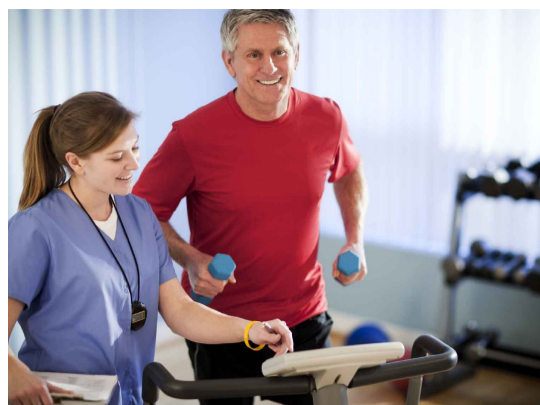


Низкая физическая активность

Рекомендации для пациентов с низкой физической активностью

Прежде, чем начать заниматься физическими упражнениями, вначале посоветуйтесь с врачом. Он поможет Вам подобрать соответствующую программу упражнений, которая подходит Вашему заболеванию и Вашему уровню физической подготовки.



Посоветуйтесь с врачом:

- Какой объем упражнений можно делать каждый день?
- Как часто следует заниматься в течение недели?
- Какой тип упражнений подходит для Вас?
- Какой тип нагрузки стоит избегать?
- Следует ли принимать медикаменты до, во время или после упражнений?
- Нужно ли контролировать пульс по ходу упражнений?

3 основные группы физических упражнений:

1. Упражнения на растягивание мышц.

Растягивание рук и ног до и после упражнений помогает подготовить мышцы к физической нагрузке и помогает предупредить травму мышцы или их чрезмерное растяжение во время упражнений. Кроме того, этот вид упражнений помогает увеличить объем движений и гибкость.

2. Упражнения для сердечно-сосудистой системы (аэробика).

Это вид упражнений представляет собой равномерный тип физической активности, в которой участвуют крупные мышцы. Этот тип упражнений помогает укрепить сердце и легкие, а также облегчает поступление кислорода в ткани. Аэробика - это самый лучший комплекс упражнений для Вашего сердца. Со временем, при регулярном занятии аэробикой снижается частота сердцебиения и артериальное давление, и улучшается дыхание. Упражнения аэробики включают в себя: ходьба, бег трусцой, прыжки со скакалкой, езда на велосипеде, катание на лыжах по пересеченной местности, катание на коньках, гребля, плавание.

3. Упражнения на укрепление и повторные сокращения мышц.

Каждый сеанс упражнений должен включать в себя прогревание, тренировку и охлаждение.

Согревание

Эти упражнения помогают Вашему телу постепенно подготовиться к физической нагрузке. Упражнения на прогревание позволяют снизить стрессовое воздействие на сердце и мышцы, постепенно повысить частоту дыхания, усилить кровообращение и повысить температуру тела. Лучше всего для прогревания подходят упражнения на растягивание мышц, движения рук и ног низкой интенсивности

Тренировка

Этот комплекс следует за прогреванием. Следует следить за интенсивностью этих упражнений, контролируя пульс. Здесь главное не переусердствовать

Охлаждение

Это последняя фаза упражнений. Она позволяет постепенно вернуться телу к прежнему ритму. Но это вовсе не означает, что Вы просто должны сесть и отдышаться! Это может привести к легкому головокружению и ощущениям сердцебиения. Поэтому вместо этого нужно выполнять упражнения с постепенным снижением их интенсивности. В этом комплексе подойдут упражнения на растяжку мышц, но уже меньшей силы

Не допускайте перенагрузки.

Увеличивайте нагрузку постепенно, особенно если до этого Вы не занимались аэробикой регулярно. Не начинайте упражнения сразу после еды. Подождите, по меньшей мере, 1-1,5 часа. Прежде чем приступать к основному комплексу аэробики проработайте упражнения на прогревание в течение минимум 10 минут, а после аэробики - упражнения на охлаждение, так же в течение 10 минут. Проводите упражнения при определенной скорости, которая позволит Вам при этом одновременно спокойно разговаривать.

Выбирайте тот вид физической активности, который приносит Вам удовольствие. Это может быть зарядка, ходьба в тренировочном ритме, работа на садовом участке, фитнес, танцы, плавание и другие.

Известный афоризм «Движение - это жизнь» сегодня подтвержден результатами научных исследований.

Физическая активность оказывает множество позитивных эффектов на организм человека, помогает предотвратить до 20 хронических заболеваний и продлевает жизнь.

