**На лыжах от гипертонии**

Занятия спортом укрепляют сердечно-сосудистую систему, помогают с профилактикой гипертонии и болезней сердца. Однако при повышенном давлении, нужно осторожно выбирать подходящий вид спорта, чтобы не навредить здоровью. Гипертония часто вызывает инфаркты и инсульты, поэтому в первую очередь важно бороться с причиной болезни, а не с симптомами.

Отличный способ укрепления сердечной мышцы — катание на беговых лыжах. Бег на лыжах учащает биение сердца на 70%, клетки насыщаются кислородом, поэтому снижается артериальное давление. Катание на лыжах зимой развивает выносливость сердца и укрепляет сердечно-сосудистую систему, если тренироваться 2-3 раза в неделю 30 минут в день.

Сердце человека нуждается в постоянных тренировках. Благодаря здоровому сердцу и крепким эластичным сосудам давление снижается без лекарств. Поэтому лыжный спорт — эффективный метод борьбы с гипертонией. Не пренебрегайте им!

Здоровый образ жизни является основным средством профилактики заболеваний. Подробнее: profilaktica.ru