# Можно ли тренироваться при варикозном расширении вен?

Чаще всего варикоз поражает именно нижние конечности, о варикозной болезни ног и пойдёт речь в этой статье. Но принципы, рассмотренные здесь, подойдут и для заболеваний вен других частей тела. Кроме того, нельзя пользоваться этими советами в особенно тяжёлых ситуациях, когда показана операция.

**Варикозная болезнь. Что это?**

Она возникает из-за ослабления венозных стенок и клапанов и, как следствие, их неспособности поддерживать тонус на прежнем уровне. Поражённый сосуд не может нормально выполнять свои функции, его стенки растягиваются, вызывая изменение внешнего вида вены и застоя в ней крови, закупорку капилляров, а затем и крупных сосудов.

Какое же действие оказывают на такую изменённую вену физические упражнения? С одной стороны, с их помощью тренируются сосуды, поддерживаются и укрепляются их стенки. В то же время, упражнения могут оказывать дополнительную нагрузку на вены и усугублять ситуацию, делая их ещё шире.

Определённо, нагрузка при варикозной болезни нужна. Но в этой ситуации мы должны убить одним выстрелом двух зайцев. Нагрузка должна быть такой, чтобы избежать лишнего давления на вену и одновременно обеспечить ей максимальную поддержку, оздоровив её. Как этого добиться, я сейчас расскажу.

**Особенности тренировки при варикозе**

**1.** Венозное давление существенно повышается, если вы выполняете упражнение стоя. Откажитесь от таких упражнений, хотя бы временно. Сюда относятся становые тяги, приседы, выпады. Тут важно учесть стадию заболевания. Я полагаю, что при незначительном его проявлении, парочку этих упражнений всё же можно оставить, используя небольшой вес.

**2.** Тренируйте ноги только в положении сидя или лежа. Так вы значительно уменьшите напряжение венозных стенок. Наилучшее положение ног — выше туловища. Вот список упражнений:

1. Гиперэкстензия.
2. Разведение ног в тренажёре.
3. Сведение ног в тренажёре.
4. Жим ногами.
5. Голень в тренажёре сидя.
6. Подъем таза лёжа.
7. Разгибание бедра лёжа.
8. Сгибание ног в тренажёре лёжа.
9. Выпрямление ног в тренажере сидя.

**3.** Мышцы верхней части тела прорабатывайте, как обычно. Для людей, страдающих варикозной болезнью, нет особых рекомендаций.

**4.** Такие кардиотренажёры, как эллипсоид и беговая дорожка, окажут чрезмерную нагрузку на вены ног. Поэтому используйте гребной тренажёр и горизонтальный велотренажёр.

**5.** По окончании тренировки я рекомендую полежать на спине с поднятыми кверху ногами. Этот простой метод быстро уменьшит кровенаполнение вен и снизит давление на них.

**Вывод**

При варикозной болезни мышцы ног не только можно, но и нужно прорабатывать. Понятно, что все основные упражнения для нижних конечностей осуществляются стоя, однако я рекомендую на пару-тройку месяцев отказаться от них. Затем постепенно включайте их в программу, тщательно отслеживая своё состояние. Если при этом вы заметите негативные изменения, придётся навсегда отказаться от упражнений для ног, выполняемые стоя. Если же всё пойдет хорошо, можно понемногу возвращаться к полноценным тренировкам.