

### **Комплекс упражнений при сердечно-сосудистых заболеваниях.**

1. ИП — сидя на стуле. Руки к плечам — вдох, опустить руки вниз — выдох (4-5 раз).
2. ИП — то же. Перекат стоп с пятки на носок с разведением ног в стороны, одновременно сжимая пальцы в кулаки, выполняя эти движения, сгибать руки поочередно в локтевых суставах (15-20 раз). Дыхание произвольное.
3. ИП — то же, руки в замок. Руки вверх, ноги выпрямить (вверх не поднимать!) — вдох. Руки ниже, ноги согнуть — выдох (4-5 раз).
4. ИП — сидя на краю стула. Скольжение ног по полу с движением рук, как при ходьбе (10-12 раз). Дыхание произвольное.
5. ИП — то же. Потянуться за руками вверх, встать со стула — вдох. Сесть — выдох (6-8 раз). Отдых — походить по залу, в движении выполнить дыхательные упражнения (2-3 раза).
6. ИП — стоя за спинкой стула, ноги на ширине плеч, руки к плечам. Вращение в плечевых суставах в одну и другую стороны (10-15 раз). Дыхание произвольное.
7. ИП — то же, руки на поясе. Правую руку вперед, вверх — вдох. Руки назад, вниз (круг руками с поворотом туловища) — выдох (4-6 раз).
8. ИП — стоя за спинкой стула, ноги шире плеч, руки на спинке стула. Перенос тяжести тела с ноги на ногу, сгибая ноги поочередно в коленях (6-8 раз). Дыхание произвольное.
9. ИП — стоя боком к спинке стула. Маховые движения ногой вперед-назад (8-10 раз). Дыхание произвольное. Отдых — походить по залу.
10. ИП — стоя за спинкой стула, руки на спинке стула. Перекат с пятки на носок, прогибаясь и выгибая спину при переходе на пятки, руки не сгибать (8-10 раз). Дыхание произвольное.
11. ИП — стоя за спинкой стула. Руки вверх — вдох. Наклон вперед, руки на сиденье стула — выдох (6-8 раз).
12. ИП — стоя спиной к спинке стула на расстоянии полушага. Повороты туловища вправо и влево с касанием руками спинки стула (8-10 раз).
13. ИП — стоя перед сиденьем стула. Прямую правую ногу положить на сиденье. Руки вверх — вдох. Согнуть ногу в колене, вперед, руки на колено — выдох. То же — другой ногой (6-8 раз). Отдых.
14. ИП — стоя за спинкой стула, ноги вместе, руки на поясе. Правую ногу отвести в сторону на носок, левую руку вверх — вдох. Наклон в правую сторону — выдох. То же — в другую сторону (6-8 раз).
15. ИП — то же. Приподняться на носки — вдох. Присесть и выпрямиться — выдох (5-6 раз).
16. ИП — стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. Руки через стороны вверх — вдох. Руки через стороны вниз — выдох (3-4 раза).
17. ИП — то же, руки на поясе. Вращение туловища по часовой стрелке и против (8-10 раз).
18. ИП — то же. Свободное отведение рук вправо — влево (6-8 раз). Дыхание произвольное.
19. ИП — сесть верхом на стул, руки на спинку стула. Поочередное поднятие ног вперед вверх, не наклоняясь назад (6-8 раз). Дыхание произвольное.
20. ИП — то же. Руки вверх — вдох. Руки положить за спинку стула, расслабить мышцы туловища — выдох (2-3 раза).

- 21.ИП — то же. Вращение туловища. Дыхание произвольное. Менять направление движений (4-6 раз). Отдых — походить по залу.
- 22.ИП — сидя на краю стула. Руки в стороны — вдох. Подтянуть руками колено к груди — выдох. То же — подтягивая другое колено (6-8 раз).
- 23.ИП — то же. Прислониться к спинке стула, развести руки и ноги в стороны — вдох. Сесть прямо — выдох (6-8 раз).
- 24.ИП —сидя, руки на коленях. Руки скользят по туловищу — вдох, вернуться в исходное положение — выдох (2-3 раза).
- 25.ИП — то же. Наклоны головы вправо, влево, вперед, назад — вращение головы (8-10 раз). Расслабление.

Особое внимание следует обращать на самочувствие больного и его реакцию на нагрузку. При появлении жалоб на неприятные ощущения (боль в груди, одышка, усталость и т. д.) необходимо прекратить или уменьшить нагрузку, сократить число повторений и дополнительно ввести дыхательные упражнения.