

Полезные физические нагрузки при артериальной гипертензии



Малоподвижный образ жизни часто приводит к появлению различных болезней, артериальная гипертензия из их числа. Правильно подобранные и дозированные физические нагрузки помогут преодолеть это заболевание.

Однако людям с повышенным давлением, подходят не все спортивные занятия, к запрещенным упражнениям относятся:

- статические упражнения, упражнения с натуживанием,
- ходьба в гору, подъемы по длинным лестницам, (если необходимо пройти такую дорогу, то нужно делать передышки),
- поднятие тяжестей, особенно, резкое.

Правильно подобранные физические нагрузки способны:

- насытить мышцы кислородом,
- укрепить сердце и сосудистую систему, нормализовать кровяное давление,
- улучшить мышечный тонус, что приводит к ощущениям прилива силы в организме.

Совместимые с гипертензией упражнения нужно выполнять

регулярно, входя в нужный ритм занятий постепенно.

Рекомендуемые физические занятия при гипертонии

Утренняя гимнастика

Полезно начинать день с легкого пробуждения всего тела с помощью элементарных упражнений для рук и ног, дыхательных комплексов и упражнений на растяжку.

Ходьба

Обычные прогулки в парке или по улице на свежем воздухе в любую погоду идеально подходят больным гипертонией, которые часто страдают и от слабости суставов и мышц.

Начать следует с расстояния не менее 2 км быстрым шагом ежедневно. Через две недели увеличив путь на 0,5 км, человек достигнет расстояния в 4 км, которое надо преодолеть за 1 час. Нужно следить за частотой пульса, она должна быть не более 20 ударов за 10 секунд. В случае его повышения – уменьшить скорость ходьбы или расстояние.

Бег

Тем, кто занимался бегом регулярно и не хочет бросать, рекомендовано контролировать продолжительность таких прогулок и соблюдать следующие рекомендации:

- бегать только в медленном темпе,
- заниматься в одно и то же время ежедневно, несмотря на погодные условия,
- увеличивать километраж постепенно,
- перед пробежкой размять мышцы,
- следить за состоянием организма и дозировать нагрузки. Если появились отклонения в состоянии, чувствуется недомогание, то бег прекращается, а в следующий раз расстояние сокращается.

Нормальной реакцией организма на бег является небольшая

одышка, которая должна проходить через 10 минут отдыха. Заниматься бегом нужно через час после еды, не забывать пить воду.

Велопрогулки

Ездить на велосипеде желательно по ровной местности, избегая шоссе и проселочных дорог. Можно заменить катание на велосипеде стационарным тренажером.

Дыхательная гимнастика

Многие ее методики способствуют снижению давления. Доказано, что занятия йогой могут снизить повышенное артериальное давление и предупредить рецидивы гипертензии. Гимнастика йогов включает в себя ряд упражнений, выполняемых в спокойном состоянии. Приступить к ним можно из трех положений:

- **стоя**, руки находятся на поясе, ноги сведены вместе,
- **лежа** на спине, руки вытянуть вдоль туловища,
- **сидя**, присесть на край стула, руки положить на пояс.

В течение 2 минут выполнять глубокие спокойные вдохи, затем переходить на активные дыхательные упражнения. В результате занятий мозг насыщается кислородом и начинает продуктивно работать, препятствуя появлению болей и головокружений.

Плавание

Обычные плавательные движения укрепляют мышцы конечностей и спину, улучшают кровообращение. Самый комфортный вид занятий для гипертоников – плавание на спине. Удобен вариант с посещением бассейна, в котором работает инструктор по лечебной аэробике. При возможности нужно принимать солнечные и солевые ванны на море.

Танцы

Хип-хоп и брейк-данс для гипертоников исключены, а вот классические, восточные и бальные танцы – для них.

Танцевальные телодвижения не только помогут с нормализацией давления, но и сделают фигуру более подтянутой.

Посещение тренажерного зала

Тем, кто ходил в него до выявления заболевания, могут продолжать занятия, но с уменьшенной нагрузкой. Новичкам стоит проконсультироваться с тренером и несколько дней выполнять все упражнения под его наблюдением, чтобы исключить переагрузки.

При посещении тренажерного зала гипертоникам стоит учесть следующее:

- перед занятиями не наедаться сладкого,
- занятия начинать с разминки, разогревающей тело. Во время тренировки следует обращать внимание на состояние организма, периодически измерять показания пульса и следить за дыханием. В случае его сбоя сделать перерыв.

Лечебная физкультура

ЛФК применяется при любой стадии гипертонической болезни. Комплексы подбираются врачом с учетом состояния пациента.

Укрепляющие упражнения рекомендуется чередовать с дыхательными, а также массажем воротниковой зоны, головы и надплечий, причем выполнять это нужно как до занятий, так и после них.

ЛФК выполняется с соблюдением следующих правил:

- длительность всех упражнений не должна превышать 1 часа,
- ЛФК должна выполняться не реже 2 раз в неделю,
- все упражнения делаются без «надрыва», силовые нагрузки должны быть в пределах допустимых, при их выполнении нужно контролировать дыхание,
- в первые дни занятий амплитуда движений проходит по самому малому кругу, это касается круговых вращений туловища и головы. С каждым пройденным рубежом нагрузки и количество повторений упражнений увеличивается,

- занятия ЛФК чаще всего начинают из положения сидя.

Марина Белоусова,
Врач ОЦМП