

Бонусные Годы.
Глава 3. Как убежать от старости

Как правильно тренироваться, чтобы стать долгожителем

Кармело Флорес Лаура дожил до 106 лет: "Я много хожу пешком, вот и все. Я выхожу с животными"

- Можно добавить к своей продолжительности жизни дополнительные 3 года
 - Даже если
 - еженедельно бегать трусцой 1-2 раза в неделю
 - в сумме менее 51 минуты
 - менее 9,6 км
 - со скоростью менее 9,6 км в час
 - или если бегать по 5-10 минут в сутки с медленной скоростью
- Уровень стеноза (профилактика инфаркта миокарда) можно уменьшить (рассасываются коронарные бляшки)
 - аэробные тренировки 5-6 часов в неделю 150 минут в неделю недостаточно сжигая при этом не менее 2200 килокалорий
 - в сочетании с диетой, направленной на снижение уровня холестерина и воспаления
 - занятия менее 90 минут в неделю малоэффективны ? Но выше было сказано что даже 51 минута эффективна
 - 150-180 минут в неделю дают максимальные преимущества для продления жизни
 - При 150-300 минут в неделю наблюдается наименьшая скорость старения иммунной системы ? Так все-таки 150-180 или 150-300 оптимально?
 - Чрезмерные тренировки свыше 360 минут в неделю могут быть даже вреднее, чем малоподвижный образ жизни
- Оптимальная нагрузка дающая максимальные преимущества для продления жизни
 - График: Степень старения иммунитета (Низкая, Средняя, Высокая) vs Накопительная сумма физической активности за неделю (Сидячий, Неактивный, Активный, Очень активный, Элитный спорт, Экстремальный спорт)
 - Взаимосвязь между недельной физической нагрузкой и старением Т-клеток иммунитета. За единицу принята физическая активность умеренной интенсивности 150 минут в неделю 50-69 % VO2max либо 75 минут в неделю >70 % VO2max

Как бег может разрушить сердце

Марафоны и любые долгие(!) занятия спортом даже умеренной интенсивности вредны

Благоприятный эффект проявляется даже при умеренных ежедневных упражнениях и достигает максимума при нагрузке 50-60 минут энергичных упражнений в день ? Опять другое число! Почему числа различаются?

Высокоинтенсивные интервальные тренировки недоисследованы. Но, кажется, что они дают краткосрочно хороший эффект, а долгосрочно плохой

ЧСС

- Минимальная $(220 - \text{Возраст, лет}) \times 0,6$
- Максимальная $(220 - \text{Возраст, лет}) \times 0,85$
- 40лет: от 108 до 153

Как задержать старение мышц

Особенно эффективно для этих целей сочетать в рамках 2-4 занятий еженедельно

- тренировки на развитие мышечной силы
- аэробной выносливости (бег трусцой, плавание и др.)
- и гибкости

Практические рекомендации

1. Покупаем пульсометр. Рассчитать мин и макс ЧСС
2. Делаем ЭКГ и УЗИ сердца. Убедиться что нет противопоказаний
3. Выбираем виды активностей. Бег трусцой наиболее доказанно полезен
4. Подбираем амуницию. Спец кроссовки чтобы смягчить нагрузки на колени
5. Учимся технике. Для снижения травматизма
6. Постепенно повышаем нагрузку. Ориентация на ЧСС
7. Добавляем упражнения. На тренировку силы мышц

Почему человек болеет и умирает рано

Книга "Раздумья о здоровье" Николая Михайловича Амосова

Достаточно 20-30 минут физкультуры в день, но такой, чтобы задохнуться, вспотеть, и чтобы пульс участился вдвое ? Противоречит тому что выше было сказано про вред высоких нагрузок

Если это время удвоить, то будет вообще отлично

Нужно ограничивать себя в пище. Поддерживайте свой вес.