

Kalp Damar ve Egzersiz

Egzersizin yararları şunlardır;

- Plak oluşumunu azaltır ve durdurur.
- Kalbe giden kan miktarı artar.
- İyi kolesterol miktarını artırır.
- Kan basıncını azaltır.
- Vücut kompozisyonu düzelir.
- Solunum sisteminin daha iyi çalışmasını sağlar.
- Kilo verilmesini sağlar.
- Sağlığını iyileştirir.
- Kan şekerinizin düzenlenmesini sağlar.

Egzersiz programı, doktor kontrolünden geçtikten sonra, fizyoterapist kontrolünde uygulanmalıdır. Egzersiz kalp hızınız, 90 ile 126 atım/dakika arasında olmalıdır. Kontrol edilemeyen hipertansiyonunuz varsa mutlaka doktorunuza danışınız. Durum kontrol altına alındığında fizyoterapistinize danışarak **egzersiz programınızı alınız.**

Hipertansiyon ve Egzersiz

- Kan basıncı ilaçlar ile kontrol altına alındıktan sonra, egzersiz programına başlanabilir.

Faydaları;

- İlaç gereksinimini azaltabilir.
- Kronik hastalıklara hastalanma riskini azaltır.
- Stresi azaltır.
- Kilo vermeye yardımcı olur.
- Kasları ve kemikleri güçlendirir.
- Yaşam kalitesini artırır.
- Kan basıncını azaltır.

Orta yoğunluktaki egzersizin ağır yoğunluktaki egzersize göre kan basıncını daha etkin düzeyde düşürdüğü kanıtlanmıştır. Ancak egzersiz programına başlamadan önce risk analizi yapılmalı ve ön bir egzersiz testinden geçmelidir. Özellikle aerobik aktiviteler yüksek kan basıncımızı kontrol etmemizi sağlar.

Egzersiz uygularken dikkat edilmesi gereken konular;

- Önce ısınma hareketleri yapılmalıdır.
- Esneklik egzersizleri yapılmalıdır.
- Egzersiz sırasında kalp atım hızı izlenmelidir.
- Egzersiz sonunda aktivite düzeyi yavaş yavaş azaltılmalıdır.
- Egzersiz sırasında nefes tutulmamalıdır.