

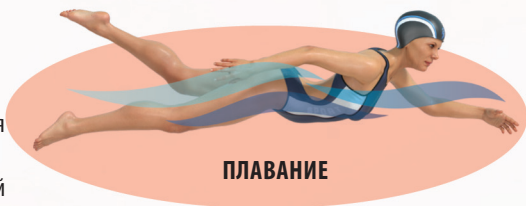
Гипертензия¹⁻³

ОДНОДНЕВНЫЙ ГРАФИК ТРЕНИРОВОК

	Время	Тип	Интенсивность
Разогреть	5–20 минут	Ходьба, растяжка	От легкого до умеренного
Основное упражнение	20–40 минут	Аэробное упражнение	От умеренной до интенсивной
	20–30 минут	Упражнение для укрепления мышц	
Расслабиться	10 минут	Расслабление мышц, задействованных в упражнениях	От легкого до умеренного

АЭРОБНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ СРЕДНЕЙ ИНТЕНСИВНОСТИ

1. Рекомендуется выполнять не менее 30 минут аэробных упражнений средней интенсивности в день, 5–7 дней в неделю
2. Кроме того, вы можете выполнять аэробные упражнения средней интенсивности 150 минут в неделю
3. Примерами аэробной физической активности умеренной интенсивности являются быстрая ходьба, бадминтон, плавание или езда на велосипеде



ПЛАВАНИЕ



ХОДЬБА



ВЕЛОПРОГУЛКА

Гипертензия²⁻⁵

ОТЖИМАНИЯ ОТ ПОЛА

1. Примите соответствующую позу для отжимания на руках, руки – на полу на ширине плеч, направьте пальцы вперед и держитесь прямо
2. Опускайтесь до тех пор, пока плечи рук не станут параллельны полу, и поднимайтесь до тех пор, пока руки не станут прямыми..
3. Запишите количество отжиманий, выполненных без остановки

Упражнение на Сопротивление



УПРАЖНЕНИЕ НА БИЦЕПС

1. Если вы можете поднять гантели от 10 до 15 раз, вы достигли умеренной интенсивности
2. Вы добираетесь до высокой интенсивности, если можете поднять гантели всего 8–10 раз
3. Помните, что вы не тренируетесь, чтобы быть штангистом
4. Ваша цель – улучшить свою силу и мышечную выносливость

ПРЕКРАТИТЕ ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ И ОТДОХНИТЕ, ЕСЛИ У ВАС ЕСТЬ КАКИЕ-ЛИБО ИЗ СЛЕДУЮЩИХ СИМПТОМОВ:

- БОЛЬ В ГРУДИ
- ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ
- УСТАЛОСТЬ

ЕСЛИ ЭТИ СИМПТОМЫ НЕ ПРОХОДЯТ БЫСТРО ИЛИ ПРОДОЛЖАЮТ ПОВТОРЯТЬСЯ, НЕМЕДЛЕННО ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ ИЛИ ВЫЗОВИТЕ СКОРУЮ ПОМОЩЬ



1. Getting Active to Control High Blood Pressure. American Heart Association [reviewed 2016 Oct 31; cited 2020 Apr 24]. Available from: <https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure/changes-you-can-make-to-manage-high-blood-pressure/getting-active-to-control-high-blood-pressure>. 2. World Health Organization. Physical activity for patients with hypertension. World Health Organization. WHO; 2017. 3. Exercising with High Blood Pressure. Exercise is Medicine. Available from: https://www.exercisemedicine.org/assets/page_documents/EIM%20Rx%20series_Exercising%20with%20High%20Blood%20Pressure_2.pdf. 4. Lopes S, Mesquita-Bastos J, Alves AJ, Ribeiro F. Exercise as a tool for hypertension and resistant hypertension management: current insights. Integrated Blood Pressure Control; 2018. 5. Cormier M, Drower G, McGinn M-B, Stride T. Bodyweight Training System (BTS): CF Fitness Anytime, Anywhere. cfmws [cited 2020 Apr]. Available from: <https://www.cfmws.com/en/AboutUs/PSP/DFIT/Fitness/BTS%20Document%20Library/ENG%20BTS.pdf>.