

# ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ И ЗДОРОВОЕ СЕРДЦЕ

МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
ИЧАССР ЧУВАШСКОЙ РЕСПУБЛИКИ



Малая физическая активность опасна тем, что способствует развитию артериальной гипертензии, не говоря уже о серьезных кардиологических заболеваниях. У людей с гиподинамией риск развития болезней сердечно-сосудистой системы возрастает на 25-35%.

Поэтому физическая нагрузка организму необходима.

Оптимальными видами физической активности при ССЗ являются аэробные нагрузки низкой и умеренной интенсивности, то есть такие виды физических упражнений, при которых кровь активно насыщается кислородом, зарядка с гимнастическими упражнениями, пешие прогулки в среднем темпе со скоростью до 5 км/час, скандинавская ходьба, подъем и спуск по лестнице, аэробика или свободное плавание в бассейне, езда на велосипеде до 10 км/час, лыжи, коньки, теннис, танцы, занятия на тренажерах (велотренажеры, степлеры, эллиптические и другие, которые относятся к группе кардиотренажеров), теннис или другие командные игры, и даже работа в саду с небольшой нагрузкой.

Для таких оздоровительных тренировок важна регулярность и системность.

## Ограничение объема потребляемой соли.

Для этого внимательно читайте этикетки готовых продуктов. Отдавайте предпочтение блюдам из свежих или замороженных овощей, используйте бессолевые приправы, не солите каши, макароны. Ограничение приема алкоголя или полный отказ от него. Отказ от курения.



**Калий обеспечивает поддержку мышц сердца,** улучшает сократительные свойства миокарда, сводит риск образования тромбов к минимуму и приостанавливает рост атеросклеротических бляшек, регулирует сердечное давление, нормализует сердечный ритм. Норма калия в организме человека — 2,5–5 ммоль/литр.



Тренирующим эффектом для сердечно-сосудистой и лёгочной системы обладает физическая активность от 3 до 5 раз в неделю, которая затрагивает большие мышечные группы.

Под действием нагрузок в разумных пределах наблюдаются:

- улучшение способности миокарда сокращаться
- усиление кровообращения (как центрального, так и периферического)
- снижение частоты сердечных сокращений (за счет того, что сердце тренируется – его мышцы укрепляются и легче переносят большие нагрузки)
- увеличение систолического объема крови (то есть все органы хорошо снабжаются кислородом и питательными веществами)

## 5 УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ СЕРДЦА

### C:\Users\user\Desktop\21 ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ И ЗДОРОВОЕ СЕРДЦЕ.jpg



Медленно начинайте вращать ими вдоль тела: вперед-вверх-назад-вниз, постепенно наращивая темп.



вперед. Неторопливо начните поднимать гантели перед собой, доведя до уровня груди прижмите к себе.



3. Полусидячие Руки с бутылками опущены вдоль тела. Неторопливо поднимайте их до уровня плеч. Если не тяжело, можете делать и целое солнышко, сводя руки с бутылками над головой.



4. Отжимания от стены Плотнo упирайтесь ладонями в стену и начинайте отжиматься, с силой отталкивая свое тело.



### 5. Приседания

Спина обязательно прямая. Бедра в нижней точке приседания должны быть параллельны полу, не нужно приседать слишком глубоко.



8 800 200 0 200  
TAKZDOROVO.RU

