



## РЕЦЕПТ НА ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ ПРИ КУРЕНИИ, АСТМЕ, ЗАБОЛЕВАНИЯХ ЛЕГКИХ

- Физическая активность улучшает вентиляцию легких, нормализует соотношение фаз дыхания, увеличивает экскурсию грудной клетки и кардио-респираторную выносливость.
- При отказе от курения тренировки помогают избавиться от прибавки веса.
- Полезна дыхательная гимнастика, дренажные положения, диафрагмальное дыхание, упражнения с удлинённым выдохом, звуковая гимнастика.
- Избегать упражнений с большой амплитудой движений в плечевом суставе, с задержкой дыхания, на тренировках иметь с собой ингалятор.

### РЕКОМЕНДАЦИИ:

- вид нагрузки: сочетание аэробной и силовой
- интенсивность: низкая или умеренная (по уровню пульса) или интервальные тренировки
- продолжительность: не менее 150 минут в неделю
- длительность: от 10 до 60 минут (не забывать про разминку и заминку)
- регулярность: 3 раза в неделю

### БЕЗОПАСНОСТЬ:

- делать паузы для отдыха и применять методики расслабления.
- оценивать функциональные тесты работы сердца и легких (спирометрия, ЭКГ, АД).
- получать оптимальное лечение заболеваний.

### Противопоказания для занятий при ХОБЛ:

- астматический статус, выраженная дыхательная или сердечная недостаточность
- кровохарканье, ателектаз или инфаркт легкого
- эмпиема плевры, пневмоторакс, гидроторакс или абсцесс легкого
- в покое сердцебиение - более 120 ударов в минуту, одышка - более 25-40 в минуту



КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ЗАРЯДКИ, РАЗМИНКИ, ЗАМИНКИ

КОМПЛЕКС КАРДИОУПРАЖНЕНИЙ

КОМПЛЕКС СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ

[www.promo.worldclass.ru/nmits-tpm](http://www.promo.worldclass.ru/nmits-tpm)

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВАШИМ ЛЕЧАЩИМ ВРАЧОМ.