

Поэтому важно их чередовать с кардио упражнениями, а также получить до начала занятий консультацию кардиолога.

Брадикардия у ребенка: что можно и нельзя в спорте

Брадикардия в детском возрасте чаще всего появляется при пониженной функции щитовидной железы, после перенесенных миокардитов, как последствие родовой травмы. У подростков редкий сердечный ритм может возникать из-за гормональной перестройки и бурного роста. Допуск к спортивным занятиям происходит только после ЭКГ-диагностики, при необходимости может быть проведено суточное мониторирование по Холтеру. Тренировки для детей с замедлением ритма и нормальной ЭКГ предпочтительнее таких видов: легкая атлетика, волейбол или баскетбол, лыжный спорт, плавание, велосипедный спорт, танцы, фигурное катание.

