости оказались точно так же сильны относительно размера их тел.

Однако плотность костей у бегунов и у велосипедистов существенно отличается, и это позволяет предположить, что именно резкие повторяющиеся движения во время бега, которые отсутствуют при езде на велосипеде, делают кости сильнее. Поэтому Хинтон рекомендует тем, кто занимается велоспортом, плаванием и греблей, добавить в свои

тренировки немного силовых упражнений или более интенсивной активности, например бега.

Исследовательница также предупреждает, что эллиптические тренажеры имеют один существенный недостаток: «Ступеньки машины движутся вместе с вами, поэтому вы не получаете динамической нагрузки», — говорит она.

Такие виды спорта, как футбол и баскетбол (и даже степ-аэробика), совмещают в себе и то и другое, стимулируя здоровье костей при чередовании бега с прыжками, а также вырабатывая мышечную мощь. Исследование Хинтона показало, что совсем не обязательно именно заниматься тяжелой атлетикой или бегать и прыгать — нужно делать хоть что-то из двух видов физических занятий: чтобы либо нарастить мышечную массу, либо получать ударные движения во время занятий.

ЗДОРОВЬЕ КОСТЕЙ: ГОРЯЧИЕ ТОЧКИ

Перелом — это всегда плохо, но некоторые травмы особенно опасны. Так, например, переломы шейки бедра требуют очень сложного и дорогостоящего лечения, причем многим пострадавшим так и не удается вернуть прежнее качество жизни. Наряду с бедрами особенно уязвимы также позвоночный столб и запястья.



ПОЗВОНОЧНИК

Как свидетельствуют недавние исследования, резкие движения с весовой нагрузкой, совершаемые при беге, стимулируют повышение плотности костей позвоночника лучше, чем силовые упражнения.



ЗАПЯСТЬЯ

Силовые упражнения для верхней части тела, в особенности для бицепсов, прекрасно укрепляют кости запястий.



БЕДРА

Силовые упражнения для нижней части тела (например, приседания со штангой, жим ногами или сгибания на бицепс бедра) улучшают здоровье бедренных костей.

