Основной мышцей человеческого организма является сердце. Сбои в ее деятельности могут привести к появлению заболеваний, поэтому в любую современную фитнес-тренировку включены упражнения, направленные на тренировку сердца.

Недостаточно тренированная сердечная мышца может стать причиной быстрой утомляемости человека и повышенной потливости. От правильной работы сердца зависит кровообращение, доставка кислорода в органы.

Занятия спортом позитивно влияют на сердечно-сосудистую систему и их рекомендуют всем, конечно, при условии, что нет противопоказаний. Во время физических упражнений у человека увеличивается частота сердечных сокращений из-за мышечных тканей, требующих большего количества кислорода.

Во время физических нагрузок в организме в небольшом количестве выделяется адреналин. В совокупности с другими компонентами это способствует укреплению сосудистой стенки и повышению тонуса сердечно-сосудистой системы.

Однако и чрезмерные физические нагрузки могут быть вредны. Чтобы тренировки были более безопасными, необходимо подобрать допустимый комплекс упражнений с врачом и всегда следить за показателем максимальной частоты сердечных сокращений.

Стоит отметить, что лишний вес и заболевания сердца взаимосвязаны. Чем больше килограммов, тем выше уровень сердечно-сосудистого риска. Самый действенный способ снизить риски – сделать физкультуру частью своей жизни. Однако, если масса тела значительно превышает норму, нужно очень осторожно начинать занятия. Желательно начинать с ходьбы. Важно  подходить к вопросу комплексно: организовать правильное питание, пройти профилактический осмотр, проконсультироваться с врачом или даже несколькими специалистами (терапевт, кардиолог, эндокринолог и др.) и постепенно увеличивать нагрузку.