

تمارين الاسترخاء مفيدة لمرضى ارتفاع ضغط الدم



الخميس 11 يوليو 2019 12:07 م

قالت مؤسسة القلب الألمانية: إن تمارين الاسترخاء تتميز بفائدة كبيرة لمرضى ارتفاع ضغط الدم، حيث إنها تحارب التوتر النفسي الذي يتسبب في ارتفاع ضغط الدم

وأوضحت أن أفضل تقنيات الاسترخاء تتمثل في ممارسة رياضات قوة التحمل لنحو 30 دقيقة يوميا، مثل المشي والركض والسباحة وركوب الدراجات الهوائية

ومن تقنيات الاسترخاء المفيدة والسهلة تمارين التحكم في التنفس والاسترخاء العضلي التقدمي

وبالنسبة لليوغا، حذرت المؤسسة من أن بعض تمارين اليوغا تشكل خطرا على مرضى ارتفاع ضغط الدم، وهي التمارين التي تتطلب الثبات مدة طويلة في وضعية معينة، حيث إنها تحتاج إلى الكثير من القوة، فتؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم

لذا يعد من الأفضل لمرضى ارتفاع ضغط الدم ممارسة تمارين اليوغا التي تتطلب الكثير من الحركة