

Физическая активность и здоровье сердца: правильный выбор

Как нужно заниматься, чтобы нагрузка не была для вас избыточной и не навредила здоровью. «Занимаясь спортом для здоровья, важно получать от таких физических нагрузок максимальную пользу и при этом не навредить себе. Для таких оздоровительных тренировок важна регулярность и системность. Заниматься надо 3-5 раз в неделю. Это не всегда должны быть занятия в зале и специальные упражнения», — говорит наш сегодняшний консультант, врач физической и медицинской реабилитации, врач-кардиолог Тульского областного кардиодиспансера Анастасия Зотова.



рнит наш сегодняшний консультант, врач физической и медицинской реабилитации, врач-кардиолог Тульского областного кардиодиспансера Анастасия Зотова.

КАКОЙ ВИД СПОРТА ЛУЧШЕ ВСЕГО ДЛЯ СЕРДЦА?

Любая физическая активность, если она не избыточна, существенно повышает качество жизни и является хорошей профилактикой сосудистых катастроф. Для сердца полезны аэробные нагрузки, то есть такие виды физических упражнений, при которых кровь активно насыщается кислородом. Во-первых, физическая активность улучшает кровообращение, что помогает сердцу более эффективно работать. Упражнения увеличивают кровенаполнение мышц, что улучшает поток крови и кислорода к сердцу и другим органам. Во-вторых, физическая активность улучшает работу сердца, увеличивая его силу и выносливость. Это помогает сердцу лучше справляться с нагрузками и уменьшает риск сердечно-сосудистых заболеваний.

К ним можно отнести прогулки, ходьбу, бег, плавание, лыжи, коньки, теннис, танцы, занятия на тренажерах (велотренажеры, степперы, эллиптические и другие, которые относятся к группе кардиотренажеров). Для таких оздоровительных тренировок важна регулярность и системность.

Заниматься надо 3–5 раз в неделю. Простая прогулка в среднем темпе тоже обеспечит необходимую физическую нагрузку. Длительность одной тренировки также может варьироваться: можно тренироваться один раз в день 30–45 минут или несколько раз в день по 10–15 минут.

Прежде чем приступить к тренировкам, проверьте, нет ли у вас противопоказаний к таким занятиям. Если у вас есть сомнения, посо-



ветуйтесь с врачом. Категорически нельзя приступать к тренировкам без предварительной консультации со специалистом при частоте пульса 100 уд./мин и более.

Именно врач должен одобрить тот или иной вид физической активности и его длительность, а также определить оптимальную частоту пульса во время тренировки, которые будут соответствовать индивидуальной физической форме человека и не нанесут вреда при наличии сердечно-сосудистых заболеваний. Вы можете самостоятельно рассчитать максимальный пульс, который не следует превышать во время тренировки.

Примерный тренировочный пульс = резерв сердца + частота сердечных сокращений покоя, где резерв сердца = 192 – возраст – частота сердечных сокращений покоя.

Для более индивидуального определения проводят велоэргометрию с целью оценки толерантности к нагрузкам на фоне подобранной терапии.

Для контроля частоты пульса во время занятий спортом можно использовать фитнес-браслет или «умные» часы, многие тренажеры тоже бывают оснащены функцией контроля пульса.

Если под рукой нет никаких приборов, во время тренировки можно

периодически останавливаться и считать пульс самостоятельно. Есть и более простой способ определить, какая нагрузка не будет для вас избыточной.

При физических нагрузках ваш пульс должен ускориться, но при этом вы должны быть способны поддерживать разговор, не прерывая движений. Если во время нагрузки вам сложно разговаривать из-за одышки, это означает, что такая нагрузка для вас является избыточной.

Если вам тяжело тренироваться 30 минут подряд, начинайте с коротких 5–10 минутных прогулок в медленном, комфортном для вас темпе. Ходьба является лучшим вариантом физической активности для начала тренировок.

Со временем вы привыкнете к физической нагрузке и постепенно сможете увеличить ее длительность и интенсивность. После тренировки вы должны чувствовать умеренную усталость, если усталость сильная, то обязательно снизьте интенсивность тренировок.

Тренировки с отягощениями на верхнюю часть тела (на руки) могут эффективно и безопасно увеличивать силу и выносливость мышц у людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Такие тренировки подойдут также для пациентов, имеющих проблемы с ногами, которым трудно ходить и заниматься на кардиотренажерах.

Физическая активность также может помочь улучшить общее состояние здоровья и повысить уровень энергии. Регулярные занятия спортом и физической активностью помогают снизить уровень стресса, улучшить настроение, повысить самооценку и укрепить иммунную систему.

Несмотря на все вышеперечисленные пользы физической активности, необходимо учитывать риски, связанные с ее применением. Неправильно выбранные упражнения, перенапряжение мышц и недостаточная подготовка могут привести к травмам и повреждениям костей и суставов. Поэтому перед началом занятий с физической активностью необходимо проконсультироваться с врачом и получить его разрешение на занятия.

ГУЗ «Тульский областной клинический кардиологический диспансер»

ПОДАРИ СЕРДЦУ ЗДОРОВЬЕ!

Медицинская кардиологическая помощь при:
сердечно-сосудистых заболеваниях, ишемической болезни сердца, инфарктах, гипертонии, нарушениях сердечного ритма и др.



Лиц. Рег. номер в ЕРУП: Л041-01187-71/00363986,
<https://www.roszdravnadzor.gov.ru/services/licenses>
(ЛО-71-01-002302 от 23.10.2020 выд. Минздравом ТО) На правах рекламы

✓ Кабинет по проверке работы электрокардиостимуляторов

✓ Отделение рентгенохирургии

✓ Отделение кардиологии (комфортабельные двухместные палаты)

✓ Отделение ультразвуковой диагностики

✓ Отделение функциональной диагностики

(мониторинг артериального давления, ЭКГ, велоэргометрия, УЗИ сосудов)



Кардиоцентр: Веневское ш., 21, т. (4872) 77-30-84

Поликлиника: г. Тула, ул. Революции, 4

телефон «горячей линии» 8 (910) 701-95-62

т. (4872) 77-04-08 www.tulagb13.ru

О ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

О ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ КОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА