

- Ходьба является наиболее эффективным упражнением для улучшения здоровья сердца при брадикардии. Это наиболее доступная нагрузка. Ходьба полезна практически всем людям, в том числе пожилым и тучным.
- Прогулки оказывают положительное воздействие, увеличивают выносливость, укрепляют мышцы сердца, улучшают работу кровеносной системы и легких. Начинать прогулки в удобном для вас темпе, в течение 10 минут.