

Общие советы по физической тренировке для лиц с ССЗ:

Любые физические упражнения необходимо выполнять в рекомендованном темпе и чередовать с отдыхом.

Приседания, отжимания, силовые упражнения выполняются только после консультации с лечащим врачом.

Физические упражнения на открытом воздухе, если слишком холодно, жарко или влажно, могут привести к утомлению, ухудшить циркуляцию крови, затруднить дыхание и спровоцировать боль в груди. В таких случаях лучше заниматься в помещении.

После физических упражнений нельзя принимать горячий или холодный душ, посещать сауну, так как и высокие, и низкие температуры увеличивают нагрузку на сердце.

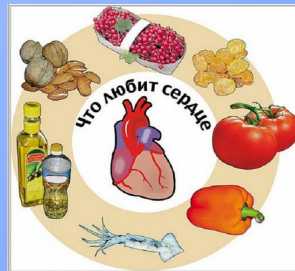
Если Вы прервали тренировки на несколько дней, то начните их с сокращенного объема, постепенно увеличивая до начального уровня.

Пейте больше жидкости, избегайте обезвоживания.

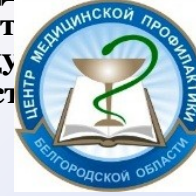


Что поможет улучшить Ваше здоровье?

- отказ от курения
- поддержание идеальной массы тела
- употребление в пищу полезных для сердца продуктов
- достаточная физическая активность



- отказ от курения
- поддержание идеальной массы тела
- употребление в пищу полезных для сердца продуктов
- достаточная физическая активность



Департамент
здравоохранения и
социальной защиты
населения области

Физическая активность при сердечно-сосудистых заболеваниях

