



Рекомендации для занятий физической культурой в фитнес центре для профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Для профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы в фитнес-центре более предпочтительны аэробные нагрузки, это любой вид упражнений и занятий, при которых увеличиваются частота дыхания и со временем растет выносливость. Они включают в себя ходьбу, бег, плавание фитнес-болл, а также использование разнообразных тренажеров (гребной тренажер, беговая дорожка, степпер, эллиптический тренажер).

Кому обязательно выполнять оздоровительные физические тренировки?

- одышка при умеренной физической нагрузке;
- быстрая утомляемость;
- неприятные ощущения в области сердца;
- похолодание конечностей;

Общие противопоказания к назначению оздоровительных физических тренировок:

- заболевания в острый или подострый период;
- болезни сердечно-сосудистой системы: аневризма сердца крупных сосудов, ИБС с частыми приступами стенокардии, перенесенный инфаркт миокарда – до 6 мес., недостаточность кровообращения, нарушения ритма сердца, гипертоническая болезнь II и III стадии;
- тромбозы.

Какие упражнения не следует выполнять если вы хотите укрепить сердечно-сосудистую систему?

- 1) Упражнения из положения вниз головой (стойки на голове и т.д.);
- 2) Упражнения с задержкой дыхания, натуживанием;
- 3) Упражнения со статическим напряжением;
- 4) Упражнения с резким ускорением темпа.

Признаками перенапряжения сердечно-сосудистой системы могут быть: ухудшение общего состояния, снижение работоспособности, падение или повышение кровяного давления в покое, возникновение аритмии, неблагоприятные реакции на нагрузки во время занятий (субъективные жалобы, одышка, побледнение и т.д.). В этих случаях необходимо прекратить занятия или снизить нагрузки и провести дополнительное врачебное обследование.

Показателями эффективности занятий при сердечно-сосудистой патологии являются: улучшение самочувствия, настроения, повышение общей и физической работоспособности, снижение величины реакции сердечно-сосудистой системы (пульса, артериального давления) в ответ на стандартную нагрузку, стабильные пульс и артериальное давление в покое.