



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.