



РЕЦЕПТ НА ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ ПРИ КУРЕНИИ, АСТМЕ, ЗАБОЛЕВАНИЯХ ЛЕГКИХ

- Физическая активность улучшает вентиляцию легких, нормализует соотношение фаз дыхания, увеличивает экскурсию грудной клетки и кардио-респираторную выносливость.
- При отказе от курения тренировки помогают избавиться от прибавки веса.
- Полезна дыхательная гимнастика, дренажные положения, диафрагмальное дыхание, упражнения с удлиненным выдохом, звуковая гимнастика.
- Избегать упражнений с большой амплитудой движений в плечевом суставе, с задержкой дыхания, на тренировках иметь с собой ингалятор.

РЕКОМЕНДАЦИИ:

- вид нагрузки: сочетание аэробной и силовой
- интенсивность: низкая или умеренная (по уровню пульса) или интервальные тренировки
- 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:

- делать паузы для отдыха и применять методики расслабления.
- оценивать функциональные тесты работы сердца и легких (спирометрия, ЭКГ, АД).
- получать оптимальное лечение заболеваний.

Противопоказания для занятий при ХОБЛ:

- астматический статус, выраженная дыхательная или сердечная недостаточность
- кровохарканье, ателектаз или инфаркт легкого
- эмпиема плевры, пневмоторакс, гидроторакс или абсцесс легкого
- в покое сердцебиение - более 120 ударов в минуту, одышка - более 25-40 в минуту



КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ЗАРЯДКИ, РАЗМИНКИ, ЗАМИНКИ

КОМПЛЕКС КАРДИОУПРАЖНЕНИЙ

КОМПЛЕКС СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ

www.promo.worldclass.ru/nmits-tpm

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВАШИМ ЛЕЧАЩИМ ВРАЧОМ.

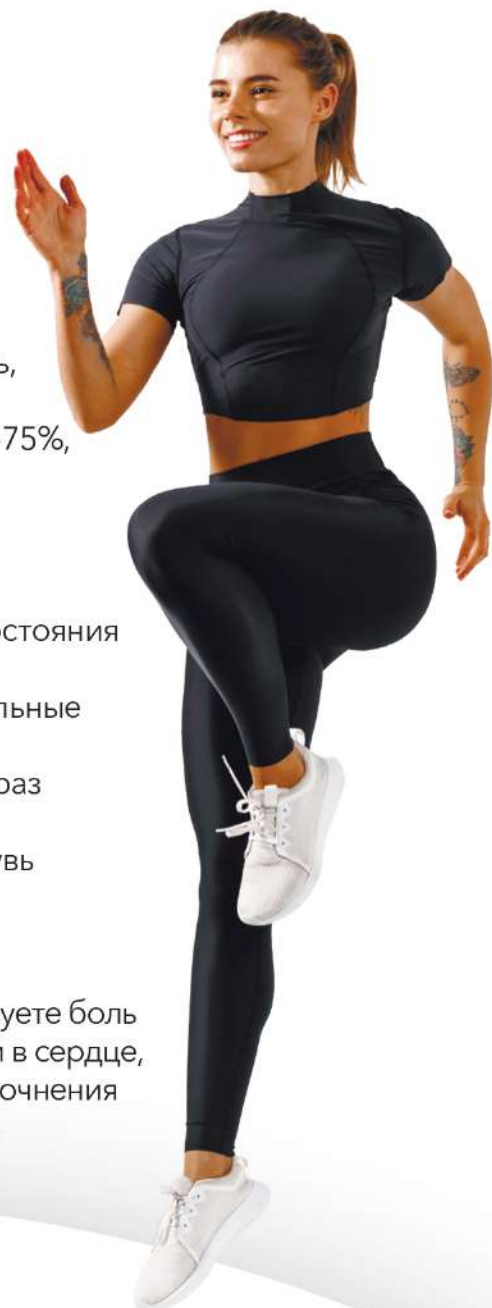


РЕЦЕПТ НА ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ

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