



Рекомендации, которые необходимо соблюдать при выполнении физических упражнений людям с высоким кровяным давлением (гипертонией)

Exercise Instructions: High Blood Pressure (Hypertension)(Russian)

Всегда следуйте советам медицинских работников, предоставляющих Вам медицинское обслуживание (врача / медсестры / помощника врача). Приведенные ниже инструкции рекомендованы людям с высоким кровяным давлением. Эти инструкции необходимо выполнять только при согласовании с медицинскими работниками, предоставляющими Вам медицинское обслуживание.

Always follow the advice of your provider (doctor/nurse practitioner/physician assistant). The instructions below are general and should only be done with their approval.

Общие рекомендации General Guidelines

Разминка Warm-up	10 минут 10 minutes
Аэробные упражнения Aerobic	30-60 минут непрерывных упражнений (для «Оценки переносимости физической нагрузки» – см. шкалу на следующей странице) 30-60 minutes continuous exercise (use Rating of Perceived Exertion – see next page)
Силовые тренировки Weight Training	10-20 минут 10-20 minutes
Постепенное снижение физических нагрузок/заминка Cool Down	10-15 минут 10-15 minutes
Растяжка Stretching	Легкая растяжка в течение 5 минут Up to 5 minutes of light stretching

Разминка Warm Up

Легкие телодвижения, подготавливающие мышцы к аэробным и/или силовым упражнениям.

Easy/light movement that prepares muscles for aerobic and/or weight training exercise.

Аэробные упражнения Aerobic

- Вовлечены большие группы мышц, которые работают одновременно.
Uses large muscle groups working together.
- Выполнение - от 3 до 6 дней в неделю при умеренной интенсивности. Со временем это должно привести к снижению Вашего артериального давления.

Done 3-6 days per week at a moderate intensity. Over time, this should lower your blood pressure.

- При выполнении аэробных упражнений, частота Ваших сердечных сокращений (ЧСС) и частота Вашего дыхания увеличатся, но при этом, нагрузка не должна превышать того уровня, когда Вы не смогли бы поддерживать разговор.
This should cause an increase in heart rate (HR) and breathing rate, but you should still be able to carry on a conversation.
- Примеры аэробных нагрузок включают в себя: ходьбу, езду на велосипеде или использование тренажёра Ньютэп (Nustep®).
Examples: walking, biking, and using a Nustep®.

Непрерывные упражнения должны выполняться в одном и том же темпе в течение всего времени. Если Вы не можете выполнять 20-минутные упражнения без перерыва, то:

Continuous exercise involves exercising at the same pace for the entire time. If

unable to do 20 minutes of continuous exercise:

- Замедлите темп выполнения упражнений и постарайтесь увеличить время непрерывной физической нагрузки.
Slow down and try to increase your time.
- По мере того, как Вы сможете продлить время выполнения упражнений, постепенно увеличивайте интенсивность физической нагрузки.
Slowly increase intensity as you are able to increase your time.

Если Вы не сможете выполнить всю тренировку за один раз, то попробуйте сделать кратковременные занятия: 20 минутные аэробные упражнения, выполняемые чаще одного раза в день, и достигающие продолжительности 60 минут в день.

If you can not do an entire workout at one time, try intermittent training – 20 minutes of aerobic exercise more than once a day, up to a total of 60 minutes.

Силовые тренировки Weight Training

- Стремитесь выполнять как можно больше повторяющихся упражнений с использованием лёгких гирь, занимаясь 2-3 раза в неделю.
Aim for high repetitions (reps) with light weights 2-3 days per week.
- Начните с одного подхода, выполняя по 12-15 повторений на каждую группу мышц (мышц ног, спины, груди, плеч и рук).

Start with 1 set of 12-15 reps per muscle group (legs, back, chest, shoulders, and arms).

- Если можете, то постепенно увеличивайте количество подходов до 3х, выполняя по 15 повторений на каждую группу мышц.
Increase to 3 sets of 15 reps when able to tolerate.
- Силовые тренировки следует выполнять только после аэробной разминки.

Strength training should only be performed after some form of aerobic warm-up.

- Во время выполнения силовых упражнений старайтесь не задерживать дыхание во время нагрузочной части упражнений (при сокращении конкретной группы мышц).

Be sure to breathe on the exertional part of the exercise (when you are contracting the specific muscle you are training).

Примечание: В настоящее время Вам не рекомендуется выполнять изометрические тренировки, (например: толкать или тянуть неподвижный объект, такой как стена или перекладина).

Note: It is not safe to do isometric training (pushing or pulling against a fixed object like a wall or bar) at this time.

Постепенное снижение физических нагрузок/заминка Cool Down

Выполняйте лёгкие движения (аналогично разминке), чтобы помочь восстановить частоту сердечных сокращений (ЧСС) до нормального уровня.

Similar to the warm up; light movement to help bring your heart rate (HR) back to its resting level.

Упражнения на гибкость/растяжка Flexibility/Stretching

- Выполнение этих упражнений помогает уменьшить болезненные ощущения в мышцах и повышает гибкость.

Decreases muscle soreness and increases flexibility.

- Упражнения выполняются после каждой тренировки.

Done after every workout session.

- Задержите растяжку до 30 секунд (если можете), не двигаясь, и следите за дыханием (не задерживайте дыхание).

Hold stretch up to 30 seconds (as tolerated) without moving, and be sure to keep breathing.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ PRECAUTIONS

- Прежде чем начать новую программу физических упражнений, Вы должны получить разрешение от Вашего лечащего врача.

Your physician should clear you before you start an exercise program.

- Людям, с высоким кровяным давлением и сердечными заболеваниями/с хронической сердечной недостаточностью, могут быть рекомендованы тренировки пониженной интенсивности.

People with known high blood pressure and heart disease/chronic heart failure may need to lower workout intensity.

- Упражнения могут привести к потере жидкости организмом (обезвоживанию), поэтому необходимо пить больше жидкости, чтобы предотвратить падение артериального давления после Ваших тренировок. Пациенты, которым рекомендовано ограничение потребления жидкости, должны обратиться за особыми рекомендациями к своему лечащему врачу.

Exercise may result in fluid loss (dehydration) so drink fluids to prevent low blood pressure after exercise. Patients on fluid restriction should ask for more specific advice from their physician.

КОГДА ОБРАЩАТЬСЯ ЗА МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩЬЮ И КОМУ ЗВОНИТЬ **WHEN TO CALL & WHO TO CALL**

Если у Вас появились какие-либо из нижеизложенных симптомов до начала или во время выполнения упражнений, то немедленно прекратите тренировку и обратитесь за советом к своему лечащему врачу. Симптомы:

If you have any of these symptoms before or during exercise, stop exercise immediately and contact your physician:

- Боли в груди Chest pain
- Одышка Shortness of breath
- Предобморочное состояние, или Lightheadedness, or
- Падение артериального давления (АД) на 10 мм рт.ст. во время физической нагрузки (если возможно проверить АД во время физических упражнений)

Drop of 10mmHg in blood pressure (BP) during exercise (if able to check BP while exercising)

- Какие-либо отклонения от Вашего обычного самочувствия
Anything that feels different than usual

ШКАЛА БОРГА (ОПФН) - оценка переносимости физических нагрузок

BORG RATING OF PERCEIVED EXERTION (RPE)

Используйте эту шкалу, для определения уровня интенсивности Ваших физических нагрузок. Индекс от 11 до 13 при нагрузке считается идеальным.

Use this scale to find the intensity level of your exercise. A rating of 11-13 is ideal.

6	
7	Чрезвычайно лёгкая нагрузка
8	
9	Лёгкая нагрузка
10	
11	Относительно лёгкая нагрузка
12	
13	Довольно трудная нагрузка
14	
15	Тяжёлая нагрузка
16	
17	Очень тяжёлая нагрузка
18	
19	Максимальная нагрузка
20	

6	
7	Very, Very Light
8	
9	Very Light
10	
11	Fairly Light
12	
13	Somewhat Hard
14	
15	Hard
16	
17	Very Hard
18	
19	Very, Very Hard
20	

По вопросам, касающимся физических упражнений, обращайтесь за консультацией по телефонам:

Сердечно-сосудистый центр

734-936-5627

Клиника сердечно-сосудистых заболеваний на фермах Домино (Домино Фармс)

734-998-5666 или 998-7400

For questions about exercise, call the exercise consultants at:

Cardiovascular Center

734-936-5627

Cardiovascular Medicine at Domino's Farms

734-998-5666 or 998-

7400

Отказ от ответственности: Данный документ содержит информацию и/или инструкции, разработанные в Системе Мичиганской Медицины для типичных пациентов в Вашем состоянии. В документе могут содержаться ссылки на Интернет-материалы, которые не были созданы в Системе Мичиганской Медицины и за которые Система Мичиганской Медицины ответственности не несёт. Данный документ не заменяет медицинскую консультацию у Вашего доктора, потому что Ваше состояние может отличаться от состояния типичного пациента. Поговорите со своим доктором, если у Вас есть какие-либо вопросы относительно данного документа, Вашего состояния или плана лечения.

Disclaimer: This document contains information and/or instructional materials developed by Michigan Medicine for the typical patient with your condition. It may include links to online content that was not created by Michigan Medicine and for which Michigan Medicine does not assume responsibility. It does not replace medical advice from your health care provider because your experience may differ from that of the typical patient. Talk to your health care provider if you have any questions about this document, your condition or your treatment plan.

Разработано отделом профилактической кардиологии

Developed by Preventive Cardiology

Перевод: Отдел переводчиков Системы Мичиганской Медицины

Translation: Michigan Medicine Interpreter Services

Образование пациентов в [Системе Мичиганской Медицины](#) лицензировано корпорацией Creative Commons [Публичная лицензия Creative Commons С указанием авторства-Некоммерческая-С сохранением условий версии 4.0 Международная](#)

Последний пересмотр 04/2018

Patient Education by [Michigan Medicine](#) is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Public License](#). Last Revised 04/2018

Preventive Cardiology

Exercise Instructions: High Blood Pressure (Hypertension) (Russian)