

დაკავდით ფიზიკური აქტივობით



რატომ უწყობს ხელს ფიზიკური დატვირთვა სისხლის მიმოქცევას?

ფიზიკური დატვირთვა ზოგადად სასარგებლოა ჯანმრთელობისთვის, განსაკუთრებით კი სისხლის მიმოქცევას უწყობს ხელს.

- ფიზიკური დატვირთვის დროს კუნთების შეკუმშვა მოქმედებს როგორც სატუმბი, რომელიც სისხლს გულისკენ აგზავნის
- ვარჯიშის დროს გული იკუმშება და ფართოვდება
- ვარჯიშის დროს ხდება სუნთქვის გახშირება, რაც იწვევს წნევის ცვლილებას და გულის მიმართულებით სისხლის მიწოდებას.

რომელი სპორტის სახეობით სჯობს დაკავდეთ?

- ფეხით სიარული
- ცეკვა
- ველოსპორტი
- მთებზე ცოცვა
- ტანვარჯიში

რომელ სპორტის სახეობას უნდა მოერიდოთ და რატომ?

სპორტის ზოგიერთი სახეობა მოითხოვს სუნთქვის შეკავებას, რაც ანელებს სისხლის მიწოდებას გულის მიმართულებით:

- სიმძიმის აწევა, ბოდიბილდინგი, სპორტის საბრძოლო სახეობები

სპორტის ის სახეობები, რომლებიც მოითხოვს მაგარ ზედაპირზე დგომას ან მოძრაობას, იწვევს ვასკულარულ ტრამვებს, რაც აუარესებს ვენების მდგომარეობას:

- მარათონული სირბილი, ჩოგბურთი, კალათბურთი, ფრენბურთი და სხვა

ვენების გაგანძობას ხელს უწყობს სიცხე და ჩახურება. ამიტომ მოერიდეთ სპორტის ისეთ სახეობებს, რომლებიც საჭიროებს სპეციალურ, სქელ, მოჭერილ ტანსაცმელს:

- ფარიკაობა, ცხენოსნობა, ჰოკეი და ა.შ.

ძალისმიერი სპორტი პირდაპირ ტრამვას აყენებს ვენებს და იწვევს ვენების შინაგან დაზიანებებს:

- ფეხბურთი, ძიუდო, რაგბი, ბალახის ჰოკეი და სხვა