

## **Пить нужно до, вовремя и после: лекцию для людей увлекающихся бегом прошла в Даниловском районе**

24.05.2017

Как известно, одним из основных элементов, поддерживающих хорошее состояние человека, является вода. Именно она способствует улучшению самочувствия, спасает от перегрева и даже помогает в достижении хорошей физической формы. Об этом и многом другом рассказали на познавательной лекции, которая состоялась в культурном центре ЗИЛ.

Занятие «Питьевой режим бегуна: бегай быстро, без проблем?» стала настоящим подспорьем для начинающих спортсменов, любителей и тех, кто участвует в различных спортивных состязаниях. Ведущим мероприятия стал мастер спорта по марафонскому бегу, главный тренер клуба Running Expert Александр Головин.

«В преддверии лета, многие люди начинают усиленно заниматься спортом. Да и профессиональные спортсмены-бегуны очень часто проходят марафоны именно в жарких условиях. Не хвастаюсь, но опыт в этом деле у меня конечно есть. Я многое видел, многое испытал на себе и мне кажется правильным предостеречь людей от ошибок, которые могут внести непоправимые коррективы в их жизнь», — рассказал Головин.

Отметим, что Александр Головин не раз ставил рекорд на различных марафонских дистанциях. В связи с этим, в рамках лекции, спортсмен рассказал о том, чем опасны обезвоживание и другая крайность — чрезмерное потребление жидкости.

«Существует понятие, что человек должен потреблять определенную норму жидкости в день. На своем опыте скажу, что я знал спортсмена из Африки, который в силу климатических условий потреблял около 13 литров воды в сутки. Многие скажут, что это невозможно и человеческие почки просто не справятся. Но как видите, это не так. Отсюда вывод: пейте воды столько, сколько требует ваш организм. Когда вы только начинаете тренировки, ведите свой дневник: записывайте, сколько вы выпили до тренировки, сколько раз вы пили во время, и хотелось ли вам пить, а также, сколько вы пили после. Это очень важно и для вашей кардиосистемы», — отметил ведущий.

Эксперт-биохимик Мария Кулешова также приняла участие в обсуждении. Ее темой выступления стал магний. По ее словам, влияние этого компонента хорошо сказывается на человеческом сердце, кроме того, улучшает состояние мышечных тканей при беге и прыжках.

«Химические элементы в нашем организме тесно связаны. Здесь важны соотношения. Многие очень стремятся сделать воду мягкой. К сожалению, в такой жидкости элементов, необходимых нашему организму еще меньше. Поэтому очень важно следить за солевым составом воды, которую вы пьете. Усвоение происходит так: 2 молекулы кальция к 1 молекуле магния. При употреблении молока, например, человек получает соотношение 8 к 1. Это значит, что организм усвоит как и положено 2 к 1, а вот оставшиеся 6 молекул кальция отложатся в солях, которые впоследствии, грозят стать артрозом. Поэтому, покупая воду и любые напитки, внимательно следите за показателями на упаковке: они должны быть максимально приближены к природным», — рассказала Кулешова.

Она также добавила, что хорошо ознакомившись с показателями на упаковках продуктов и поняв, как правильно их использовать, можно полностью исключить употребление каких-либо витаминных препаратов.

«Кстати, употреблять воду, можно и нужно до, во время и после тренировок», — заключила эксперт.

Кроме того, Александр Головин рассказал, как диагностировать тепловой удар, и какие действия нужно немедленно предпринять при нем.

«Отмечу, что информация действительно актуальна в преддверии летнего периода. Тепловой удар это действительно настоящее проклятье. К большому сожалению, если это происходит с кем-то на дистанции, вы не сразу сможете понять, что человеку плохо. Скорее всего, вы обратите внимание на то, что у человека нарушена координация движения, начались судороги и что-то подобное. Разумеется, необходимо моментально отвести его в тень и уложить. Если удар сопровождается рвотой, то нужно положить пострадавшего на бок и поддерживать ему голову. Еще один важный момент – это измерение температуры и пульса. Если показатели сердечного ритма превышают 130 - 140 ударов, то необходимо срочно вызывать медиков. Но в ожидании врачей, нужно продолжать оказывать первую помощь. Наверняка, многие знают про термические пакеты. Если у вас под рукой они имеются, то обязательно положите один на затылок, другой на лоб и можно на подмышки. После этого обильно поливаем человека водой и отпаиваем, через силу», — пояснил Головин. По окончании лекции, все желающие смогли задать интересующие вопросы. Например, жители интересовались: какая норма магния необходима человеку, и какой вид жидкости лучше употреблять при занятиях спортом.

«Все очень индивидуально. В среднем 300 мг магния необходимо для человека со слабой активностью и 450 мг для спортсменов. Более 70% вещества поступает в организм именно с водой. Здесь вы должны понять, что вам надо учесть климат, жесткость воды и количество жидкости, которые вы потребляете в день. Как наиболее универсальный вариант, мы можем посоветовать пить минеральную столовую воду, но с большой степенью минерализации», — ответили ведущие.

Отметим, что спортсмен не первый раз проводит подобные лекции. Ранее, Александр Головин рассказывал о том, как выстроить график тренировок начинающим спортсменам и любителям.

---

Адрес страницы: <http://danilovsky.mos.ru/presscenter/news/detail/6025811.html>

---

[Управа Даниловского района](#)