



ГУ «Республиканский научно-практический центр «Кардиология»
Министерства здравоохранения Республики Беларусь



ПАМЯТКА

ПО САМОКОНТРОЛЮ

ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ,

УВЕЛИЧЕНИЮ ОБЪЁМА НАГРУЗОК ПО ОБЪЁМУ И

ИНТЕНСИВНОСТИ

ПРИ БОЛЕЗНЯХ СИСТЕМЫ КРОВООБРАЩЕНИЯ

Что надо знать о физической активности, занимаясь самостоятельно?

- Как оценить свою тренированность?
- Как контролировать интенсивность физических нагрузок?
- Как построить занятие по повышению физической активности?
- Какие особенности в занятиях для кардиологических пациентов?

Уровень тренированности Вашей сердечно-сосудистой системы

Простой способ определения тренированности сердечно-сосудистой системы - по разнице между величиной пульса до и после нагрузки, спустя 3 минуты после нагрузки:

- ◆ хорошая тренированность - разность не более 5 ударов в минуту
- ◆ удовлетворительная тренированность – разница от 5 до 10 ударов
- ◆ низкая тренированность – разница более 10 ударов.



Контролируйте интенсивность Вашей физической нагрузки

Максимальная частота сердечных сокращений (МЧСС) для кардиологических пациентов определяется по формуле

«200-возраст»:

- ◆ умеренная интенсивность физической нагрузки – 55 - 70% МЧСС
- ◆ значительная интенсивность физической нагрузки – 70 - 85% МЧСС

Возраст	Интенсивность (пульс в 1 мин.)	
	Низкая → умеренная	Умеренная → Значительная
30	105-133	133-162
40	99-126	126-153
50	94-119	119-145
60	88-112	112-136
70	83-105	105-128

Надо знать как построить занятие по повышению физической активности

Каждая оздоровительная тренировка должна состоять из трех фаз.

1. Разминочная часть занятия.

Основные цели разминки:

- ◆ разогреть организм
- ◆ вызвать плавное повышение пульса.

2. Основная часть - аэробная фаза. Следует довести интенсивность нагрузки до уровня 50% – 70% от МЧСС и удерживать эту интенсивность не менее 20 – 30 минут за занятие.

3. Заключительная часть занятия – фаза выхода из аэробной нагрузки. Она очень важна для адаптации организма. Продолжительность этой фазы 20-30 минут.



Каждая часть занятий имеет свои особенности

- ◆ В разминочной части:
 - ✓ «рассеивание» упражнений по различным мышечным группам
 - ✓ начинать с нижних отделов конечностей
- ✓ чередовать упражнения с расслаблением.
- ◆ В основной части:
 - ✓ нельзя задерживать дыхание и натуживаться
 - ✓ упражняться до 30 минут.
- ◆ В заключительной части:
 - ✓ нужен постепенный выход
 - ✓ полезны аутогенные тренировки
 - ✓ возможен массаж и самомассаж.



Это важно!

Прежде чем приступить к оздоровительной тренировке, следует пройти обследования с записью ЭКГ при проведении нагрузочных проб, чтобы выявить возможные нарушения в деятельности системы кровообращения.

Грамотный самоконтроль позволяет занимающимся оперативно и регулярно контролировать свое состояние. Он включает определение объективных показателей деятельности сердечно-сосудистой системы и оценку субъективных ощущений. Основным объективным критерием переносимости и эффективности тренировки является частота сердечных сокращений (ЧСС). Величина ЧСС, полученная за первые 10с после окончания нагрузки, характеризует ее интенсивность. Она не должна превышать средних значений для данного возраста и уровня тренированности. Через 10 мин после нагрузки пульс не должен быть больше, чем на 10-20 уд./мин. (не более) выше уровня покоя. Если в течение нескольких часов после тренировки ЧСС значительно выше исходной, то это свидетельствует о чрезмерности нагрузки.

Также контролируют показатели дыхания во время нагрузки. Дыхание должно легко осуществляться через нос. Если же воздуха не хватает и приходится переходить на смешанный носо-ротовой тип дыхания, значит интенсивность следует снижать.

Большую помощь занимающимся окажет регулярное ведение дневника самоконтроля, что позволит выявить ранние признаки переутомления и вовремя внести соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

Примерный дневник по самоконтролю

Дата						
Объём нагрузки						
Продолжительность нагрузки						
Чувство усталости						
Сон						
Аппетит						
Работоспособность						
Пульс до /после занятий						
Пульс через 10 мин. после занятий						
АД до/ после занятий						
Переносимость нагрузки						

Удачи!