Правила тренировок при заболевании сердца

Как заниматься спортом, имея проблемы с сердечно-сосудистой системой, не навредив себе.

Если у человека имеются проблемы с сердцем, это совершенно не означает, что он должен забыть про какие бы то ни было физические нагрузки, и стараться оберегать себя от любых лишних телодвижений. Спортивные упражнения могут принести намного больше пользы вашему сердцу, чем попытки уберечь его от нагрузок.

 Главное, что необходимо учесть перед тем, как начать тренировки – назначить упражнения, которые не навредят, а помогут вам, может только специалист. Ни одна журнальная статья или телепрограмма не расскажут о тренировках, подходящих именно вам, ведь сердечно-сосудистые заболевания – очень серьезная проблема, к решению которой необходим индивидуальный подход.

Что необходимо знать точно, так это то, что небольшие физические нагрузки помогают вашему сердцу работать. Например, нескорая ходьба, плавание или дыхательные упражнения помогают активизировать работу сердца. Ведь работающие мышцы требуют большего количества кислорода, из-за чего сердечная мышца сокращается чаще и сильнее, так как именно от этой мышцы зависит, как скоро в наши органы и конечности поступит кровь, которая насыщает кислородом организм. Когда сердце работает чуть быстрее обычного, оно тренируется, из-за чего в нем активизируется обмен веществ, который усиливает процесс восстановления. Кроме того, сами мышцы, работая ритмично, поочередно сдавливают и ослабляют сосуды, помогая, таким образом, сердцу гонять кровь по организму и активизируя всю сердечно-сосудистую систему. Так, простым языком, можно объяснить, почему небольшие физические нагрузки полезны каждому человеку и даже тем, кто страдает заболеваниями сердца.

Если нагрузка резко увеличится, то сердце уже перестанет справляться с нагрузками, что может принести за собой очень неприятные и даже опасные для жизни последствия. Один из вариантов последствий: сердечная мышца не сможет обеспечить все органы и мышцы кислородом, который будет просто необходим в большом количестве при серьезной и длительной нагрузке, из-за чего возможно достижение «кислородного предела», когда нагрузка стремительно разрушает организм, причем не только сердце, но, например, и мозг.

Поэтому еще одно правило тренировок при заболевании сердца – плавное увеличение нагрузок. Так что, если подойти к этому вопросу грамотно и постоянно консультироваться с врачом (еще лучше проводить первые тренировки прямо в кардиоцентре), сердечная мышца натренируется, и организм в целом будет сильнее, а самочувствие ваше улучшиться.

Необходимо понимать, что даже если вы будете увеличивать нагрузку постепенно, начиная с прогулки в тихом темпе, возможно возникновение некоторых проблем. Так что, если вы почувствовали некий дискомфорт, немедленно прекращайте тренировку.

Среди симптомов могут быть:

боль в области груди,

сильное сердцебиение,

продолжительная усталость или головокружение,

тошнота,

появление судорог в ногах,

нарушение дыхания на протяжении более 10 минут,

возникновение бледного тона кожи или повышенное содержание влаги в организме (понять это можно, например, по отечностям).

Именно из-за того, что риски высоки, но необходимость в физических нагрузках существует, и необходимо постоянное наблюдение у специалиста и индивидуальный подход к тренировкам.