

Захворювання серцево-судинної системи та їх профілактика



Не потеряй его и не сломай...

Здорове серце ...



ХОК у стані спокою 4 – 5
л

Має резерв
витривалості

... у людини, яка веде здоровий спосіб життя

ХОК при
фізичному
напруженні 20 л



Здорове серце



Хірург Микола Михайлович Амосов (1913 – 2002)
був великим прихильником здорового способу життя

Нетреноване серце ...



ХОК при фізичному
напруженні

... у людини, яка веде малорухливий спосіб

Хворе серце ...



ХОК у стані
СПОКОЮ
2 – 3 л

... нездатне викидати достатню кількість крові
навіть у стані спокою

Треноване серце ...



ХОК зростає
за рахунок
збільшення
УОК

nakachajsa.ru

... у людини, яка постійно тренує тіло

Правила тренування серцевого м'яза



Євген Шабанов, 69

Тренуватися протягом усього життя

Правила тренування серцевого м'яза



У підлітків розвиток серця (і його частин), судин і всього тіла відбувається несинхронно

Правила тренування серцевого м'яза



Підліткам варто робити ранкову гімнастику, ходити, бігати і відвідувати уроки фізкультури

Правила тренування серцевого м'яза



Рекомендовані спортивні ігри – теніс, волейбол, футбол
тощо

Правила тренування серцевого м'яза



Для занять іншими видами спорту потрібен дозвіл лікаря

Правила тренування серцевого м'яза



Флеш-моб "Раптова"

Коли пульс понад 150 – припиняйте тренування!

Правила тренування серцевого м'яза



Тренуйтеся на свіжому повітрі чи
в добре провітрюваному приміщенні

Причины хвороб сердца



ПРОЕКТ HEART ("СЕРДЦЕ")

ну что, коллеги, вот он - типичный "сердечник"

Причини хвороб серця



Гіподинамія

Причини хвороб серця

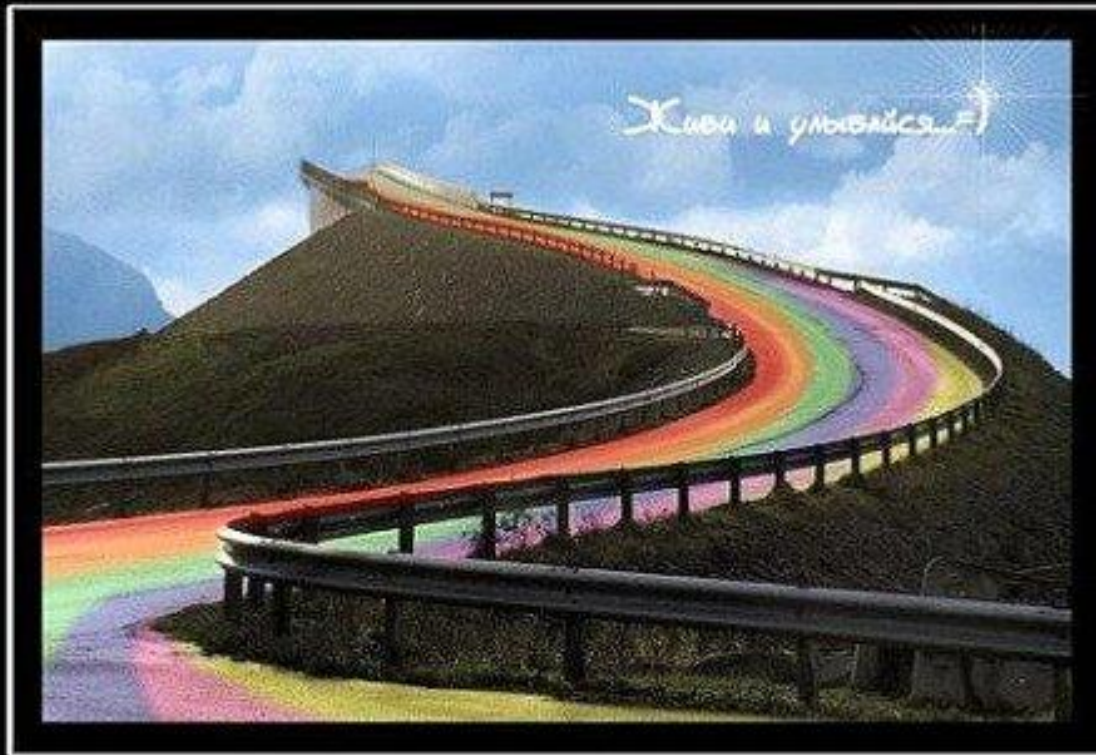


Куріння (спазм артерій, тромби, інфаркт, постійний стрес, гіпертонія)



Я БРОСИЛ КУРИТЬ!
а у тебя осталось мало времени...

Причини хвороб серця

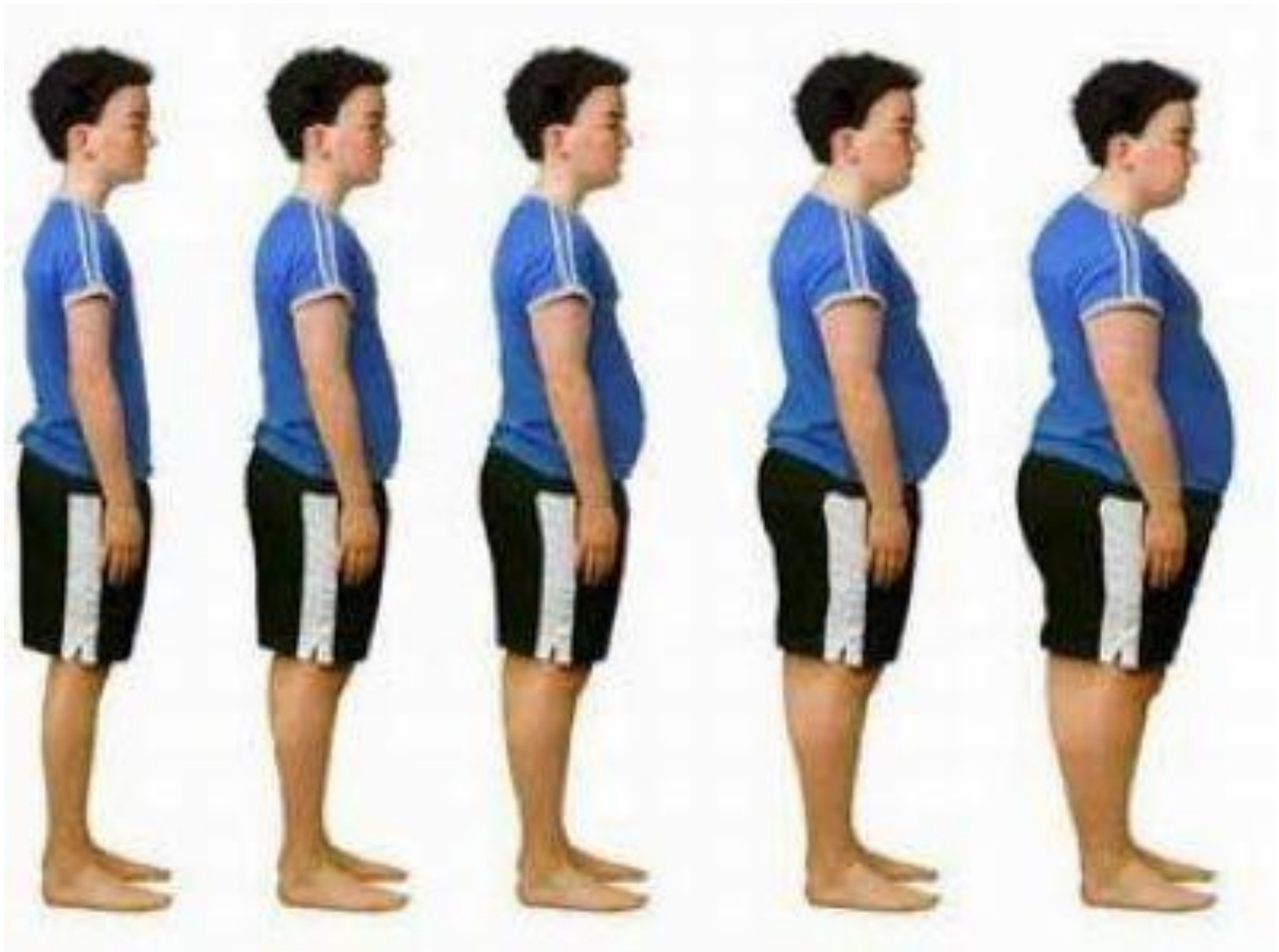


Кури и напивайся...
Едь и убивайся.

DEMOTIVATORS.RU

Уживання алкоголю і наркотиків

Причини хвороб серця



Переїдання

Причини хвороб серця



Часті стреси

Причини хвороб серця



Запальні процеси в організмі



Бережіть своє серце