



# World Class

## РЕЦЕПТ НА ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ ПРИ СТЕНОКАРДИИ И ИНФАРКТЕ МИОКАРДА

- Физическая активность нормализует показатели артериального давления и пульса, повышает сердечно-сосудистую выносливость, снижает уровни липидов в крови, уменьшает риски инсультов и инфарктов миокарда, увеличивает продолжительность жизни.
- Необходим регулярный контроль артериального давления (до и через 30 минут после физической активности) и проведение нагрузочных тестов с велотренажером или беговой дорожкой для расчета целевого диапазона пульса во время физической активности.
- Рекомендовано избегать интенсивных нагрузок, надолго не задерживать дыхание, плавно переходить из горизонтального положения в вертикальное.
- При III-IV функциональном классе сердечной недостаточности или после перенесённого инфаркта миокарда или операции на сердце рекомендовано заниматься с врачом ЛФК или персональным тренером

### РЕКОМЕНДАЦИИ:

- вид нагрузки: сочетание аэробной и силовой
- интенсивность: низкая или умеренная (по уровню пульса)
- продолжительность: не менее 150 минут в неделю
- длительность: от 10 до 60 минут (не забывать про разминку и заминку)
- регулярность: 3 раза в неделю



### БЕЗОПАСНОСТЬ:

- перед тренировкой измерять артериальное давление и пульс
- использовать фитнес браслеты или нагрудные датчики для оценки пульса во время нагрузки.
- получать оптимальное лечение стенокардии, инфаркта миокарда и сопутствующих заболеваний
- оценивать функциональный класс сердечной недостаточности (тест с 6 минутной ходьбой)

### Противопоказания для занятий при стенокардии или инфаркте миокарда:

- Относительные: увеличение веса >1,8 кг за 1-3 дня, снижение давления во время тренировок, IV функциональный класс сердечной недостаточности, желудочковые аритмии
- Абсолютные: ухудшение переносимости нагрузок или одышка в покое в предыдущие несколько дней, неконтролируемый сахарный диабет, тромбозы, эмболии, тромбофлебит, миокардит, пороки сердца, требующие хирургического вмешательства, инфаркт миокарда в предыдущие 3 недели, пароксизм фибрилляция предсердий.



КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ЗАРЯДКИ, РАЗМИНКИ, ЗАМИНКИ

КОМПЛЕКС КАРДИОУПРАЖНЕНИЙ

КОМПЛЕКС СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ

[www.promo.worldclass.ru/nmits-tpm](http://www.promo.worldclass.ru/nmits-tpm)

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВАШИМ ЛЕЧАЩИМ ВРАЧОМ.



**World Class**

## РЕЦЕПТ НА ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ

Основные принципы физической активности для эффективных и безопасных тренировок:

- частота и регулярность - 2-3 раза в неделю;
- продолжительность - 150-300 минут умеренной активности в неделю;
- длительность тренировки - от 10 до 60 минут;
- структура тренировки - разминка, основная часть, заминка
- интенсивность - низкая - 50-65%, умеренная - 65-75%, интенсивная - 75-90% от максимального пульса (по формуле «220 минус возраст»);
- виды нагрузки - силовые (анаэробные), кардио (аэробные) и нейро-моторные;
- постепенность и прогрессирование - с учетом состояния здоровья и подготовленности;
- восстановление - сон, отдых, медитации, дыхательные практики, физиопроцедуры, массаж;
- контроль и оценка динамики - посещать врача 1 раз в 6-12 месяцев;
- безопасность занятий - спортивная одежда и обувь по сезону и виду активности. Пить воду во время тренировки, принимать пищу за 1-2ч до занятия.

**Прекратите нагрузку и сообщите врачу, если** почувствуете боль или непривычные ощущения: головная боль, перебои в сердце, необычная одышка, тошнота, головокружение. Для уточнения состояния - измерьте артериальное давление и пульс.



РЕГУЛЯРНЫЕ ЗАНЯТИЯ ПОМОГУТ  
ВАМ ДОСТИЧЬ ВЕЛИКОЛЕПНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ.  
ПРИЯТНЫХ ВАМ ТРЕНИРОВОК!

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ  
ИЛИ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ НА САЙТЕ  
[GNICPM.RU](http://GNICPM.RU)