



Физическая активность при артериальной гипертонии

Занятие №4: Как правильно использовать физические нагрузки для
управления артериальным давлением и улучшения качества жизни



Почему физическая активность так важна?

4-5

3x

84K

Sedentary

Active

Снижение АД

мм рт.ст. при
регулярных
тренировках

Меньше риска

АГ выявляется в 3 раза
реже при активном
образе жизни

Еженедельные
шаги

достаточный уровень
физической
активности

Регулярные физические тренировки снижают артериальное давление на 4-5 мм рт.ст. Однако более чем у 1/3 мужчин и более чем у 40% женщин в нашей стране наблюдается низкая физическая активность как на работе, так и дома. Гиподинамия - малоподвижный образ жизни - является серьезным фактором риска развития и неблагоприятного течения гипертонической болезни.



Польза физических тренировок

Физические тренировки - мощное немедикаментозное средство лечения гипертонической болезни. Под их влиянием происходит комплексное улучшение всех систем организма.



Сердечно-сосудистая система

- Снижение АД и урежение пульса
- Расширение сосудов
- Развитие обходных путей
- Более экономная работа сердца



Кровь и обмен веществ

- Снижение триглицеридов и холестерина
- Увеличение фибринолитической активности в 6 раз
- Снижение способности тромбоцитов к адгезии



Вес и метаболизм

- Снижение веса тела
- Повышение обмена веществ
- Включение жира в энергообеспечение
- Регулирование аппетита



Психоэмоциональное состояние

- Устранение отрицательных эмоций
- Снижение психоэмоционального напряжения
- Улучшение настроения



Как рассчитать интенсивность нагрузки

Основным и надежным способом контроля интенсивности нагрузки служит оценка по пульсу. ЧСС измеряют во время нагрузки за 10 секунд и умножают на 6. Для больных с контролируемым АД это будет 50-75% от значения максимальной частоты пульса.

Формула расчета максимальной ЧСС:

$$\text{МЧСС} = 220 - \text{возраст}$$

Начинать надо с низкой интенсивности (50%) и постепенно переходить к умеренной (70-75%). Определять предел нагрузки желательно в соответствии с возрастной шкалой.



1

Измерьте пульс

Во время нагрузки за 10 секунд

2

Умножьте на 6

Получите ЧСС в минуту

3

Сравните с нормой

Используя возрастную шкалу

Таблица интенсивности нагрузки по возрасту

МЧСС – максимальная частота сердечных сокращений. Определите свою возрастную категорию и соответствующие значения пульса для разных уровней интенсивности.

Возраст	Низкая интенсивность (35–55% МЧСС)	Умеренная интенсивность (55–70 % МЧСС)	Значительная интенсивность (70–85% МЧСС)
30 лет	67–105	105–133	133–162
40 лет	63–99	99–126	126–153
50 лет	60–94	94–119	119–145
60 лет	56–88	88–112	112–136
70 лет	53–83	83–105	105–128
80 лет	49–77	77–98	98–119

 **Важно:** Для лиц с мягкой и умеренной АГ рекомендуется нагрузка умеренной интенсивности - начинать с 50% от МЧСС, постепенно увеличивая до 70%. Лица с тяжелой АГ занимаются лечебной физкультурой или ограничиваются повышением повседневной физической активности.



Противопоказания и безопасность

Абсолютные противопоказания

- Боли в сердце
- Перебои в работе сердца
- Головная боль
- Плохое самочувствие
- Слабость, головокружение

Когда прекратить тренировку

При внезапном повышении давления и плохом самочувствии следует немедленно прекратить тренировки до улучшения состояния и по возможности обратиться к врачу.

Безопасность превыше всего

Всегда соизмеряйте сложность упражнений со своими возможностями. Если при выполнении упражнения вы почувствуете боль - не продолжайте. Обязательно расскажите об этом своему врачу при следующем визите.



Три этапа тренировки

Правильная структура тренировочного занятия - залог эффективности и безопасности. Каждая фаза имеет свое назначение и интенсивность.

Разминка

5–20 минут



Интенсивность 35–55% МЧСС

Подготовка тела к нагрузке: медленные ритмичные движения, ходьба, упражнения на растяжку. Повышение пульса, дыхания и температуры тела.

Основная часть

10–30 минут



Интенсивность 55–70 % МЧСС

Тренирующая нагрузка, оптимальная для оздоровительного эффекта. Выполняются упражнения, соответствующие вашей тренированности.

Заключительная часть

5–10 минут



Интенсивность 35–55% МЧСС

Постепенное снижение интенсивности, упражнения на растяжку и восстановление дыхания. Нельзя резко прекращать движение.



Режим повышения физической активности

Вход в режим нагрузок следует осуществлять постепенно. Чем вы менее активны, тем медленнее вам следует увеличивать нагрузку. Ходьба - наиболее реальная и физиологичная нагрузка, особенно для тех, кто ранее ничем не занимался.



Подготовительный этап

6–8 недель

Не переусердствуйте в начале. Начните с 12–15 минут и постепенно доведите до 45–60 минут. Поддерживайте интенсивность 50–60 % от МЧСС.



Основной тренировочный этап

4–5 месяцев

Постепенно увеличивайте параметры тренировок. Интенсивность 60–70 % от МЧСС, длительность 45–90 минут.



Поддерживающий период

После 6 месяцев

Тренировки прочно вошли в жизнь. Интенсивность 60–70 % (при хорошей переносимости до 85%), длительность 45–90 минут.





Повседневная физическая активность

Многим людям трудно сразу приступить к тренирующим занятиям. Поэтому для начала следует увеличить повседневный уровень двигательной активности, чтобы выработать положительную мотивацию.

Ходьба

Больше ходить пешком, заменить ходьбой подъем на лифте и поездку в автобусе. Ежедневная ходьба с постепенным увеличением продолжительности до 1 часа, расстояния до 4–5 км.

Утренняя гимнастика

15 минут упражнений утром повысят настроение, более плавно переведут организм из состояния сна в состояние бодрствования, снимут сонливость.

Подвижные игры

Волейбол, бадминтон, теннис, велосипед, лыжи, медленный бег. Выберите то, что нравится и может быть включено в ваш распорядок.

Плавание

Посещение плавательного бассейна 2–3 раза в неделю. Отличная нагрузка для сердечно-сосудистой системы без излишней нагрузки на суставы.

Физический труд

Работа на приусадебном участке, уборка дома, прогулка с собакой, игры с внуками, поход за грибами и ягодами.

Танцы

Во время приготовления ужина или другой домашней работы включите музыку и подвигайтесь, потанцуйте, не прекращая основного занятия.

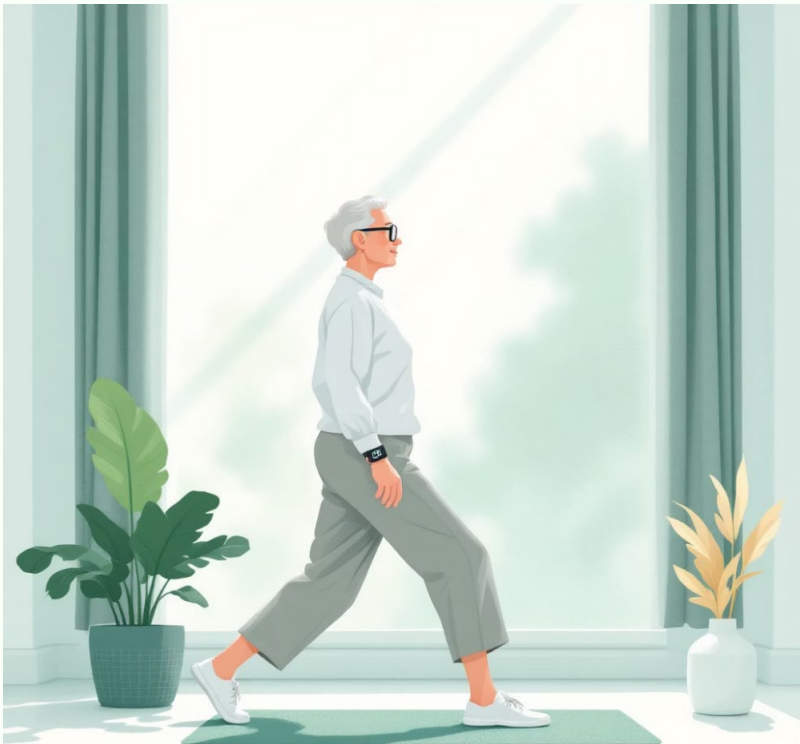
План тренировок: пример для 50 лет

Исходные данные:

- Возраст: 50 лет
- АД: 170 / 100 мм рт. ст. (умеренная АГ)
- МЧСС = $220 - 50 = 170$ уд./мин
- 35–55% от 170 = 60–94 уд./мин
- 55–70% от 170 = 94–119 уд./мин

Рекомендации:

Регулярная физическая активность 3–5 раз в неделю (ходьба, плавание, велосипед, лыжи).
Продолжительность: от 20 до 60 минут.



01

Разминка

5–20 минут, интенсивность 35–55% МЧСС
(60–94 уд./мин, 10–16 уд. за 10 сек.)

02

Эффективная тренировка

10–30 минут, интенсивность 55–70% МЧСС (94–119 уд./мин, 16–20 уд. за 10 сек.)

03

Период остывания

5–10 минут, интенсивность 35–55% МЧСС (60–94 уд./мин, 10–16 уд. за 10 сек.)

Пять признаков улучшения здоровья:

- Снижение артериального давления
- Улучшение сна, настроения и самочувствия
- Урежение пульса в покое
- Более быстрое восстановление ЧСС после занятия (в течение 10 минут)
- Повышение интенсивности без увеличения утомляемости

Помните! Положительный эффект физической активности проявляется только при постоянных занятиях. Занятия должны нравиться, быть приятными. Не ждите сразу блестящих результатов наберитесь терпения. Получайте удовольствие от того, что вы становитесь здоровее!



Спасибо за внимание!

