

Клюева Е.А. студентка,

3 курс, Институт финансов, экономики и управления,

Тольяттинский государственный университет,

Тольятти (Россия)

Научный руководитель: Пономарева Н.И.

Старший преподаватель кафедры «Физическое воспитание»,

Тольяттинский государственный университет,

Тольятти (Россия)

ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ ПРИ ГИПЕРТОНИИ.

Аннотация: Определение гипертонии, симптомы гипертонии, физические нагрузки при гипертонии, упражнения для борьбы с гипертонией.

Ключевые слова: гипертония, физические нагрузки, физические упражнения, лечебная физкультура.

Klyeva E.A., student,

3rd year, Institute of Finance, Economics and Management,

Togliatti State University,

Togliatti (Russia)

Scientific adviser: Ponomareva N.I.,

Senior Lecturer of the Department of Physical Education

Togliatti State University,

Togliatti (Russia)

PHYSICAL ACTIVITY IN HYPERTENSION.

Annotation : Definition of hypertension, symptoms of hypertension, Physical activity in hypertension, exercises to combat hypertension.

Keywords: hypertension, physical activity, exercise, physical therapy.

Гипертония является распространенным заболеванием, связанным с высоким кровяным давлением, которое может привести к серьезным

осложнениям, включая сердечные приступы, инсульты, аритмии и даже смерть.

Регулярная физическая активность имеет решающее значение в лечении гипертонии. В следующей статье мы рассмотрим, как физическая активность может быть полезна для людей с гипертонией. Очевидно, что физическая активность играет важную роль в смягчении неблагоприятных последствий гипертонии, и мы рассмотрим, как она этого достигает:

1. Контроль гипертонии:

Физическая активность может помочь контролировать гипертонию, улучшая кровообращение и поставку кислорода в теле. Это может привести к снижению кровяного давления и улучшению работы сердца. Кроме того, физическая активность может помочь снизить уровень холестерина в крови и уменьшить избыточный вес.

2. Улучшение кровообращения и поставки кислорода в теле

Физическая активность может улучшить кровообращение и поставку кислорода в теле. Это может привести к снижению кровяного давления и улучшению работы сердца. Кроме того, улучшение кровообращения может помочь уменьшить риск различных осложнений, таких как инфаркт и инсульт.

3. Снижение кровяного давления

Физическая активность может помочь снизить кровяное давление. Это связано с тем, что физическая активность улучшает работу сердца и кровеносных сосудов, что приводит к уменьшению сопротивления крови в кровеносных сосудах.

4. Улучшение работы сердца

Физическая активность может помочь улучшить работу сердца. Это связано с тем, что физическая активность стимулирует сердечную активность и улучшает ее эффективность. Кроме того, физическая активность может помочь уменьшить избыточный вес, который может

нагружать сердце и увеличивать риск различных сердечно-сосудистых заболеваний.

5. Уменьшение уровня холестерина в крови

Физическая активность может помочь снизить уровень холестерина в крови. Это связано с тем, что физическая активность стимулирует обмен веществ и улучшает работу печени, которая участвует в обработке холестерина.

6. Снижение избыточного веса

Физическая активность может помочь снизить избыточный вес, который может нагружать сердце и увеличивать риск различных сердечно-сосудистых заболеваний. Это связано с тем, что физическая активность улучшает обмен веществ и уменьшает накопление жировых отложений в организме.

Мы узнали, как именно влияет привлечение физической активности в жизнь человека с гипертонией. Теперь разберемся какие есть упражнения и чем каждое из них помогает снижать негативные эффекты заболевания. Существует несколько видов физической активности, которые рекомендуются для людей с гипертонией. Они могут включать в себя аэробные упражнения, упражнения на силу и гибкость.

- Аэробные упражнения

Аэробные упражнения, такие как ходьба, бег, плавание и езда на велосипеде, могут помочь улучшить кровообращение и поставку кислорода в теле. Они также могут помочь снизить кровяное давление и улучшить работу сердца.

- Упражнения на силу

Упражнения на силу, такие как тяга, подтягивания и отжимания, могут помочь укрепить мышцы и уменьшить избыточный вес. Это может помочь уменьшить нагрузку на сердце и уменьшить риск различных сердечно-сосудистых заболеваний.

- Упражнения на гибкость

Упражнения на гибкость, такие как йога и пилатес, могут помочь улучшить гибкость и координацию. Это может помочь уменьшить риск травм и улучшить качество жизни.

Однако выполнение упражнений могут ухудшить состояние гипертоника, если выполнять их неправильно или не учитывать некоторые особенности, связанные с гипертонией. Вот несколько советов, благодаря которым от упражнений будет только положительный эффект.

1. Начинайте медленно и постепенно увеличивайте интенсивность упражнений.

При начале занятий физической активностью при гипертонии необходимо начинать медленно и постепенно увеличивать интенсивность упражнений. Это поможет избежать травм и избыточной нагрузки на сердце.

2. Не забывайте о разминке и растяжке.

Перед началом занятий физической активностью при гипертонии необходимо провести разминку и растяжку мышц. Это поможет избежать травм и улучшить работу мышц.

3. Прекращайте занятия, если вы чувствуете дискомфорт или боль.

Если вы чувствуете дискомфорт или боль при занятии физической активностью при гипертонии, необходимо немедленно прекратить занятия. Это поможет избежать травм и улучшить работу сердца.

4. Не забывайте заниматься регулярно:

Для того чтобы физическая активность при гипертонии была эффективной, необходимо заниматься регулярно. Это поможет улучшить работу сердца и снизить кровяное давление.

При занятии физической активностью при гипертонии необходимо обратить внимание на свое здоровье и следить за состоянием своего тела.

Если вы только начинаете заниматься физической активностью, если у вас уже есть проблемы со здоровьем сердца или сосудов, или если вы принимаете лекарства от гипертонии, необходимо обратиться к врачу.

Подводя итоги, хочется сказать, что физическая активность может помочь контролировать гипертонию и улучшить здоровье сердца и сосудов. Однако, необходимо следовать определенным правилам и рекомендациям, чтобы избежать травм и улучшить работу сердца. Не забывайте обратиться к врачу и проконсультироваться с ним перед началом занятий физической активностью при гипертонии.

Список используемой литературы:

1. Ананьева О.В. Гипертония. Лучшие методы лечения. – М.: Вектор, 2016. – 128 с.
2. Биверз Д.Дж. Артериальное давление. Все, что нужно знать. – М.: АСТ, Астрель, 2015.– 444 с
3. Гайнутдинов И.К. Почему у вас повышается артериальное давление? / И.К. Гайнутдинов, Э.Д. Рубан. – М.: Феникс, 2013. – 192 с
4. Зотин В.В. Адаптивная физическая культура как средство комплексной реабилитации инвалидов / В.В. Зотин, А.А. Мельничук // Сборник трудов международной научно-практической конференции "Инновационное будущее педагогики и психологии". – Уфа, 2015. – С. 29-32.