

Консультация для родителей «Влияние нагрузок на сердечно-сосудистую систему»

Инструктор по физической культуре:
Партальян Ю.М.

Умеренные тренировки положительно влияют на сердечно-сосудистую систему

Физические нагрузки на сердечно-сосудистую систему могут быть полезны, если применять их умеренно. Под действием таких нагрузок в разумных пределах наблюдается:

- улучшение способности миокарда сокращаться;
- усиление кровообращения (как центрального, так и периферического);
- снижение частоты сердечных сокращений (сердце тренируется, и впоследствии легко выдерживает большие нагрузки);
- увеличение систолического объема крови (то есть все органы отлично снабжаются кислородом и питательными веществами).

Нагрузки – не только лечебное, но и профилактическое средство. Их положительное влияние на сердечно-сосудистую систему сложно переоценить. Вид нагрузок и их объем рассчитывается только врачом, с учетом следующих факторов:

- медицинская группа и вид заболевания;
- возрастная категория пациента;
- пол;
- уровень физической подготовки.

Проводить занятия можно в различных местах:

- под контролем опытных инструкторов – в группах здоровья (общие упражнения), в специальных клубах;
- самостоятельно (туристические походы, посещение бассейна, ходьба на лыжах в зимнее время, утренние пробежки или ходьба).

Правильные и регулярные физические нагрузки помогут вам быстро улучшить состояние здоровья и наладить работу сердечно-сосудистой системы.

К основным видам физических нагрузок, доступных каждому, относятся:

- Упражнения (зарядка) – для развития различных групп мышц, укрепления аппарата связок, улучшения подвижности суставов, для улучшения координации.
 - Ходьба в различном темпе. Начинают её обычно с медленного темпа и коротких шагов, затем постепенно наращивают темп и увеличивают длину шага. Ходьба хороша тем, что для нее не требуется выделять время, достаточно заменить поездки в общественным транспортом на прогулку с пользой для организма.

Источник: <https://yandex.ru/health/turbo/articles?id=3658>