

TẬP THỂ DỤC CHO NGƯỜI BỊ TĂNG HUYẾT ÁP

Tập thể dục, thể thao giúp người ta ăn khỏe, ngủ ngon, thở được nhiều oxy và tinh thần luôn sáng khoái. Đối với người bị tăng huyết áp, những hoạt động thể lực làm cho tác động mạch mềm mại, đàn hồi, dẻo dai hơn; làm cho tĩnh mạch đưa máu về tim mạch nhanh chóng và đều đặn hơn, đẩy máu nhiều hơn đến các cơ quan quan trọng như não, phổi, thận, gan, và các cơ bắp. Ngoài ra, thể dục thể thao còn giúp tinh thần sáng khoái, nhanh nhẹn, yêu đời. Dưới đây là một số môn tập luyện và lưu ý dành cho người bị tăng huyết áp.

>> *Vài lời khuyên cho người bị cao huyết áp*

Môn thể thao tốt cho người bị tăng huyết áp

Những môn thể thao tốt cho người bị tăng huyết áp có thể kể đến đi bộ, đạp xe, chạy, bơi, bóng bàn, cầu lông

Đi bộ



Đi bộ

Để đạt lợi ích thật sự cho tim mạch thì nên đi hơi nhanh, hơi rảo bước để cho tim mạch nhanh lên. Nếu thấy ra chút mồ hôi và hơi thở gấp một chút là tốt. Có thể đi bộ nhiều lần trong ngày. Mỗi ngày đi rảo bước độ 30 phút là đủ, có người đi bộ quanh hồ Gươm hoặc hồ Bảy Mẫu ở Hà Nội càng tốt. Trời lạnh, nên mặc đủ ấm lúc mới đi, sau đó nóng người lên thì cởi dần áo ra cầm tay hoặc vắt vai. Chân nên đi giày vải.

Đạp xe

Là cách tập luyện có những ưu điểm như đi bộ. Nhưng cần đạp hơi nhanh cho mạch lên đúng mức. Chú ý tránh những đường phố nhiều xe cộ.



Đạp xe

Chạy

Là cách tập luyện rất tốt cho người tăng huyết áp cũng như cho mọi người. Mỗi buổi tập nên bắt đầu chạy chậm, sau đó nhanh dần lên và khi thấy mệt thì chạy chậm dần lại trước khi ngừng hẳn.



Chạy bộ

Những buổi tập đầu tiên, nên chạy ở những quãng đường ngắn, vài trăm mét, người yếu thì vài chục mét cũng được, nhưng sau đó sẽ tăng dần lên. Người bị cao huyết áp nhẹ nếu luyện tập tốt có thể chạy thong thả 10km hoặc hơn nữa. Nếu thấy mệt thì nghỉ, không nên chạy thi. Nếu chỉ điều kiện mỗi tuần chạy 3 - 4 lần cũng không sao, miễn là tổng số kilomet chẳng hạn trong tuần được nâng dần lên. Trời lạnh, khi bắt đầu chạy nên mặc ấm, chạy được một quãng đường nóng người lên, có thể cởi dần bớt quần áo và tiếp tục chạy.

Bơi

Bơi là một môn thể thao rất thích hợp với người tăng huyết áp. Tuy nhiên có một số lưu ý cho người bị tăng huyết áp khi tập môn thể thao này là :

- Không được thi đấu vì phải gắng quá sức khi đã mệt;
- Không được lặn vì nín hơi lâu có thể hại cho người tăng huyết áp
- Nếu trời rét không nên bơi trong nước lạnh sợ co mạch làm huyết áp tăng.
- Cần khởi động từ từ và kết thúc từ từ. Nên tăng dần mức bơi, mỗi tuần tăng lên một, hai lần và cũng theo dõi mạch.

Bóng bàn, cầu lông

Là những môn thể thao nhẹ rất an toàn với người tăng huyết áp. Ngoài những lợi ích đối với bơi và chạy, các môn này còn luyện cho nhanh mắt, nhanh tay, rất tốt với thần kinh người có tuổi. Cười đùa trong khi chơi vẫn có lợi lớn về tâm lý cho người có bệnh tim mạch.

Quần vợt (tennis), bóng chuyền, bóng rổ

Tuy hơi nặng hơn, nhưng người tăng huyết áp vẫn chơi được. Tuy nhiên, phải tránh thi đấu, nhớ theo dõi mạch để tránh quá sức, nếu cảm thấy mệt thì nên nghỉ ngay.

Khí công, Yoga, Thái cực quyền



Nên tập Khí công, Yoga, Thái cực quyền

Khí công, Yoga, đến hệ hô hấp và tim mạch, nên có tác dụng rất tốt đến sức khỏe toàn thân. Đặc biệt đối với bệnh nhân tăng huyết áp và bệnh tim mạch nói chung, các phương pháp này còn có nhiều ảnh hưởng tốt đến tâm lý, gây lạc quan và tự tin cho người tập.

Môn thể thao không tốt cho người bị tăng huyết áp

Có thể kể đến các môn thể thao sau:

- Tập tạ, vì cơ bắp căng thẳng kéo dài, máu khó lưu thông và huyết áp tăng lên.
- Lặn dưới nước lâu như đã nói ở trên, bắt phải nín thở, có hại cho tim.
- Leo núi cũng bất lợi như vậy.
-

Những lưu ý khi tập luyện

- Chỉ cho những môn tập vừa sức mình, vừa sức chịu đựng của hệ tim mạch
- Không nên tập quá ít, quá nhẹ
- Mỗi buổi tập nên bắt đầu từ từ
- Nên tập luyện đều đặn
- Nên có bạn bè cùng tập, vừa vui, vừa động viên và theo dõi để tập vừa sức.

Nguồn: <http://tuelinh.vn/tap-the-duc-cho-nguoi-bi-tang-huyet-ap-11087>

www.vietnamvanhien.net