



## Физическая активность и сердце

Доказано, что любая физическая активность крайне полезна сердцу и сосудам. Многочисленные исследования показали, что более активные люди реже страдают инфарктом миокарда и инсультом, лучше восстанавливаются после сосудистых катастроф, у них меньше потребность в лекарствах.

При движении улучшается кровоток в крупных и мелких сосудах, нормализуются свертывание крови, уровень глюкозы и холестерина крови. У людей с избыточной массой тела и ожирением снижается вес - а это также является средством профилактики сосудистых заболеваний. Хорошая физическая активность приводит к эффективной регуляции артериального давления, сосудистого тонуса и сердечного ритма.

Полезна любая физическая нагрузка. В первую очередь, рекомендуется ходьба, потому что это самый доступный и наименее травмоопасный вид движения, при котором используются многие группы мышц и достигается желаемый эффект.



Начните с прогулок, но двигайтесь при этом в тренирующем темпе 3-4 раза в неделю. Актуальными остаются скандинавская ходьба, бег, плавание, велопогулки и велотренажеры.

Рекомендованная норма физической активности составляет 2-3 часа в неделю. Распределите это время на 40-45 минутные занятия ежедневно или через день.

Помимо времени желателен достаточный темп физической активности. Для достижения желаемого эффекта необходимо учащение пульса при движении, пульс должен увеличиваться до 100-110 ударов в минуту для здоровых людей. Субъективно это ощущается легкой усталостью и потливостью. После прекращения нагрузки пульс должен вернуться к норме в течение 2-3 минут. Если этого не происходит, или пульс при нагрузке возрастает в большей степени, начните тренировки с меньшей интенсивности.

Начинайте постепенно. Измените отношение к физической активности: – движение, это удовольствие! Найдите компанию. Для прогулок выберите хорошую погоду, маршрут. Может быть, наушники с музыкой или книгой. Иногда просто попробуйте подниматься пешком, а не на лифте. Пройдитесь пешком вместо поездки на машине. Ставьте себе маленькие выполнимые задачи. Вы очень скоро увидите - через 1-2 недели - у вас уже есть здоровая привычка - двигаться.

Для увеличения физической активности есть ряд противопоказаний. Оцените свое состояние и проконсультируйтесь с врачом!

Доказано, что увеличение физической активности - простое и дешевое средство, которое приносит огромную пользу и позволяет избежать многих заболеваний, в том числе, сердечно-сосудистых.

**Больше информации на сайте Центра общественного здоровья и медицинской профилактики Тверской области [tvercsmr.ru](http://tvercsmr.ru)**