

Стоит ли бояться спортивного сердца?

На самом деле, **спортивное сердце - это функциональная и морфологическая адаптация сердечной мускулатуры** (которая, кстати, гораздо больше похожа на скелетные мышцы типа бицепса, чем на гладкие мышцы вроде стенок желудка) к регулярной физической нагрузке, и **ничего плохого в ней нет**.

Существуют два типа адаптации мышц сердца - адаптация к **преднагрузке**, из-за необходимости качать большой объем крови, как во время кардио, и к **постнагрузке**, когда оно развивает скорее большее давление для быстрой доставки крови к мышцам, как во время тяжелой атлетики

В первом случае главным образом увеличивается **объем камер** сердца (желудочков и предсердий) - иногда наблюдается более выраженная гипертрофия правого желудочка, который сокращается сильнее остальных камер (активно участвует в систоле - максимальном артериальном давлении), во втором - **утолщение стенок** ближайших сосудов.

При этом второй вид адаптации встречается гораздо реже, и до сих пор **является предметом споров**: хорошо ли это, или опасно.

Большой объем камер помогает увеличивать **ударный объем** (количество качаемой крови в единицу времени), большая толщина стенок - помогает развивать более сильное давление. Оба этих изменения не являются патологическими и просто необходимы, чтобы выдерживать постоянную активность. В покое при этом сердце работает более экономно, с меньшими усилиями выполняя тот же объем работы.

Хороший способ узнать, становится ли ваше сердце спортивным, а не больным - это посмотреть на его поведение при нагрузке. Если интенсивная активность все еще вызывает большой рост пульса, а в покое он понижен - значит с сердцем все хорошо, и оно действительно стало спортивнее. Если вы чувствуете, что стали хуже переносить нагрузки, то стоит записаться к врачу.

Отличное видео про виды спортивного сердца и его смысл -

https://www.youtube.com/watch?v=cExDZ8EdSb4&list=PLFO7A5W2we6cXAfHgJwZAv3e_yOU7QmRo&index=2



Запомните

Спортивное сердце представляет собой здоровое симметричное увеличение размеров сердца как результат мно-

Автор **заметки**: sidx

Revision #2

Created 18 October 2023 06:09:30 by Тимур

Updated 3 March 2024 06:11:22 by Тимур