Все так или иначе слышали о том, что занятие спортом благотворно влияет на состояние здоровья человека, уменьшает риск развития многих заболеваний и, в частности, укрепляет сердечно-сосудистую систему спортсмена. Однако, не следует забывать о рисках, имеющих место быть в данной сфере при неправильном подходе к тренировочным занятиям.

Важность физической активности для здоровья сердца

Во время занятий спортом мышцы человека активно потребляют кислород, которыйвместес кровьюдоставляетсявкровеносныесосуды.Движениекровиосуществляетсясердечноймышцей,которая во времятренировкиработаетактивнее (частота сердечных сокращенийувеличивается). Во времятренировкивыделяется адреналин и многие другие гормоны,которыеукрепляютстенкисосудовиповышаютнапряжениевсердечно-сосудистойсистеме.

Избыточная физическая нагрузка может оказывать негативное воздействие на организм. Неподготовленному человеку грозят проблемы со здоровьем при резком начале тренировок, вплоть до гипертонического криза, аритмии, ишемической болезни и предрасположенности к инфаркту миокарда. Сильные и интенсивные нагрузки могут привести к серьезным нарушениям ритма сердца и гипертрофии сердечной мышцы. Кроме того, резкое прекращение спортивного тренинга также оказывает негативное воздействие, особенно на профессионалов, которые рискуют столкнуться с артериальной гипертензией, гипертрофией миокарда и сердечной недостаточностью. Людям, имеющим определенные ограничения в здоровье и недостаточную подготовку для выполнения определенных физических упражнений, следует подходить к занятиям спортом с осторожностью и выбирать упражнения с учетом их интенсивности.

Из-за больших физических нагрузок на сердечно-сосудистую систему может возникнуть её негативное влияние. Существует множество людей, которые считают себя профессионалами в области спорта или фанатами спортзалов. Однако они не осознают того, что их цель – это вовсе не укрепление здоровья, а получение высоких спортивных результатов. К минусам физической нагрузки можно отнести: Снижение артериального давления (гипотония). Потеря способности миокарда сокращаться (кровь не поступает к органам в необходимом количестве) и уменьшение его способности к сокращению.

Какие упражнения наиболее эффективны для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний:

• Кардио-упражнения

Кардио-упражнения являются основой физической активности для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. Кардио-упражнения включают в себя бег, ходьбу, езду на велосипеде, плавание и другие виды упражнений, которые улучшают работу сердца и легких. Эти упражнения помогают увеличить силу и выносливость сердца и снизить кровяное давление

• Силовые упражнения

Силовые упражнения, такие как подтягивания, отжимания, приседания и подъемы гирь, также могут помочь укрепить сердечно-сосудистую систему. Эти упражнения помогают увеличить силу и выносливость мышц, что может помочь уменьшить риск сердечно-сосудистых заболеваний. Однако перед началом занятий силовыми упражнениями необходимо проконсультироваться с врачом.

• Растяжка

Растяжка помогает сохранять гибкость мышц и суставов. Растягивание мышц и суставов также улучшает кровообращение, что может помочь уменьшить риск сердечно-сосудистых заболеваний. Растяжка также может помочь снизить уровень стресса и повысить общее чувство благополучия.

• Йога

Йога является эффективным способом укрепления сердечно-сосудистой системы и уменьшения риска сердечно-сосудистых заболеваний. Йога включает в себя различные позы и дыхательные упражнения, которые могут помочь снизить кровяное давление, улучшить кровообращение и снизить уровень стресса.

Под влиянием регулярных физических нагрузок улучшается деятельность сердца, снижается артериальное давление, расширяются сосуды, усиленно развиваются их коллатерали (обходные пути), что компенсирует кровоснабжение областей, сосуды которых сужены атеросклерозом, увеличивается объем циркулирующей крови, урежается число сердечных сокращений.Это приводит к улучшению общего состояния сердечно-сосудистой системы, уменьшению риска развития сердечных заболеваний, таких как ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда и сердечная недостаточность. Регулярные физические нагрузки также способствуют снижению уровня общего и LDL холестерина в крови, улучшению чувствительности к инсулину и контролю уровня сахара у диабетиков, а также снижению веса и поддержанию нормального веса.

Кроме того, физическая активность улучшает работу сердечно-сосудистой системы не только во время тренировок, но и в покое. Регулярные тренировки способствуют снижению пульса и артериального давления в состоянии покоя, укрепляют стенки сосудов, улучшают их эластичность и способность регулировать кровоток. Это особенно важно для людей с повышенным риском сердечно-сосудистых заболеваний, таких как лицо с избыточным весом, гипертония, диабет или семейная предрасположенность к сердечным заболеваниям

Регулярные физические нагрузки оказывают положительное влияние на сердечную деятельность, приводя к улучшению работы сердца, снижению артериального давления и расширению сосудов. Это приводит к развитию коллатералей – дополнительных путей кровоснабжения, которые компенсируют сужение атеросклеротических сосудов, а также увеличению объема циркулирующей крови и сокращению числа сердечных сокращений.