

# ОСОБЕННОСТИ ЛФК ПРИ ГИПЕРТОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ

Подготовил студент группы Л-214  
Альшевская Ольга Александровна  
Проверил преподаватель  
Игнатушкин Роман Геннадьевич

При гипертонической болезни лечебная физкультура дает существенный положительный результат. Однако при выполнении физических упражнений, предусмотренных комплексом, следует учитывать: перед началом занятий проконсультироваться с врачом, чтобы определить интенсивность занятий и допустимую нагрузку, обязательно вести дневник самоконтроля, если самочувствие будет ухудшаться, нужно прекратить занятия, внимательно относиться к своему организму, учитывать его потребности, получать наслаждение от занятий физической культурой.



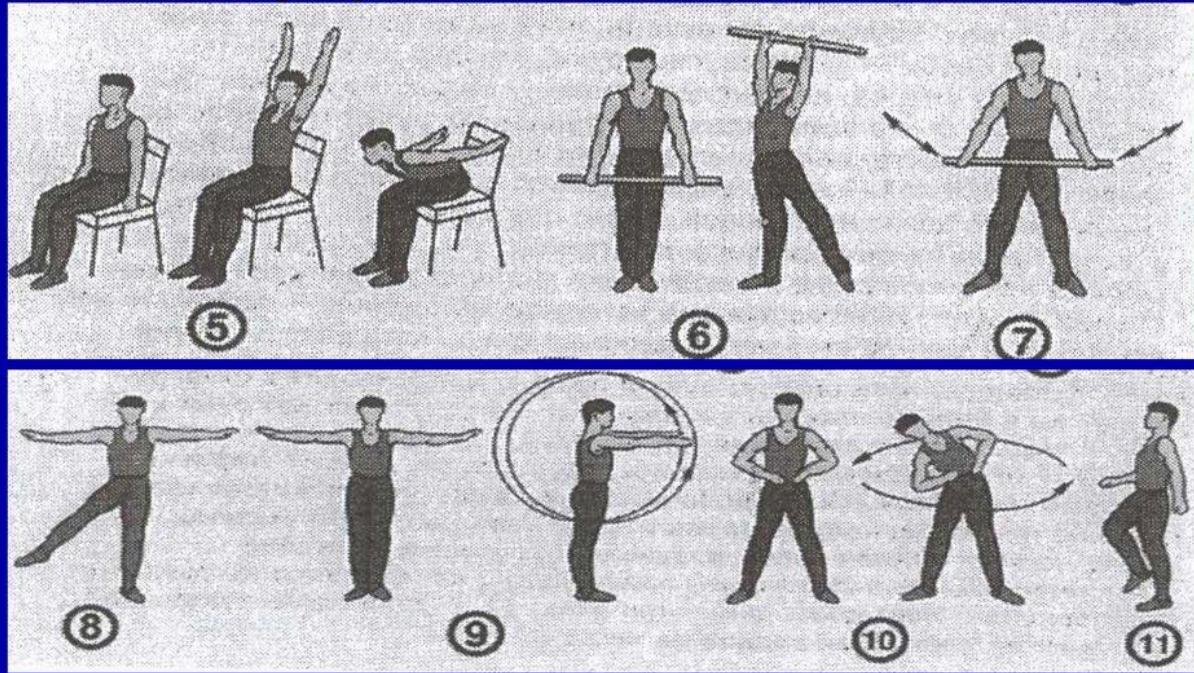
# **Артериальная гипертония является причиной**

- 54% инсультов**

- и 47% случаев ишемической болезни  
сердца**

**в мире**

## Примерный комплекс упражнений при АГ



Специальные включают в себя: дыхательные, на расслабление различных групп мышц, упражнения для вестибулярного аппарата.



**ЛФК имеет и ряд противопоказаний, среди которых следует выделять: общие противопоказания, повышение артериального давления или его значительное снижение, состояние после гипертонического криза, развитие приступа стенокардии, резкая слабость, появление одышки.**

Цель ЛФК на вводном этапе - адаптация организма к возрастающим объемам физической нагрузки. Основная часть занятия: цель проводимых упражнений - стимуляция функции внешнего дыхания, периферического кровообращения, тренировка вестибулярного аппарата, улучшение функций ЦНС, повышение реактивности сосудистой системы, тренировка дыхательной, опорно-двигательной и сердечно-сосудистой системы, стимуляция обмена веществ, создание положительного эмоционального фона. Заключительный этап: целью является снижение психоэмоциональной и физической нагрузки.



# Особенности ЛФК при ВСД по гипертоническому типу - **СИМПАТИКОТОНИЯ**

- Темп- медленный и средний
- Простые упражнения для средних мышечных групп с большим количеством повторений
- Дыхательные с диафрагмальным типом
- Упражнения на расслабление

## **Исключить:**

- упражнения с отягощением и сопротивлением
- Скоростно-силового и статического характера



A scenic sunset over a body of water. The sky is filled with golden and orange clouds, with the sun low on the horizon. The water reflects the warm colors of the sunset. In the background, dark mountains are visible. A small boat is on the water to the right.

**Спасибо за просмотр.**