



РЕЦЕПТ НА ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ ПРИ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТЕНЗИИ ИЛИ АРИТМИИ

- 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).
- Для выбора интенсивности тренировок - провести нагрузочные тесты с велотренажером или беговой дорожкой для расчета целевого диапазона пульса во время физической активности.
- Рекомендовано избегать нагрузок с большим объемом движений туловищем и головой, упражнений с наклоном головы вниз, с большой амплитудой движения рук, надолго не задерживать дыхание, плавно переходить из горизонтального положения в вертикальное.

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 артериальной гипертензии, аритмии и сопутствующих заболеваний.

Противопоказания для занятий при артериальной гипертензии:

- Относительные: снижение давления во время тренировок, желудочковые аритмии
- Абсолютные: стойкое повышение давления выше 160/90 мм рт. ст., недавний гипертонический криз или пароксизм фибрилляция предсердий, ухудшение переносимости нагрузок или одышка в покое в предыдущие несколько дней.



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.



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