



ТРЕНИРУЙТЕ СЕРДЦЕ РЕБЕНКА

Сердце - удивительный орган - один из самых сильных и прочных. Оно способно пережить любой другой орган, кроме мозга. Выполняя работу или тяжелые упражнения, наносящие ущерб сердцу, прежде всего, устают мышцы организма, а уж затем само сердце почувствует какое-то напряжение. Проверить тренированность сердца можно простым способом: измерить исходный пульс, затем ребенок делает 10 приседаний, пульс измеряется снова. Он может составить от 120 до 150 уд/мин. Дать ребенку время на восстановление (1-2 мин). Если после этого времени пульс не восстановится до конца, значит, сердце мало тренировано.



Что не говорите, а сердце – это самая главная наша мышца. Чтобы постоянно оставаться в тонусе и прожить до глубокой старости нужно просто правильно распределить нагрузки на сердце, постоянно тренировать сердце. Нагрузка на сердечную мышцу не должна быть очень большая, вы должны равномерно ее распределить. Обязательно также нужно проверить работу сердца проконсультировавшись в доктора. Если сердце слабое вы можете начать с пеших прогулок, бега трусцой, если с сердцем все в порядке можете бегать более активно.

Именно при беге очень хорошо тренируется сердце. Никакие другие сильные физические нагрузки тренировать сердце не будут. Нагрузка на сердце должна быть длительной, равномерной. Например, можно заняться плаванием, что как ни есть лучше поддержит сердце в тонусе. Позитивно влияют прогулки на велосипеде или занятия на тренажере-велосипеде. Тренировки должны быть регулярными, именно так можно достигнуть видимых результатов. Не забывайте постоянно следить за своим пульсом!

Ребенок должен знать расположение и функции сердца. Ему нужно давать подсказки о соблюдении правильного и здорового образа жизни: рассказать о пользе утренней гимнастики; приучать ребенка есть вовремя и по распорядку, ложиться спать в положенные часы; побеседовать о пользе ежедневных прогулок на свежем воздухе; своевременно лечить болезни (простуды, грипп, ангину), посещать стоматолога, потому что кариозные инфекции опасны осложнениям

Будьте здоровы!