|  |
| --- |
| **Комплекс упражнений в домашних условиях для лиц** **перенесших инфаркт миокарда** |
| **№ п/п** | **Иллюстрация** | **Описание упражнения** |
| **1** |  E:\фото\IMG_20200401_113243.jpg E:\фото\IMG_20200401_113318.jpg E:\фото\IMG_20200401_113243.jpg  И. п. 1 2 | Исходное положение (и. п.) - сидя на стуле, руки на коленях. Руки в стороны ладонями вниз - вдох, и. п. - выдох. На вдохе слегка прогнуться. Повторить 4-6 раз. |
| **2** |  E:\фото\IMG_20200401_113423.jpg E:\фото\IMG_20200401_113431.jpg E:\фото\IMG_20200401_113427.jpg  И. п. 1-2 3-4 | И. п. – И. п. - сидя на краю стула, руки в упоре сзади. Попеременно сгибать и разгибать ноги в колене. Ступни от пола не отрывать. Повторить 6-8 раз |
| **3** |  E:\фото\IMG_20200401_113457.jpg E:\фото\IMG_20200401_113502.jpg E:\фото\IMG_20200401_113457.jpg  И. п. 1-2 3-4 | И. п. - сидя, кисти к плечам. Делать круговые движения в плечевых суставах. Локти вверх - вдох, вниз - выдох. Повторить в одну и в другую сторону 6-8 раз. |
| **4** | E:\фото\IMG_20200401_113243.jpg E:\фото\IMG_20200401_113600.jpg E:\фото\IMG_20200401_113557.jpg И. п. 1-2 3-4 | И. п. - И. п. - сидя. Сидя имитировать ходьбу, затем выполнять махи ногами с расслаблением. Дыхание произвольное. Повторить 6-8 раз. |
| **5** | E:\фото\IMG_20200401_113610.jpg E:\фото\IMG_20200401_113705.jpg E:\фото\IMG_20200401_113630.jpg  И. п. 1 2 |  И. п. - сидя, руки скрестить на груди, обхватив плечи. Руки в стороны - вдох, и. п. - выдох. При вздохе голову слегка назад. Повторить 6-8 раз. |
| **6** | E:\фото\IMG_20200401_113750.jpg E:\фото\IMG_20200401_113754.jpg E:\фото\IMG_20200401_113801.jpg  И. п. 1-2 3-4 | И. п. - сидя на краю стула, руки сзади в упоре, ноги вытянуты вперед. Левую ногу в сторону - вдох, и. п. - выдох, то же в другую сторону. Повторить 4-6 раз. |
| **7** | E:\фото\IMG_20200401_113834.jpg E:\фото\IMG_20200401_113843.jpg E:\фото\IMG_20200401_113837.jpg  И. п. 1-2 3-4 | И. п. - сидя на краю стула, руки на коленях. Руки в стороны - вдох, попеременно захват колена - на выдохе. Повторить 4 раза. |
| **8** | E:\фото\IMG_20200401_113910.jpg E:\фото\IMG_20200401_113915.jpg E:\фото\IMG_20200401_113913.jpg  И. п. 1-2 5-6 | И. п. - сидя, ноги на ширину плеч, руки в упоре на коленях. Приподняться и сесть. Повторить 2-3 раза. Дыхание произвольное. |
| **9** | E:\фото\IMG_20200401_114106.jpg E:\фото\IMG_20200401_114111.jpg E:\фото\IMG_20200401_114114.jpg  И. п. 2 2 | И. п. - сидя, палка на коленях. Поворот направо - вдох и в и. п. - выдох, то же -влево. При повороте рука на уровне плеча, смотреть на ладони. Повторить 4 раза. |
| **10** | E:\фото\IMG_20200401_114216.jpg E:\фото\IMG_20200401_114236.jpg E:\фото\IMG_20200401_114309.jpg  И. п. 1 2 | И. п. - стоя, руки на опоре, ноги на ширине плеч. Попеременное отведение рук с поворотом туловища - вдох в и. п. - выдох. При повороте рука на уровне плеч. Повторить по 3 раза в каждую сторону. |