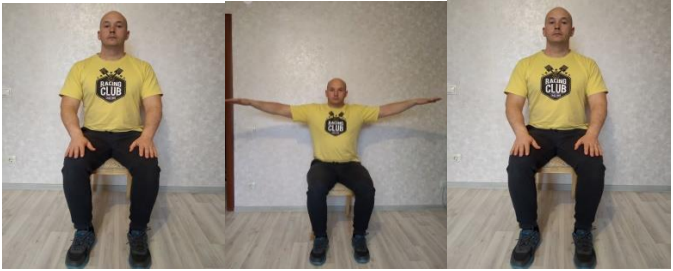










**Комплексе упражнений в домашних условиях для лиц,  
страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями  
составил старший преподаватель кафедры медицинской реабилитации  
и физической культуры Лаппо В.А УО «ВГМУ»**

<b>№ п/п</b>	<b>Иллюстрация</b>	<b>Описание упражнения</b>
<b>1</b>	 <p>И. п. 1 2</p>	Исходное положение (и. п.) - сидя на стуле, руки на коленях. Руки в стороны ладонями вниз -1- 2 вдох, 1-8 - выдох, и. п.. На вдохе слегка прогнуться. Повторить 4-6 раз.
<b>2</b>	 <p>И. п. 1-23-4</p>	И. п. - сидя на стуле, руки в упоре сзади. Поочередно сгибать и разгибать ноги в колене. Ступни от пола не отрывать. Повторить 6-8 раз
<b>3</b>	 <p>И. п. 1-23-4</p>	И. п. - сидя, кисти к плечам. Делать круговые движения в плечевых суставах. Локти вверх -1-2 вдох, вниз -1-8 выдох. Повторить в одну и в другую сторону 6-8 раз.
<b>4</b>	 <p>И. п. 1-2 3-4</p>	И. п. - сидя. Сидя имитировать ходьбу, затем выполнять махи ногами с расслаблением. Дыхание произвольное. Повторить 6-8 раз.

5	 <p>И. п.                      1                      2</p>	<p>И. п. - сидя, руки скрестить на груди, обхватив плечи. Руки в стороны –1-2 вдох, и. п. –1-8 выдох. Макушка головы всегда смотрит вверх. Повторить 6-8 раз.</p>
6	 <p>И. п.                      1-2                      3-4</p>	<p>И. п. - сидя на стуле, руки сзади в упоре, ноги вытянуты вперед. Левую ногу в сторону –1-2 вдох, 1-8 - выдох, ногу в и. п. ; то же в другую сторону. Повторить 4-6 раз.</p>
7	 <p>И. п.                      1-2                      3-4</p>	<p>И. п. - сидя на стуле, руки на коленях. Руки в стороны -1-2 вдох, попеременно захват колена -1 -8 выдох. Повторить 4 раза.</p>
8	 <p>И. п.                      1-2                      5-6</p>	<p>И. п. - сидя, ноги на ширину плеч, руки в упоре на коленях. Приподняться и сесть. Повторить 2-3 раза. Дыхание произвольное.</p>
9	 <p>И. п.                      2                      2</p>	<p>И. п. - сидя, палка на коленях. Поворот направо –1-2 вдох и в и. п. –1 -8 выдох, то же - влево. При повороте рука на уровне плеча, смотреть на ладони. Повторить 4 раза.</p>
10		<p>И. п. - стоя, руки на опоре, ноги на ширине плеч. Попеременное отведение рук с поворотом туловища -1-2</p>



И. п.

1

2

вдох в и. п. 1-8- выдох. При повороте рука на уровне плеч. Повторить по 3 раза в каждую сторону.