

18+

АЛЕКСАНДР ЗЛАТОЗАРОВ

Кардио vs силовые

ЧТО ЛУЧШЕ ДЛЯ МУЖСКОГО
ЗДОРОВЬЯ?



Александр Златозаров

Кардио vs силовые. Что лучше для мужского здоровья?

<https://litres.ru/74210062>

ISBN 9785007031523

Аннотация

Ответ короткий — нужны оба.

Силовые тренировки способны кратковременно повышать уровень тестостерона и со временем улучшают чувствительность тканей к нему. Плюс они помогают сохранять мышечную массу, а это важно для нормального гормонального обмена.

Кардио работает преимущественно через сосуды. Оно улучшает кровообращение, снижает риск атеросклероза и приводит в норму давление. А эрекция — это в первую очередь сосудистый механизм.

Содержание

Кардио или силовые — что лучше для мужского здоровья?	5
Эрекция как индикатор общего здоровья	7
Физиология мужского здоровья: гормоны и сосуды	11
Силовые тренировки: влияние на мужское здоровье	19
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Кардио vs силовые Что лучше для мужского здоровья?

Александр Златозаров

© Александр Златозаров, 2026

ISBN 978-5-0070-3152-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

.

Кардио или силовые — что лучше для мужского здоровья?

Ответ короткий — нужны оба.

Силовые тренировки способны кратковременно повышать уровень тестостерона и со временем улучшают чувствительность тканей к нему. Плюс они помогают сохранять мышечную массу, а это важно для нормального гормонального обмена.

Кардио работает преимущественно через сосуды. Оно улучшает кровообращение, снижает риск атеросклероза и приводит в норму давление. А эрекция — это в первую очередь сосудистый механизм.

Исследования и клинические рекомендации показывают: регулярная аэробная нагрузка снижает риск эректильной дисфункции и может улучшать её течение.

Если проще:

Силовые — это про форму и метаболизм.

Кардио — это про сосуды.

И то, и другое влияет на потенцию.



Эрекция как индикатор общего здоровья

Эрекция, будучи сложным физиологическим процессом, является чутким индикатором общего состояния мужского организма. Состояние эректильной функции тесно связано с работой сердечно-сосудистой системы, гормональным балансом и даже психоэмоциональным состоянием мужчины. Любые нарушения в этих областях могут незамедлительно отразиться на способности мужчины достигать и поддерживать эрекцию.

Почему эректильная функция является маркером состояния сердечно-сосудистой и гормональной систем: Эрекция по своей сути является процессом, зависимым от адекватного кровоснабжения. Для достижения и поддержания эрекции необходим мощный приток крови к половому члену, который обеспечивается здоровыми кровеносными сосудами. Поэтому любые заболевания, негативно влияющие на сосуды, такие как атеросклероз, гипертония, нарушения холестерина обмена, будут напрямую сказываться на эректильной функции. Более того, сосудистая система мужчины представляет собой замкнутый контур, и проблемы с кровообращением в одном месте, как правило, отражаются и на других участках, включая сердце и головной мозг.

Параллельно с этим, эрекция находится под сильным влиянием гормональной системы, в первую очередь — тестостерона. Этот гормон играет ключевую роль не только в сексуальном влечении и эрекции, но и в поддержании общего тонуса организма, мышечной массы, настроения и когнитивных функций. Нарушения гормонального фона, будь то снижение уровня тестостерона или дисбаланс других гормонов, неизбежно ведут к проблемам с эрекцией. Таким образом, эрекция служит своего рода «лакмусовой бумажкой», сигнализируя о потенциальных проблемах в этих жизненно важных системах.

Краткий обзор проблемы: рост эректильной дисфункции у молодых мужчин, связь с гиподинамией, стрессом и образом жизни: В последние десятилетия наблюдается тревожная тенденция — ухудшение эректильной функции и рост случаев эректильной дисфункции среди молодых мужчин, которые ранее считались абсолютно здоровыми. Этот феномен связан с современным образом жизни, для которого характерны:

Гиподинамия: Увеличение времени, проводимого сидя за компьютером, перед телевизором или в автомобиле, приводит к снижению физической активности. Это негативно сказывается на состоянии сосудов, кровообращении в малом тазу и общем метаболизме. Стресс: Хронический стресс, вызванный высокой рабочей нагрузкой, финансовыми проблемами, межличностными конфликтами, приводит к выбросу

в кровь гормонов стресса, таких как кортизол. Высокий уровень кортизола может подавлять выработку тестостерона и негативно влиять на сосудистый тонус. Неправильный образ жизни: Несбалансированное питание, злоупотребление алкоголем, недосыпание, курение — все эти факторы усугубляют проблемы с сосудами, гормональным фоном и общим здоровьем, что неизбежно сказывается на потенции.

Главный тезис: не существует единственного «лучшего» вида тренировок, нужна осознанная комбинация. Ответить на вопрос, какой вид тренировок является «лучшим» для мужской потенции, невозможно, поскольку универсального решения не существует. Каждый мужчина уникален, и его организм реагирует на различные виды нагрузок по-своему. Эффективность тренировок зависит от множества факторов, включая исходное состояние здоровья, возраст, генетические предрасположенности, образ жизни и индивидуальные особенности.

Поэтому главным тезисом этой книги является необходимость осознанного подхода к тренировкам. Идеальная система для поддержания мужского здоровья и, в частности, эректильной функции, должна основываться на грамотной комбинации различных видов физической активности. Это могут быть силовые тренировки, кардионагрузки, упражнения для мышц тазового дна, а также дыхательные практики. Только такой комплексный подход, учитывающий взаимодействие гормональной и сосудистой систем, а также вли-

яние образа жизни, позволит достичь устойчивых и долгосрочных результатов.

Цель данной книги — помочь читателю понять, как разные виды нагрузок влияют на его организм, и выстроить индивидуальную систему тренировок для поддержания мужского здоровья на долгие годы. Мы стремимся предоставить вам знания и практические инструменты, чтобы вы могли самостоятельно принимать взвешенные решения о своем здоровье и благополучии.

Физиология мужского здоровья: гормоны и сосуды

Тестостерон: гормон, который делает мужчину мужчиной

Тестостерон — это первичный мужской половой гормон, который играет центральную роль в формировании и поддержании многих аспектов мужского здоровья и самочувствия. Его влияние простирается гораздо дальше, чем просто сексуальная функция, затрагивая практически все системы организма.

Роль тестостерона в либидо, эрекции, мышечной массе, настроении и общем тоне: **Либидо:** Тестостерон является основным драйвером мужского сексуального влечения. Его адекватный уровень стимулирует желание, интерес к сексу и сексуальную активность. **Эрекция:** Гормон способствует нормальной работе эректильного механизма. Он улучшает чувствительность рецепторов к оксиду азота, который необходим для расслабления гладкой мускулатуры сосудов полового члена и обеспечения притока крови. **Мышечная масса:** Тестостерон анаболический гормон, то есть он способствует росту и поддержанию мышечной ткани. Он стимулирует синтез белка в мышцах, что важно для силы, выносливости и общего физического развития. **Настроение:** Достаточный уровень тестостерона ассоциируется с хорошим са-

мочувствием, уверенностью в себе, энергичностью и позитивным настроением. Его дефицит может проявляться в раздражительности, апатии, повышенной утомляемости и даже депрессивных состояниях. Общий тонус: Тестостерон влияет на плотность костной ткани, распределение жира в организме, развитие вторичных половых признаков (рост волос на лице и теле, низкий голос), а также на интеллектуальные способности и мотивацию.

Нормальные показатели и факторы, влияющие на уровень гормона: Уровень тестостерона у мужчин варьируется в зависимости от возраста, времени суток, физического состояния и других факторов. Наивысшие показатели наблюдаются утром, а к вечеру они снижаются. Нормальными считаются показатели около 300—1000 нанограммов на децилитр (нг/дл), однако эти цифры могут незначительно отличаться в зависимости от лаборатории и методики измерения. С возрастом уровень тестостерона у мужчин естественным образом снижается, начиная примерно после 30—40 лет.

Как образ жизни (сон, стресс, питание, физическая активность) модулирует уровень тестостерона: Цикл сна и бодрствования: Недостаток сна напрямую влияет на выработку тестостерона. Во время глубоких фаз сна происходит пиковая секреция этого гормона. Хроническое недосыпание может привести к его значительному снижению. Стресс: Повышенный уровень стрессовых гормонов, таких как кортизол, оказывает негативное влияние на клетки Лейдига в яич-

ках, которые отвечают за производство тестостерона. Хронический стресс подавляет выработку тестостерона. Питание: Диета, богатая насыщенными жирами, холестерином и необходимыми минералами, такими как цинк и магний, способствует нормальному уровню тестостерона. Избыток сахара, трансжиров и недостаток полезных жиров могут негативно сказаться на гормональном фоне. Физическая активность: Регулярные физические нагрузки, особенно силовые тренировки, стимулируют выработку тестостерона, в то время как отсутствие активности и избыточный вес, наоборот, снижают его уровень. Важно избегать перетренированности, которая может привести к противоположному эффекту.

Сосудистая система и эрекция: прямая связь

Эрекция — это, прежде всего, сложный сосудистый процесс, который напрямую зависит от состояния кровеносных сосудов и их способности реагировать на нервные сигналы. Понимание этой связи является ключом к пониманию причин многих проблем с потенцией.

Почему эрекция — это сосудистый процесс: приток крови, наполнение пещеристых тел, венозная окклюзия: Приток крови: Во время сексуального возбуждения нервные импульсы вызывают расслабление гладкой мускулатуры в стенках артерий, которые кровоснабжают половой член. Это приводит к их расширению, увеличению кровотока и, как следствие, к быстрому наполнению кровью пещеристых тел —

губчатой ткани, составляющей основу полового члена. Наполнение пещеристых тел: Пещеристые тела представляют собой полости, которые в состоянии покоя заполнены кровью лишь частично. При возбуждении они наполняются артериальной кровью, увеличиваясь в объеме и приводя к эрекции. Венозная окклюзия: Одновременно с притоком артериальной крови, происходит сдавление вен, отводящих кровь от полового члена. Это явление называется венозной окклюзией. Оно препятствует оттоку крови, помогая поддерживать высокое внутрипещеристое давление и сохранять эрекцию. Таким образом, для полноценной эрекции необходим как активный приток артериальной крови, так и надежная венозная окклюзия. Оба эти механизма полностью зависят от здоровья и эластичности сосудистой системы.

Роль эндотелия (внутренней выстилки сосудов) в здоровье сосудов и качестве эрекции: Эндотелий — это тонкий слой клеток, выстилающий внутреннюю поверхность всех кровеносных сосудов, от крупных артерий до мельчайших капилляров. Он выполняет множество критически важных функций, включая: Регуляцию тонуса сосудов: Эндотелий производит вещества, такие как оксид азота (NO), которые вызывают расслабление гладкой мускулатуры сосудов, способствуя их расширению и улучшению кровотока. Это особенно важно для обеспечения притока крови к пещеристым телам во время эрекции. Поддержание гладкости поверхности сосудов: Здоровый эндотелий предотвращает прилипа-

ние тромбоцитов и формирование тромбов. Регуляцию воспалительных процессов: Эндотелий играет роль в контроле воспаления в стенках сосудов. Повреждение эндотелия, вызванное факторами риска, такими как курение, высокое давление, повышенный холестерин, сахарный диабет, приводит к нарушению его функций. Это запускает каскад патологических изменений, включая сужение сосудов, ухудшение кровотока и повышение риска сердечно-сосудистых заболеваний. Нарушение функции эндотелия является одной из первых стадий развития атеросклероза и напрямую влияет на способность достигать и поддерживать эрекцию.

Как атеросклероз, гипертония, нарушение кровообращения напрямую влияют на потенцию: Атеросклероз: Процесс образования холестериновых бляшек на стенках артерий. Эти бляшки сужают просвет сосудов, затрудняя ток крови. В первую очередь, страдают самые мелкие и удаленные от сердца сосуды, к которым относятся и артерии полового члена. Сужение артерий полового члена приводит к недостаточному притоку крови, что вызывает эректильную дисфункцию. Гипертония (высокое артериальное давление): Постоянно повышенное давление повреждает стенки сосудов, включая эндотелий, делает их менее эластичными и более склонными к развитию атеросклероза. Гипертония также может напрямую влиять на нервные сигналы, необходимые для эрекции. Нарушение кровообращения: Любые состояния, приводящие к замедлению кровотока или его недоста-

точному объему, будут негативно сказываться на эрекции. Это может быть связано с болезнями сердца, варикозным расширением вен, тромбозом и другими причинами.

Взаимосвязь гормонального и сосудистого здоровья

Эрекция и общее мужское здоровье — это результат слаженной работы множества систем организма, и гормональная и сосудистая системы тесно переплетены между собой, влияя друг на друга. Раздельное рассмотрение этих аспектов зачастую неэффективно.

Как низкий тестостерон влияет на сосудистый тонус и наоборот: Низкий тестостерон и сосуды: Дефицит тестостерона может способствовать ухудшению состояния сосудов. Он может приводить к увеличению воспалительных процессов в стенках сосудов, ухудшению функции эндотелия и повышению риска развития атеросклероза. Кроме того, низкий тестостерон может ассоциироваться с увеличением жировой массы, особенно висцерального жира, который также негативно влияет на сосудистую систему. Сосудистые проблемы и гормональный фон: Нарушения кровообращения и сосудистые заболевания, такие как гипертония и атеросклероз, могут ухудшать кровоснабжение яичек, негативно влияя на производство тестостерона. Кроме того, хронический стресс, часто сопутствующий серьезным сосудистым заболеваниям, подавляет выработку тестостерона.

Почему нельзя разделять гормональные и сосудистые

проблемы: это две стороны одного процесса: Эрекция — это сложный каскад событий, который начинается с нервного возбуждения, продолжается через гормональный сигнал (тестостерон) и реализуется благодаря адекватному кровотоку, который обеспечивается здоровыми сосудами. Если нарушена хотя бы одна из звеньев этой цепи, результат будет неудовлетворительным. Например, даже при нормальном уровне тестостерона, суженные из-за атеросклероза артерии не смогут обеспечить достаточный приток крови для эрекции. И наоборот, при хорошем состоянии сосудов, низкий уровень тестостерона может снизить либидо и способность достигать полной эрекции. Таким образом, эти два аспекта неразрывно связаны и представляют собой две стороны одной медали — здоровья эректильной функции и общего мужского здоровья.

Комплексный подход как единственно верный: Учитывая тесную взаимосвязь гормонального и сосудистого здоровья, единственно верным подходом к решению проблем с эрекцией и поддержанию мужского здоровья является комплексный. Он включает в себя: Диагностику: Определение уровня гормонов, состояния сердечно-сосудистой системы, наличие сопутствующих заболеваний. Модификацию образа жизни: Коррекция питания, отказ от вредных привычек, управление стрессом, нормализация сна. Специальные тренировки: Физическая активность, направленная на улучшение кровообращения, поддержание мышечной массы и гормонально-

го фона. Медикаментозную терапию (при необходимости): Подбор лекарственных препаратов врачом для лечения сопутствующих заболеваний или стимуляции гормонального фона. Консультации специалистов: Уролога, андролога, кардиолога, эндокринолога. Только такой всесторонний подход позволяет выявить истинные причины проблем и разработать эффективную стратегию для восстановления и поддержания мужского здоровья.

Силовые тренировки: влияние на мужское здоровье

Как силовые тренировки влияют на тестостерон

Силовые тренировки, включающие работу с отягощениями, оказывают многогранное положительное влияние на уровень тестостерона, как в краткосрочной, так и в долгосрочной перспективе.

Острый ответ: кратковременное повышение уровня тестостерона после тренировки с отягощениями: Сразу после интенсивной силовой тренировки, особенно включающей работу с большими весами и многосуставные упражнения, в организме наблюдается так называемый «острый» ответ. Это проявляется в кратковременном, но существенном увеличении уровня тестостерона в крови. Этот эффект обусловлен стрессовой реакцией организма на физическую нагрузку, которая стимулирует выработку анаболических гормонов, в том числе тестостерона, для восстановления и адаптации мышечной ткани. Это повышение обычно заметно в течение нескольких часов после тренировки.

Хронический эффект: как регулярные силовые тренировки улучшают чувствительность тканей к тестостерону и поддерживают его базальный уровень: Регулярные и систематические силовые тренировки оказывают более глубокое и

долгосрочное положительное воздействие на гормональный фон. Улучшение чувствительности тканей: Со временем, при постоянных тренировках, ткани организма (в частности, мышечные клетки) становятся более чувствительными к действию тестостерона. Это означает, что даже при том же уровне гормона, его анаболический эффект становится более выраженным. Мышцы лучше откликаются на гормональные сигналы, что способствует их росту и укреплению. Поддержание базального уровня: Регулярные силовые нагрузки способствуют поддержанию более высокого базального (фоновое) уровня тестостерона. Тело адаптируется к регулярным вызовам, и система выработки тестостерона работает более эффективно. Это особенно важно для мужчин с тенденцией к снижению уровня тестостерона с возрастом. Силовые тренировки становятся естественным стимулятором для эндокринной системы.

Оптимальные параметры: какие упражнения, какой объем, какой интенсивности дают наилучший гормональный отклик: Не все силовые тренировки одинаково эффективны для стимуляции выработки тестостерона. Для достижения наилучшего гормонального отклика следует придерживаться следующих принципов: Упражнения: Наибольший эффект дают многосуставные, базовые упражнения, задействующие большие группы мышц. Это приседания, становая тяга, жимы (лежа, сидя), подтягивания, отжимания на брусьях. Эти упражнения требуют значительных энергозатрат и мак-

симальной активации мышечных волокон, что стимулирует выброс анаболических гормонов. Изолированные упражнения на отдельные группы мышц в меньшей степени влияют на гормональный фон. Объем и интенсивность: Работа с достаточно большими весами, позволяющими выполнить от 6 до 12 повторений в подходе до мышечного отказа или близко к нему, является наиболее эффективной. Количество подходов на одно упражнение — 3—5. Интенсивность должна быть высокой, но не экстремальной, чтобы избежать перетренированности. Частота: Тренировки, направленные на стимуляцию тестостерона, обычно проводятся 2—4 раза в неделю, с достаточным временем для восстановления между нагрузками на одни и те же мышечные группы.

Сохранение мышечной массы как фактор гормонального здоровья

Мышечная масса — это не только показатель физической силы и привлекательности, но и важный компонент общего гормонального здоровья мужчины. Ее сохранение играет ключевую роль в поддержании адекватного уровня тестостерона.

Почему мышечная масса важна для нормального метаболизма тестостерона: Мышцы являются одним из основных потребителей и, в некоторой степени, регуляторов тестостерона в организме. Чем больше развита мышечная масса, тем активнее происходит метаболизм тестостерона, и тем выше

его общий уровень. Мышцы играют роль в утилизации тестостерона, обеспечивая его доступность для клеточных рецепторов. Большое количество мышечной ткани создает необходимый «спрос» на тестостерон, стимулируя его выработку.

Саркопения (возрастная потеря мышц) и ее влияние на гормональный фон: С возрастом, особенно после 40—50 лет, у мужчин начинается естественный процесс потери мышечной массы, известный как саркопения. Этот процесс усугубляется снижением физической активности и гормональными изменениями. Саркопения приводит к: Снижению метаболизма: Уменьшается общий расход энергии, что может способствовать набору избыточного веса. Ухудшению чувствительности к инсулину: Повышается риск развития сахарного диабета 2 типа. Снижению уровня тестостерона: Уменьшение мышечной массы создает меньший «спрос» на тестостерон, что может привести к дальнейшему снижению его выработки. Это формирует замкнутый круг: меньше мышц — меньше тестостерона, меньше тестостерона — труднее нарастить мышцы.

Как силовые тренировки предотвращают возрастное снижение тестостерона: Силовые тренировки являются наиболее эффективным инструментом в борьбе с саркопенией и, как следствие, в поддержании гормонального здоровья. Регулярная работа с отягощениями стимулирует мышечный рост (гипертрофию) и предотвращает потерю мышечной ткани. Поддерживая высокий уровень мышечной массы, мужчина:

Активирует выработку тестостерона: Создает необходимый стимул для эндокринной системы. Улучшает чувствительность тканей: Мышцы эффективнее реагируют на имеющийся тестостерон. Поддерживает общий метаболизм: Объем мышечной ткани напрямую влияет на скорость обмена веществ. Таким образом, силовые тренировки действуют как естественный «антивозрастной» фактор, помогая поддерживать не только физическую форму, но и гормональный баланс на высоком уровне на протяжении десятилетий.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.