# Физические нагрузки при низком артериальном давлении

# **Артериальная гипотензия (Гипотония)**  – стойкое снижение [артериального давления](https://medicina.dobro-est.com/arterialnoe-davlenie-ponizhennoe-normalnoe-i-vyisokoe.html) (АД) до отметок [90/60 мм рт. ст. и ниже](https://medicina.dobro-est.com/ponizhennoe-i-nizkoe-davlenie-100-90-80-70-60-na-60-i-nizhe.html). Гипотония возникает из-за неспособности артерий поддерживать нормальный тонус.  Лучшим способом профилактики гипотонии является активный образ жизни. **Физические нагрузки — действенный способ вернуть сосудам былую эластичность и нормализовать артериальное давление.**

Гипотония – не повод отказываться от спорта. Важно правильно выбрать направление и интенсивность нагрузок. Во время тренировок необходимо контролировать давление и другие важные показатели. Выбирать подходящий спорт следует с учетом рекомендаций лечащего врача. Безопаснее и эффективнее заниматься под контролем тренера.

Нагружать организм спортивными упражнениями нужно постепенно, начинать занятия следует с легких упражнений, со временем увеличивать нагрузку. Занятия спортом имеют множество плюсов. Адекватная физическая нагрузка не имеет побочных эффектов. Регулярные занятия улучшают состояние, нормализуют АД и снижают вероятность появления других заболеваний.

В зависимости от возрастной категории, половой принадлежности и других индивидуальных качеств назначаются определенные виды физических занятий.

При пониженном давлении можно заниматься следующими видами спорта:

* Бег трусцой. Начинать лучше с ходьбы, а затем переходить к бегу в спокойном темпе, время бега наращивают постепенно и медленно. Эффективно чередовать пробежку с быстрой ходьбой.
* Плавание и аквааэробика. Этот вид спорта хорош тем, что задействует все группы мышц. Во время плавания на тело человека давит вода. Это важно для повышения эластичности и наполняемости сосудов.
* Велосипедный спорт. При езде на велосипеде активно работают мышцы ног, за счет чего кровь поднимается наверх. Это обеспечивает ее циркуляцию, избавляет от застойных явлений.
* Йога. Заниматься ею стоит индивидуально, чтобы комплекс был подобран с учетом особенностей организма. Для гипотоников особенно эффективны вечерние занятия йогой.
* Танцы. Разновидностей это спорта множество, но при гипотонии выбор ограничен. Следует выбирать танцы в спокойном ритме, без резких движений. Хорошо подойдут бальные и восточные танцы.
* Пилатес, калланетика, тренажеры. Заниматься надо умеренно, комплексы согласовывать с тренером. Разрешены велотренажер, беговая дорожка (темп небольшой).
* Настольный теннис.

**При низком давлении показана также лечебная физкультура. ЛФК при гипотонии широко используется для людей разного возраста. Лечебная физкультура обычно включает в себя следующий комплекс упражнений:**

* Ходьба. Первое время можно ограничиться только ею, либо начинать заниматься с нее. В первый раз достаточно 5 минут ходьбы, затем время нужно постепенно увеличивать до получаса.
* Наклоны. Такое упражнение следует делать осторожно, избегая резких движений. Наклоняться нужно вперед и в стороны. При головокружениях это упражнение противопоказано.
* Отжимания. Начинать следует с упрощенных упражнений, отжимаясь от стены или на коленях.
* Махи ногами в положении лежа. Нужно поднимать поочередно прямые ноги, немного задерживая их в таком положении.
* Приседания. Сначала стоит использовать для упражнений низкий стул, затем можно обходиться без него, но положение тела сохранять аналогичным.
* Выпады вперед. Спина при этом должна быть прямая, а колено ноги спереди согнуто под прямым углом. В дальнейшем такое упражнение можно выполнять с гантелями.
* «Велосипед». Для этого упражнения нужно лечь на спину и крутить воображаемые педали.
* «Ножницы». Для ног такое упражнение делается в положении лежа, для рук – стоя.
* Выполняя упражнения, следует помнить о правильном дыхании. Полезно практиковать дыхательную гимнастику. Во время тренировок дышать надо через нос. Ритм дыхания необходимо синхронизировать с движениями – все рывки совершаются на вдохе.
* Для гипотоников хорошо подходят упражнения, которые нужно делать в положении лежа на полу. Такое положение следует принимать также, если во время тренировки почувствовалось недомогание или головокружение. В этом случае нужно выпить сладкую воду или чай.

## Контроль давления после тренировок

* Гипотоникам необходимо постоянно контролировать свое давление. Обязательно нужно делать замеры до и после тренировок, чтобы вычислить произошедшие изменения. На основании этого результата надо корректировать длительность и интенсивность занятий спортом.
* Профессионалы знают, что оптимально делать замеры за 20 минут до тренировки и через 10 минут после нее.
* Рекомендуется контролировать показатели и во время тренировок. Для этого удобно использовать специальные фитнес-браслеты. Они измеряют не только давление, но и другие показатели, например, частоту сердечного ритма, уровень кислорода в крови.

**Запрещенные физические нагрузки и виды спорта**

При низком давлении стоит забыть о большинстве профессиональных видов спорта, так как они означают высокие нагрузки и постоянные тренировки. Следует исключить следующие виды спорта:

* тяжелая атлетика;
* триатлон;
* бодибилдинг;
* пауэрлифтинг;
* некоторые виды танцев, например, брейк-данс;
* спринтерский, марафонский бег;
* спортивная сауна;
* мотоспорт;
* американский футбол;
* борьба;
* хоккей;
* фигурное катание;
* акробатика.

**Тренировки должны приносить пользу и позитивное настроение!**

**Будьте здоровы!**

Материал подготовлен специалистами Воронежского областного клинического центра общественного здоровья и медицинской профилактики.