

خوب و پندهای ورزش در افراد با فشارخون پایین

ورزش‌های مناسب



ورزش‌های ضد استرس:
مثل تای چی



ورزش‌های کم‌شدت:
مثل شنا، دوچرخه‌سواری
یا پیاده‌روی



ورزش‌های کمک‌کننده به
گردش خون: مثل پیلاتس

ورزش‌های خطرناک



فعالیت‌هایی که فشار زیادی به
فرد وارد می‌کنند: مثل کارديو با
شدت بالا یا یوگای داغ



ورزش‌هایی که در آنها سردر
سطح قلب یا پایین‌تر از آن
قرار می‌گیرد: مثل کرانچ

مواردی که باید رعایت کنند:



انجام حرکات کششی
در حالت ایستاده



آماده کردن بدن
با چند حرکت کششی



مصرف میان‌وعده‌ای
مختصر قبل از ورزش



سرد کردن آهسته بدن و
سپس دوش گرم گرفتن



انجام ندادن تمرینات
به حالت درازکش



پرهیز از هرگونه تغییر
ناگهانی در وضعیت بدن

