

Врачи Находки рассказали, кому нельзя заниматься бегом



Ежедневная физическая активность – одно из четырех составляющих здорового образа жизни. С приближением летнего сезона вдоль городских дорог и на прибрежной полосе растёт число бегунов. За последние несколько лет бег в нашей стране приобрел популярность. Все чаще ряды любителей этого вида физической нагрузки пополняют далекие от спорта новички. Поэтому врачи напоминают, что далеко не всем людям бег полезен.

«Самая частая причина травм – неадекватное соотношение нагрузки и состояния организма, неправильная техника бега и обувь, которая не соответствует поверхности», - рассказал врач-травматолог, заведующий стационаром Находкинской городской больницы Денис Семанов.

Новичкам специалисты рекомендуют ходьбу. Начинать нужно с получасовой прогулки по ровной поверхности, постепенно увеличивать продолжительность и темп. Тогда вы укрепите мышцы и связки, которые защищают суставы от перегрузки и травм.

Советы специалистов, кому лучше ходить, а не бегать:

- людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями: врожденным пороком сердца, сердечной недостаточностью, тромбофлебитом ног;
- людям с травмами опорно-двигательного аппарата;
- гражданам с хроническими заболеваниями дыхательной системы, например бронхиальной астмой;
- людям со значительным лишним весом.

Желающие регулярно заниматься под присмотром опытных специалистов могут обращаться в муниципальное учреждение «Физкультура и здоровье». Справки по телефону 611 575.