

## **Начните заниматься спортом!**

### **Упражнения для пациентов с заболеваниями почек**





## **Зачем мне заниматься спортом?**

Малоподвижный образ жизни повышает риск развития хронических заболеваний, таких как сердечно-сосудистые заболевания, инсульты, диабет, рак, деменция и депрессия – список, пожалуй, становится все длиннее. На самом деле, отсутствие физической активности – это большой риск!

### **Спорт – это лекарство!**

Помимо того что занятия спортом позволяют предотвратить появление проблем со здоровьем, в настоящее время они используются в комплексе лечения вышеуказанных заболеваний. Помогут ли упражнения при заболеваниях почек? Исследования показали, что выполнение подходящих упражнений благоприятно сказывается на здоровье пациентов с заболеваниями почек. Однако у многих пациентов нет возможности выполнять упражнения, или же отсутствует убежденность в том, что они физически способны это делать. Большая часть пациентов с заболеваниями почек может заниматься спортом, и спорт помогает улучшить здоровье взрослых людей всех возрастов. Он поможет вам лучше себя чувствовать, стать физически сильнее и упростит контроль над собственным здоровьем. Все что вам нужно сделать – это подобрать упражнения, наиболее соответствующие вашему состоянию здоровья. Спорт поможет вам, если вы хотите вернуться к работе, выполнять повседневные домашние дела или самостоятельно контролировать состояние своего здоровья.

### **Спорт помогает в защите сердечно-сосудистой системы**

Заболевание почек создает угрозу риска возникновения сердечно-сосудистых заболеваний. Особенно важно заботиться о здоровье сердца, например, бросить курить и держать под контролем артериальное давление и уровень холестерина в крови. Кроме того, регулярные занятия спортом на самом деле помогают защитить здоровье сердечно-сосудистой системы, поскольку позволяют снизить артериальное давление, контролировать уровень холестерина в крови, проводить профилактику диабета и улучшают состояние кровеносных сосудов.

## **Спорт укрепляет мышцы**

Пациенты с заболеваниями почек часто замечают, что чувствуют себя слабее и более усталыми, чем раньше, и что их мышцы имеют тенденцию сокращаться и истощаться. Такое происходит с каждым человеком, который не использует собственные мышцы и не поддерживает их в тонусе. Однако, ситуация может ухудшиться, если почки не работают должным образом в связи с избытком токсинов в крови.

Тонус мышц действительно важен, и не только для штангистов и любителей фитнес-центров, но и для любого человека, который просто хочет иметь возможность передвигаться, подниматься по лестнице или вставать со стула. Тонус мышц также важен для общего состояния здоровья, потому что мышцы контролируют использование организмом сахара и жира в крови. Тренированные мышцы и их регулярное использование действительно помогает предотвратить диабет и сохранить сердце здоровым.

## **Спорт помогает повысить качество жизни**

Физическая активность может помочь вам продолжать заниматься тем, что вам нравится, и что важно для вас – будь то игра в гольф, поход с внуками в парк, прогулка по магазинам субботним днем или возможность подниматься по лестнице и обслуживать себя самостоятельно в домашних условиях. Если вы не будете вести активный образ жизни, ваша физическая форма ухудшится, и настанет момент, когда вы больше не сможете самостоятельно выполнять вышеуказанные действия.

У каждого человека есть возможность улучшить свое физическое состояние и стать сильнее, независимо от того, в какой момент и с какими данными он начинает заниматься спортом. На самом деле, наибольшие улучшения обычно замечают наименее физически активные люди. Приняли ли вы решение заниматься спортом для того чтобы стать счастливее и иметь здоровое тело? Что именно вам нужно делать? Где и как вы можете заниматься?

В настоящем руководстве приведены ответы на некоторые вопросы, которые у вас могут возникнуть. Мы поможем вам в разработке программы тренировок, которая будет наилучшим образом соответствовать вашим потребностям.



## Как мне начать заниматься по программе тренировок?

Существует три основных шага, которые вы должны предпринять, чтобы начать заниматься по программе тренировок:

### 1 Получите консультацию своего врача

Врач сможет порекомендовать подходящие именно вам упражнения, поскольку осведомлен о вашем состоянии здоровья и ходе лечения, а также о том, что вы физически сможете выполнять, а что нет. Вероятнее всего, он будет рад увидеть вашу заинтересованность в физической активности. Мы просим вас обратиться к своему врачу или медицинскому работнику, если у вас присутствует следующее:

- Более тяжелое заболевание почек или почечная недостаточность
- Другие проблемы со здоровьем в дополнение к заболеванию почек, например, заболевания сердечно-сосудистой системы или печени, или трудности с контролем артериального давления
- Проблемы, которые влияют на вашу подвижность или чувство равновесия
- Диабет: Физические упражнения могут помочь при диабете, но вам следует следить за уровнем сахара в крови. Мы просим вас заботиться о здоровье своих ног

### 2 Составьте собственную программу тренировок

Чтобы улучшить свое здоровье и физическую форму, важно постепенно увеличивать объем нагрузок по мере улучшения физической формы и при возникновении ощущения, что нагрузка стала слишком легкой. Важно спланировать следующее:

- Какой тип упражнений вы собираетесь выполнять
- Приблизительное общее время, которое вы будете тратить на тренировку, а также продолжительность или количество повторов каждого упражнения
- Затрачиваемые усилия, например, как быстро вы будете ходить или какой вес будете поднимать
- Как часто вы будете тренироваться

### 3 Начните!

## Ваш план тренировок

### Виды упражнений

Хорошая программа включает в себя три разных вида упражнений: кардио/аэробные упражнения (для сердца, легких и кровеносных сосудов, также известны под названием «аэробика»), силовые упражнения (для тренировки мышц) и растяжка для гибкости. Все эти упражнения приносят пользу здоровью, и вам нужно попробовать выполнять разные упражнения каждого вида.

### Разминка и заминка

Перед выполнением упражнений нужно провести легкую разминку в виде легкой кардио-нагрузки (например, медленная ходьба) в течение примерно десяти минут. Далее можно на некоторое время увеличить нагрузку, затем сбавить темп, чтобы остыть и расслабиться ближе к концу разминки. Завершите разминку несколькими упражнениями на растяжку.

### Кардио-тренировка

Это непрерывная деятельность, например, ходьба или езда на велосипеде, при которой задействованы крупные мышцы, особенно мышцы ног. Кардио-тренировка приносит пользу всему организму и улучшает общее самочувствие. Выберите для нее занятие, которое вам нравится.

Старайтесь тренироваться непрерывно в течение тридцати минут. Если вы не можете выполнять упражнение в течение указанного периода времени, не расстраивайтесь. Просто делайте то, что в ваших силах, и старайтесь каждую неделю немного увеличивать продолжительность тренировки. Вы можете проводить два пятнадцатиминутных или три десятиминутных занятия в день вместо одного получасового занятия, если вам так удобнее. Большинству людей нравится ходить пешком. Это идеальное упражнение и хороший способ начать заниматься спортом. Кому-то может нравиться что-то другое, например, езда на велосипеде, плавание, танцы или тренажеры в фитнес-центре. Выбор за вами! Вы можете комбинировать разные виды упражнений в разные дни.

## Силовые упражнения

При выполнении этих упражнений вы задействуете какой-либо тип сопротивления (например, вес собственного тела или гантели), и такая степень нагрузки позволяет выполнить упражнение всего несколько раз. Силовые упражнения используются для укрепления мышц, но также приносят пользу всему организму. Пациенты с заболеваниями почек часто страдают от мышечной слабости и потери мышечной массы, и силовые упражнения могут помочь им исправить положение. Укрепление мышц облегчит вам выполнение других видов упражнений, а также поможет в повседневной деятельности.

Если вы ходите в тренажерный зал, вы можете воспользоваться тренажерами и оборудованием. Попросите тренеров показать вам, как правильно пользоваться ими. Однако вы можете выполнять силовые упражнения и дома, используя для занятий простые предметы, например, банки с консервами! Следуйте нескольким простым рекомендациям. Поднимайте вес медленно, контролируйте затрачиваемое усилие и продолжайте выполнять упражнение до ощущения усталости мышц – оно «подскажет» им, что им нужно стать сильнее. Выберите вес, который вы сможете поднять десять-двенадцать раз, прежде чем вам понадобится отдых. Выбирайте более легкий или более тяжелый вес для разных упражнений. Дышите свободно, не задерживайте дыхание и не поднимайте вес над головой. Задействуйте крупные мышцы нижней части тела (ноги), поскольку именно они больше всего помогают вам в повседневной деятельности.

В это руководство мы включили несколько силовых упражнений с описанием их правильного выполнения.



## **Р-а-с-т-я-ж-к-а**

Почти все люди с заболеваниями почек могут выполнять упражнения на растяжку. Важно следить за плавностью работы суставов и при этом выполнять упражнение в полном объеме. Гибкость тела поможет вам во всех повседневных делах и облегчит выполнение упражнений. В это руководство мы включили несколько упражнений на растяжку.

Делайте каждое из них до ощущения напряжения, но не боли.

Задержитесь в каждом положении на двадцать-тридцать секунд. В последние десять секунд вы можете попробовать потянуться немного больше.

Сохраняйте правильную осанку при растяжке (на фотографиях показано, как нужно это делать). Дышите свободно и не задерживайте дыхание.

## Как извлечь максимум пользы из тренировки

### Как долго выполнять упражнения?

Уделяйте кардио-тренировке не менее тридцати минут в день три-четыре дня в неделю.

Постепенно увеличивайте нагрузку. Не пытайтесь в первый же раз выполнять упражнения на протяжении тридцати минут. Столь же эффективно проводить две или три более коротких тренировки в разное время дня (но не менее десяти минут за раз, чтобы в итоге общая продолжительность тренировок достигла тридцати минут). В самом отрезке времени продолжительностью тридцать минут нет ничего волшебного. Если вам захочется прогуляться на протяжении сорока пяти минут – одного часа, так и сделайте. Обязательно следуйте советам из раздела «Какую нагрузку выбрать» и «Признаки того, что тренировку нужно прекратить».

### Как часто нужно заниматься спортом?

Кардио-тренировка три раза в неделю – это минимальное требование для достижения желаемых результатов. В идеальном варианте ее нужно делать через день (например в понедельник, среду и пятницу), но при желании вы можете выполнять упражнения чаще.

Силовые упражнения нужно выполнять два-три раза в неделю. Возможно, вам будет проще выполнять кардио- и силовые упражнения в разные дни.

Вы можете выполнять упражнения на растяжку каждый день, так как они не приводят к утомлению. Желательно включить их в состав разминки и заминки перед другими тренировками.

## Какую нагрузку выбрать?

Когда вы занимаетесь спортом, вам нужно следить за тем, чтобы задействовать достаточное количество усилия и тем самым приносить пользу своему здоровью и повышать свою способность делать то, чем вы хотите заниматься в жизни. Однако не повышайте нагрузку до того предела, за которым выполнение упражнения причиняет вам боль или дискомфорт. Без осведомленности о собственных физических возможностях провести такую оценку может быть трудно. Обычно помогают следующие рекомендации:

- При выполнении кардио-упражнений ритм дыхания должен позволять вам разговаривать с партнером по тренировке. (Попробуйте найти партнера по тренировке, например, члена семьи или друга). При выполнении силовых упражнений и упражнений на растяжку не задерживайте дыхание.
- После тренировки вы не должны чувствовать сильной боли в мышцах, которая мешает вам тренироваться на следующем занятии.
- Самое главное – начинать медленно и постепенно увеличивать нагрузку, позволяя организму адаптироваться к растущему объему физической активности.

При выдаче рекомендаций относительно интенсивности тренировок мы используем шкалу, основанную на ощущении сложности выполнения упражнения, называемую **«пятнадцатibalльной шкалой Борга субъективной оценки нагрузки»** или RPE (см. стр. 11). Значения (баллы) на шкале RPE расположены от 6 до 20. При 6 баллах вы сидите и ничего не делаете. При 20 баллах вы выполнили столько упражнений, что чувствуете себя измотанным и больше ничего не можете делать. Вам нужно стремиться к постоянному темпу выполнения тренировки (между 12 и 14 баллов).

Во время тренировки оцените свои ощущения по шкале RPE и степень собственного усилия. Сколько усилий вы прилагаете, как вы дышите и как вы себя чувствуете? Если вы оцениваете себя на 11 баллов (легко), попробуйте тренироваться усерднее, чтобы достичь отметки в 12, 13 или 14 баллов. Если вы оцениваете себя на 17 баллов, вам, вероятно, нужно сократить усилия. По мере того, как вы улучшаете свою физическую форму, вы обнаружите, что можете действовать в пределах «умеренной нагрузки» (от 12 до 14 баллов).

## Шкала Борга субъективной оценки нагрузки

<b>6</b>	<b>Покой</b>
<b>7</b>	<b>В высшей степени легко</b>
<b>8</b>	
<b>9</b>	<b>Очень легко</b>
<b>10</b>	
<b>11</b>	<b>Легко</b>
<b>12</b>	
<b>13</b>	<b>Умеренная нагрузка</b>
<b>14</b>	
<b>15</b>	<b>Трудно</b>
<b>16</b>	
<b>17</b>	<b>Тяжело</b>
<b>18</b>	
<b>19</b>	<b>Очень тяжело</b>
<b>20</b>	<b>Максимальная нагрузка</b>

## Начинаем!

Не нервничайте и не думайте, что вам будет слишком тяжело. Многие люди с почечной недостаточностью говорят, что чувствуют себя слишком усталыми, чтобы заниматься спортом. Они считают, что от занятий уста-нут еще больше. Дело в том, что даже небольшая физическая нагрузка, всего пятнадцать-двадцать минут в день, на самом деле поможет вам чувствовать себя МЕНЕЕ усталым.

Начинайте медленно и просто делайте то, что в ваших силах – вам не нужно стремиться стать марафонцем. Пока вы продолжаете заниматься на регулярной основе (по крайней мере, три-четыре раза в неделю), вы постепенно будете становиться сильнее и сможете делать все больше и больше.

## Развиваем выносливость – упражнения для сердечно-сосудистой системы



Получайте удовольствие от занятий той физической активностью, которая вам нравится.





## **Вам не нужно дорогостоящее оборудование для выполнения силовых упражнений**

Вы можете использовать предметы, которые есть у вас дома. Если вы используете молочные бутылки, то их вес можно менять, наполняя их большим или меньшим количеством жидкости. Консервные банки также имеют хороший вес.

Следуйте приведенным ниже инструкциям и начните с легкого веса, чтобы прочувствовать упражнение, а затем увеличьте вес, чтобы усложнить упражнение.

При выполнении силовых упражнений важно соблюдать правильную технику. Используйте силу той части тела, на которую направлено каждое упражнение (см. ниже), не раскачивайтесь, не сгибайтесь и не выгибайтесь спину при подъеме более тяжелого веса. Если вы обнаружите, что раскачиваете вес во время подъема или сгибаете и выгибаете спину, чтобы поднять вес, остановитесь и выберите более легкий вес, во избежание получения травмы. Это также поможет вам проработать целевую мышцу.



## Подъем на бицепс

*Что работает: Передняя часть предплечий*

*Основная проработка: Бицепсы*

- Сядьте или встаньте прямо, держите вес по бокам
- Не отклоняя локти в стороны, согните руки и поднимите вес до уровня плеч
- Повторяйте столько раз, сколько сможете



## Отжимания от стены

*Что работает: Задняя часть предплечий и мышцы грудной клетки*

*Основная проработка: Трицепсы и грудные мышцы*

- Встаньте прямо лицом к стене
- Поставьте обе ладони на стену на уровне плеч
- Наклонитесь вперед, сгибая локти, пока практически не будете касаться стены носом
- Отожмитесь от стены, пока снова не встанете прямо
- Повторяйте столько раз, сколько сможете



## Приседания со стулом

*Что работает: Ягодицы и передняя часть бедер*

*Основная проработка: Большая ягодичная мышца и квадрицепс*

- Встаньте спиной к сиденью устойчивого стула, обопритесь о его подлокотники руками для большей устойчивости
- Поставив ноги на ширине плеч, опускайтесь на стул, но не садитесь на него
- Удерживайтесь в этом положении на протяжении нескольких секунд и затем примите исходное положение, используя мышцы ног
- Повторяйте столько раз, сколько сможете

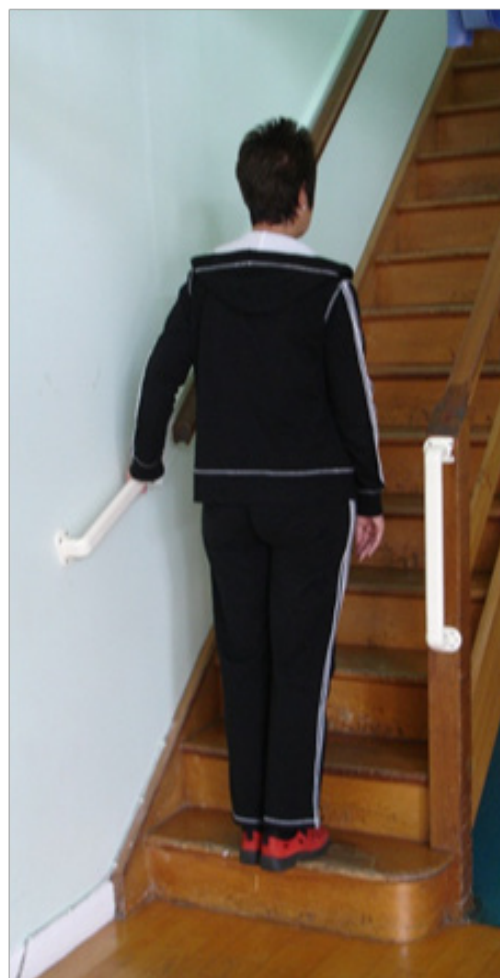
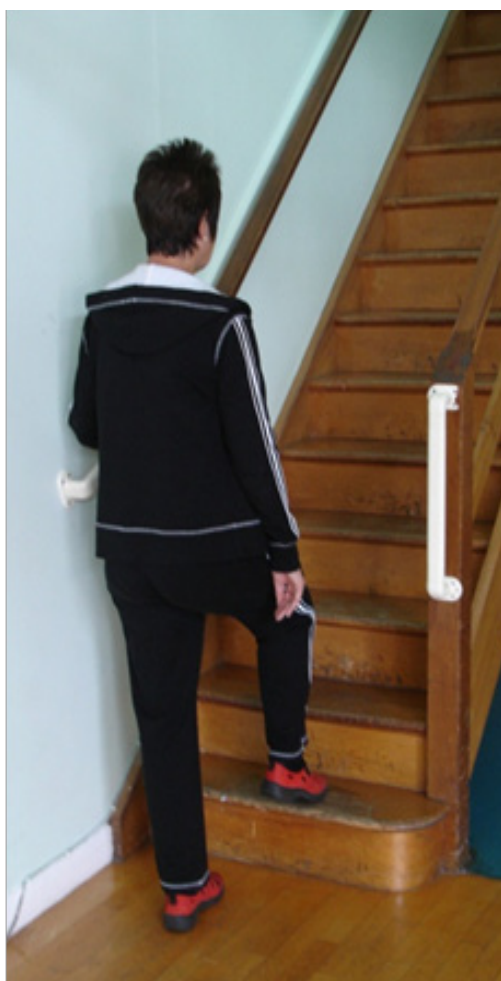


## Подъем по ступенькам

*Что работает: Передняя часть бедер*

*Основная проработка: Квадрицепс*

- Встаньте прямо перед невысокой лестницей
- Используйте опору или же поставьте обе ладони на бедра
- Встаньте на ступеньку с правой ноги и затем с левой
- Отступите назад с правой ноги, затем с левой
- Повторяйте столько раз, сколько сможете



## Задние махи ногой

**Что работает:** Мышцы задней части ног и поясницы  
**Основная проработка:** Сухожилия, большая ягодичная мышца, распрямляющие мышцы спины

- Встаньте прямо позади стула и используйте его спинку в качестве опоры
- Держа спину прямо, вытяните ногу позади себя, вытягивая носок
- Медленно поставьте ногу обратно на пол
- Важно не выгибать спину
- Повторяйте столько раз, сколько сможете, затем выполните упражнение для второй ноги



## Разгибание ног

*Что работает: Передняя часть бедер*

*Основная проработка: Квадрицепс*

- Сядьте прямо, поставьте обе ступни на пол
- Держитесь за стул как за опору
- Поднимите одну ногу и выпрямите ее
- Согните ногу в колене и медленно поставьте ступню на пол
- Повторяйте столько раз, сколько сможете, затем проделайте упражнение для другой ноги



## Подъем на носках

*Что работает: Мышцы нижней части ног (икры)*

*Основная проработка: Икроножные мышцы*

- Встаньте позади стула и используйте его спинку в качестве опоры
- Поднимитесь на обоих носках
- Медленно полностью опустите ступни на пол
- Если упражнение дается вам легко, поставьте ладони на бедра
- Повторяйте столько раз, сколько сможете





## Выпады

**Что работает:** Ягодичные мышцы и мышцы передней части бедер  
**Основная проработка:** Большая ягодичная мышца и квадрицепс

- Используйте опору – подойдет даже просто длинная палка.
- Сделайте левой ногой шаг вперед. Пятка правой ноги должна немного приподняться от пола.
- Удерживая спину прямо, согните колено левой ноги, не выходя за границы носка.
- Удерживайтесь в этом положении несколько секунд и затем вернитесь в исходное положение.
- Повторяйте столько раз, сколько сможете, затем выполните упражнение для другой ноги



## Развиваем гибкость – упражнения на растяжку

### Растяжка мышц шеи

*Что работает: Шея*

*Основная проработка: Грудинно-ключично-сосцевидная мышца, трапецевидная мышца, пластыревидная мышца*

- Сядьте или встаньте прямо, смотрите прямо перед собой
- Медленно наклоните шею вправо в направлении плеча
- Вернитесь в исходное положение и затем наклоните шею влево в направлении плеча
- Повторяйте несколько раз, пока не почувствуете расслабление мышц шеи



### Повороты головы

*Что работает: Шея*

*Основная проработка: Грудинно-ключично-сосцевидная мышца, пластыревидная мышца*

- Медленно поверните голову направо, смотрите за правое плечо
- Медленно поверните шею в исходное положение
- Затем поверните голову влево, смотрите за левое плечо
- Медленно поверните шею в исходное положение
- Повторяйте несколько раз, пока не почувствуете расслабление мышц шеи

## **Поднятие плечей (шраги)**

**Что работает:** Плечи, грудные мышцы и мышцы верхней части спины

**Основная проработка:**  
Трапецевидная мышца, грудные мышцы

- Сядьте или встаньте прямо
- Поднимите плечи вверх, практически касаясь их ушами, задержитесь в этом положении, затем повторите упражнение



## **Растяжка рук и вращение запястьями**

**Что работает:** Руки, запястья и плечи  
**Основная проработка:** Сгибатели и разгибатели кисти

- Сядьте или встаньте прямо
- Вытяните руки вдоль тела
- Поднимите руки прямо перед собой на уровне плеч
- Делайте небольшие круги запястьями сначала направо и затем налево. Повторите несколько раз, пока не почувствуете расслабление запястий
- Вернитесь в исходное положение

## Растяжка грудных мышц и мышц верхней части спины

*Что работает: Плечи, грудные мышцы, мышцы верхней части спины*

*Основная проработка: Трапецевидная мышца, грудные мышцы*

- Сядьте или встаньте прямо
- Положите ладони на плечи, разведите локти в стороны
- Сведите локти на уровне груди
- Снова разведите локти и сведите лопатки
- Повторяйте до тех пор пока не ощутите расслабление мышц плеч и верхней части спины



## **Подъем колена**

***Что работает: Мышцы поясницы и задней части бедер***

***Основная проработка: Сухожилия, выпрямляющие мышцы спины***

- Сядьте прямо
- Наклонитесь и подтяните колено к груди, удерживая его обеими руками
- Постарайтесь коснуться колена лбом
- Задержитесь в этом положении на десять секунд и затем поставьте ногу на пол
- Повторите упражнение для другой ноги



## Растяжка икр

*Что работает: Икры*

*Основная проработка: Икроножные мышцы*

- Встаньте прямо, используйте опору
- Выставьте правую ногу назад; пятка должна стоять на полу
- Слегка согните левую ногу в колене и наклонитесь вперед
- Задержитесь в этом положении на десять секунд
- Повторите упражнение для левой ноги

Рекомендация: если вы не ощущаете растяжение, слегка сместите ногу дальше назад



## Растяжка сухожилий

*Что работает: Мышцы задней части бедер*

*Основная проработка: Сухожилия*

- Сядьте прямо на стуле или на полу
- Протяните полотенце под ступню и поднимите ногу с пола
- Медленно потяните концы полотенца на себя, чтобы ступня слегка согнулась в вашем направлении
- Если упражнение кажется вам легким, сядьте на пол, выпрямите одну ногу и попробуйте дотянуться до кончиков пальцев



## Растяжка квадрицепса

*Что работает: Мышцы передней части бедер*

*Основная проработка: Квадрицепс*

- Встаньте прямо, используйте опору
- Возьмитесь правой рукой за правую лодыжку
- Поднимите ступню к ягодицам, не разводя колени
- Задержитесь в этом положении на десять секунд
- Поставьте ногу на пол и повторите для левой ноги





## Часто задаваемые вопросы

### Что понадобится для занятий?

#### Решение

Занимайтесь на протяжении трех месяцев. Одно занятие не принесет никакой пользы, но от серии занятий вы с течением времени ощутите пользу. Считайте, что спорт – это часть вашего плана лечения, помимо лекарств и особого рациона.

#### Настойчивость

Будут моменты, когда вы будете пропускать тренировки по какой-либо причине, например, из-за госпитализации. Не отступайте! Начните заниматься снова. Если из-за перерыва вы потеряли физическую форму, начните с минимальной нагрузки, и вскоре вы снова вернетесь в форму.

У вас будут как хорошие, так и неудачные дни. Если в какой-то день вы будете чувствовать себя усталым, сократите время тренировки. Даже десять минут – это лучше, чем ничего!

#### Одежда и обувь

Вам не нужна стильная и дорогая спортивная экипировка. Наденьте удобную обувь (не на высоком каблуке!) и одежду, которая неплотно прилегает к телу. Если вы наденете несколько слоев одежды, то сможете снимать по мере необходимости.

## Как мне встроить тренировки в свой плотный график?

Любой человек может встроить спорт в свой график, это очень просто. Помните, спорт на самом деле вам поможет, так что тренировку стоит сделать приоритетной задачей.

Идеи:

- Дома: Поделайте растяжку и немного силовых упражнений, или даже кардио (на велотренажере), пока смотрите телевизор.
- По пути на работу: Выйдите на одну автобусную остановку раньше или припаркуйте машину дальше от офиса и пройдите пешком.
- В офисе: Прогуляйтесь во время обеденного перерыва. Энергичная ходьба освежит вас и улучшит вашу концентрацию во второй половине дня. Еще одна возможность потренироваться - это пойти по лестнице вместо лифта.
- В рабочем режиме: Прогуляйтесь до магазина пешком или на велосипеде. Донесите покупки до дома пешком. Поработайте в саду.
- В свободное время: Пусть члены вашей семьи или друзья потренируются вместе с вами - им это тоже принесет пользу! Вынесите из дома мяч или фрисби и поиграйте вместе с детьми или прокатитесь на велосипеде или прогуляйтесь.

## **Бывают ли ситуации, при которых мне нельзя тренироваться?**

Да. Получите консультацию своего лечащего врача, прежде чем начать заниматься спортом, в следующих случаях:

- смена лекарственных препаратов
- диализ и изменение графика диализа
- проблемы с суставами или костями, которые усиливаются при физической нагрузке
- лихорадка
- изменение состояния здоровья
- очень жаркая и влажная (или очень холодная) погода (за исключением случаев, когда вы тренируетесь в закрытом помещении с кондиционированием воздуха)

## **Признаки того, что тренировку нужно прекратить**

Немедленно прекратите тренировку при возникновении любого из следующих проявлений:

- боли в груди
- нерегулярный или ускоренный сердечный ритм
- тошнота
- судороги в мышцах ног
- головокружение

Спорт – это занятие не только для атлетов! Никогда не поздно начать получать пользу от занятий спортом, и неважно, сколько вам лет, или какая у вас физическая форма.

- Если вы никогда раньше не тренировались, начните с легкой нагрузки и постепенно увеличивайте степень активности. Начните с десяти минут и доведите этот промежуток до тридцати минут в день. Энергичная ходьба – это идеальный способ начать заниматься спортом.
- Ставьте цели. Реалистичные цели могут помочь вам сохранять мотивацию. Цели должны быть четкими. Не ставьте слишком высокие цели, иначе вы потеряете энтузиазм, когда не сможете их достичь.
- Ведите журнал тренировок – он поможет вам отслеживать свой прогресс. (В конце буклета есть пример такого журнала).
- Обязательно включите в программу тренировок упражнения на укрепление мышц. Выполняйте силовые упражнения как минимум два раза в неделю (не подряд).
- Воспринимайте каждодневные занятия как часть программы тренировок. Они идут в зачет ваших тридцати минут занятий в день. Энергично прогуляйтесь до магазина или на работу вместо того, чтобы ехать на автобусе или на машине. Если у вас есть такая возможность, поднимитесь по лестнице вместо того, чтобы пользоваться лифтом, или постарайтесь сократить время отсутствия активности (просмотр телевизора и т.п.). Существует множество способов встроить спорт в свою жизнь, и мы описали только некоторые из них!
- Выберите вид физической активности, который вам нравится! Если вам наскучит активность или упражнение, выберите другие. Если вам нравится активность или упражнение, то, скорее всего, вы продолжите ими заниматься.

Если вам нужны дополнительные консультации, получите их у врачей, медсестер или других медицинских специалистов, на прием к которым вы регулярно ходите.

## ЖУРНАЛ ТРЕНИРОВОК

День / Дата	Тренировка (Да / нет)	Вид физической активности	Продолжительность / кол-во повторений	RPE во время тренировки
Понедельник				
Вторник				
Среда				
Четверг				
Пятница				
Суббота				
Воскресенье				

**ДЛЯ ЗАМЕТОК**



*Национальная федерация почечных заболеваний не несет никакой ответственности за предоставленную информацию. Приведенная выше информация предназначена только для ознакомления. Пациентам рекомендуется получить дополнительную информацию у своего лечащего врача.*



**The NKF – the largest Kidney Patient Charity in the UK**

A FEDERATION OF MORE THAN FIFTY PATIENT CHARITIES, SUPPORTING KIDNEY PATIENTS & CARERS

Registered Office: **The Point, Coach Road, Shireoaks, Worksop, Nottinghamshire, S81 8BW**

Registrations: Registered in England & Wales, Charity Number: **1106735**, Scottish Charity Number: **SC049431**.

Company Number: **5272349**. Give as You Earn contributions number: **CAF GY511**.