



Рекомендации к занятиям физической культурой для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний.

Очень полезным физическим упражнением для профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы является оздоровительная ходьба и бег (при отсутствии противопоказаний!).

Так, советский ученый врач Н. М. Амосов считает нормой 8000 шагов (примерно 3-5 км).

Ходьба — ценное и важное средство лечебной и оздоровительной физической культуры. Это естественная и привычная форма мышечной деятельности. Во время ходьбы в работу включаются многие мышечные группы туловища, ног и рук. При самостоятельных занятиях ходьба — наиболее доступная, легко дозируемая форма занятий.

С лечебной целью применяется ходьба в медленном темпе (60—80 шагов в минуту, скорость продвижения не более 3 км/ч), в среднем (90—100 шагов в минуту, скорость 3,5—4,5 км/ч) и в быстром (100—120 шагов в минуту, скорость 5—6 км/ч). Более быстрый темп ходьбы нежелателен. Вначале обычно применяется более короткий шаг и медленный темп, затем шаг удлиняется, а темп увеличивается. Ходьба в среднем и быстром темпе дает более выраженный эффект, чем прохождение длинной дистанции, но в медленном темпе. Дыхание во время ходьбы должно быть согласовано с шагами (выдох несколько длиннее вдоха): сначала вдох делается на 2 шага, а выдох — на 3—4, затем вдох — на 3—4 шага, а выдох — на 5—6 шагов.

Бег - физическое упражнение с большой нагрузкой. Он развивает выносливость, особенно полезно для профилактики заболевания сердечно-сосудистой системы, ожирения и др. Его лучше сочетать с ходьбой и дыхательными упражнениями. Ходьбу и бег можно проводить днем и вечером.

Применение ходьбы, бега и их чередование дадут эффект только в том случае. Если занятия будут проводиться 3-4 раза в неделю и при ежедневных самостоятельных занятиях. Процентное соотношение ходьбы и бега впервые 2-3 недели занятий - 3:1. Потом включается ходьба и дыхательные упражнения. И только потом постепенно увеличивается темп и ритм бега при частоте сердечных сокращений не больше 130-145 уд. мин. Сочетание ходьбы и бега дает тренирующий и профилактический эффект для больных сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Не следует превращать оздоровительный бег в спортивный, резко увеличивая скорость и дистанцию, включая в бег ускорения и т.п.

Скандинавская ходьба рекомендуются в качестве профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. Регулярные занятия снижают риск артериальной гипертонии, уменьшают уровень холестерина в крови. Также они убирают мышечное напряжение в спине и шее и сопутствующие ему боли. При обычной ходьбе нагрузка идет на суставы и пятки, в то время как при новой скандинавской ходьбе нагрузка равномерно распределяется по всему телу.

Занятия на спортивной площадке желательно начинать с легкой разминки.

1. Встали, потянулись руками вверх, не отрывая пяток от пола, удержали это положение 7 сек., опустили руки, расслабились. Повторить 5-7 раз.

2. Стоя. Энергичные рывки руками: правая вверх, левая вниз. Поменять руки. Повторить 5-6 раз.

3. Ходьба на месте, энергично размахивая руками, высоко поднимая колени, 30-60 сек.

4. Руки в стороны, ладони повернуть вверх. Рывки руками назад, ладони не опускаем, 7 раз, расслабить руки. Повторить 3 раза.

Если вы приступили к занятиям оздоровительной, скандинавской ходьбой и бегом, то занятия должны стать систематическими и регулярными, потому, что эпизодические прогулки не принесут большой пользы для укрепления Вашего здоровья.

