

Виды спорта при брадикардии у детей

Плавание — укрепит сердечную мышцу, повысит выносливость. За счет горизонтального положения пловца улучшит выталкивание крови через артерии.

Гольф благоприятно воздействует не только на тело, но и на интеллект. Здесь не требуется выполнение взрывных, статических и энергичных упражнений. Соревнования и тренировки проходят на свежем воздухе, а гольфисты много передвигаются пешком. Практически идеальный спорт при брадикардии.

Спортивная ходьба. Как и в гольфе большая часть тренировок проходит на свежем воздухе. При этом не происходит сильной нагрузки на сердце как при быстром беге.

