

## Физическая активность.

Важная роль отводится увеличению физической активности. **Регулярные физические тренировки** полезны как для профилактики повышения АД, так и при лечении артериальной гипертензии. Физические тренировки, даже если они носят умеренный характер, могут снизить АД на 5-10 мм рт. ст. Способствуют снижению АД **аэробные упражнения невысокой интенсивности**. Мягкие нагрузки: быстрая ходьба, плавание в течение 30-45 мин. 3-5 раз в неделю, более физиологичны, чем интенсивные формы нагрузок, например бег.

**Не рекомендуются** так называемые статические изометрические нагрузки, например упражнения со штангой. Важно знать, что перенос и подъем тяжестей способствует повышению АД.

Методика физических нагрузок и увеличение физической активности должны **обязательно согласовываться с врачом и методистом по лечебной физкультуре**.



**Доброго Вам Здоровья!**