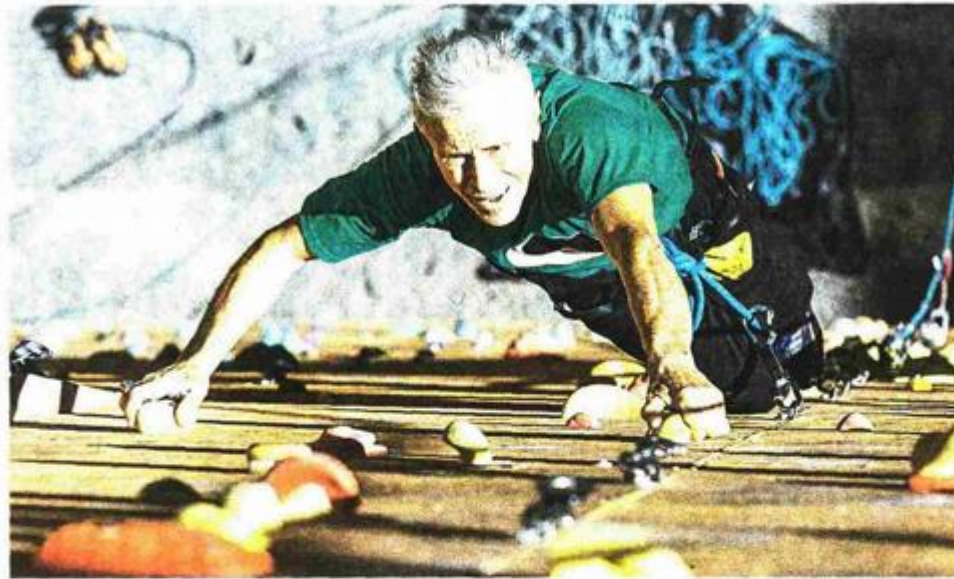




## CARL FOSTER Svjetski stručnjak za srce:



Intenzivno vježbanje je u početku bilo dosta kontroverzno, ali činjenica je da daje naj bolje rezultate

# Hodanje je OK, ali za srčane bolesnike bolji je intenzivni trening

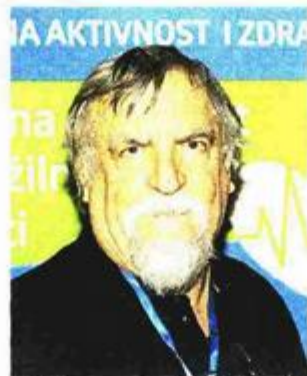
Ako se možete uspeti po tri niza stepenica, onda se možete slobodno i seksati, otkriva fiziolog koji je boravio u Zagrebu

PIŠE MARIJANA SEVER

Osobama koje boluju od srčanih bolesti najčešće se preporučuje umjerenja tjelovježba, no intenzivne tjelesne aktivnosti jedini su put do potpunog oporavka, kaže Carl Foster, ugledni profesor sportskih znanosti te voditelj istraživačkog centra na Sveučilištu Wisconsin, koji je tijekom vikenda sudjelovao na međunarodnoj konferenciji "Tjelesna aktivnost i zdravlje" održanoj u Zagrebu.

Vježbe visokog intenziteta, koje slične na trening u intervalima za sportaše, pomažu nogama da se brže oporave, no jako opterećuju srce. U početku je taj oblik tjelovježbe bio veoma kontroverzan i sve je plašio. No, ako se pravilno izvodi, pacijenti ga zaista odlično podnose i daju najbolje rezultate za ovakve bolesnike - navodi Foster, koji se s tom vrstom tjelovježbe prvi susreo u Njemačkoj. Njegova kolegica Katharina Meyer prakticirala ga je u radu s bolesnicima sa zatajenjem srca koji su trebali dobiti novo srce. - Uпитao sam je što to radi jer bi mogla nekoga ubiti. Odgovorila mi je da je srce tih pacijenata ionako oštećeno i neće se oporaviti jer nema dovoljno mišića da bi se moglo oporaviti. Jedino što im je mogla dati bile su njihove noge. Tako će poboljšati njihov lifestyle i kad se napokon nađe donor i dobiju novo srce, njihove će noge biti funkcionalne - otkrio je Foster.

Ipak, do vježbi visokog intenziteta treba doći polagano, pojašnjava fiziolog. Obično se počinje s prilično laganom tjelovježbom i postupno se produljuje trajanje tjelovježbe dok se ne dođe do 30 ili 45 minuta vježbanja ugodnim tempom. Kada to postignete, mo-



Carl Foster, Sveučilište Wisconsin

guće je početi s tjelovježbom nešto većeg intenziteta. U početku je intenzitet tjelovježbe, navodi, vjerojatno preslab da bi ikome koristio, a liječnik treba pratiti kako napredujete. Tek nakon nekoliko tjedana, kad se vidi da se pacijent uspješno oporavlja, počinju treninzi visokog intenziteta. - To je vrlo snažan alat. Opasan je, ali isto tako pomaže u oporavku. Ako pacijent treba sagorjeti kalorije kako bi izgubio kilogram ili dva i utjecao

### IDEALNA MJERA

## Koliko je tjelovježbe potrebno?

Da me netko pita, savjetovao bih mu da se bavi tjelovježbom barem pet dana u tjednu po 30 minuta, odnosno najmanje 3,5 sati tjedno do najviše sedam sati tjedno.

To ne znači da morate svaki dan vježbati po sat vremena. Nedjeljom možete vježbati tri sata, a neke druge dane po pola sata. Ako se bude držao tog raspona, ne može mu se dogoditi ništa loše, a može mu se dogoditi štošta dobro. ●

na svoj metabolički sindrom, već je na pravom putu. Uvodite i vježbe za povećanje opsega pokreta, pogotovo za pacijente koji su bili na operaciji. Nakon nekog vremena pojačava se intenzitet tih vježbi. To dovodi do laganog vježbanja s utezima, koje je važno jer i ti mišići utječu na metabolizam u jednakoj mjeri kao i mišići nogu. Ako samo hodate, ne možete iskoristiti sve te dobrobiti. Osim što izgledate dobro, dobro se i osjećate, a vaš život ponovno postaje vaš, što je zapravo naš glavni cilj - istaknuo je Foster.

Kardiovaskularni bolesnici imaju brojne strahove povezane sa seksom, za što poznati američki fiziolog ima jednostavnu formulu. - Osnovno pravilo koje govorim ljudima jest - ako se možete uspeti po tri niza stepenica, možete se seksati. Ono što je važno reći ljudima jest da su ljudi koji umru tijekom seksa stariji muškarci s mladim ženama s kojima ni ne bi trebali biti. To je ono što je opasno - sa smijehom je dodao.

- Općenito je najvažnija stvar disanje. Disanje vam govori mnogo. S jednim od svojih partnera u Wisconsinu mnogo sam radio na tzv. testu s govorom - primjerice, kad hodate vani, možete sa mnom razgovarati bez poteškoća. Ako ubrzamo hodanje, i dalje ćemo moći razgovarati. U jednom trenu reći ću vam da usporite ako želite da nastavimo razgovarati jer više ne mogu govoriti. Vaše tijelo kao da govori da dekompenzira. Kod većine pacijenata želite da ostanu u fazi da još mogu razgovarati. To vam govori mnogo o onome što bi vam i elektrokardiogram mogao reći. Drugi signal za zabrinutost jest ako pacijent počne osjećati vrtoglavicu. Tada bi trebao prestati sa tjelovježbom - navodi Foster. ●