|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Комплекс упражнений в домашних условиях**  **для лиц с ишемической болезнью сердца** | | |
| **№ п/п** | **Иллюстрация** | **Описание упражнения** |
| **1** | E:\фото\IMG_20200401_114313.jpg E:\фото\IMG_20200401_114311.jpg E:\фото\IMG_20200401_114314.jpg  И. п. 1 2 | И. п. - стоя, руки на опоре, ступни параллельно. Ходьба на месте. Выполнить 12-14 шагов. Дыхание произвольное. |
| **2** | E:\фото\IMG_20200401_114538.jpg E:\фото\IMG_20200401_114546.jpg E:\фото\IMG_20200401_114552.jpg  И. п. 1 2 | И. п. — стоя боком к опоре. Поочередное сгибание, разгибание и отведение ног. Повторить 4-6 раз. Дыхание произвольное. |
| **3** | E:\фото\IMG_20200401_114654.jpg E:\фото\IMG_20200401_114708.jpg E:\фото\IMG_20200401_114657.jpg  И. п. 1-2 3-4 | И. п. — стоя, ноги на ширине плеч. При наклоне влево, правая рука сгибается в локтевом суставе, скользя по туловищу – выдох в и. п. — вдох. Выполнить по 4 раза в каждую сторону. Дыхание произвольное. |
| **4** | E:\фото\IMG_20200401_114751.jpg E:\фото\IMG_20200401_114803.jpg E:\фото\IMG_20200401_114754.jpg  И. п. 1 2 | И. п. — сидя, руки на коленях. Встать и сесть с интервалами для отдыха. Повторить 3 раза. Дыхание не задерживать. |
| **5** | E:\фото\IMG_20200401_114804.jpg E:\фото\IMG_20200401_114851.jpg E:\фото\IMG_20200401_114856.jpg  И. п. 1 2 | И. п. - сидя на краю стула, руки на опоре. Делать равномерные круговые движения ногами, поочередно. Дыхание произвольное. Повторить 4-6 раз. |
| **6** | E:\фото\IMG_20200401_115201.jpg E:\фото\IMG_20200401_115208.jpg E:\фото\IMG_20200401_115205.jpg  И. п. 1 2 | И. п. - сидя, на коленях - палка. Палку вверх - вдох, и. п. - выдох. Повторить 4 раза. Дыхание произвольное. |
| **7** | E:\фото\IMG_20200401_115533.jpg E:\фото\IMG_20200401_115539.jpg E:\фото\IMG_20200401_115536.jpg  И. п. 1 2 | И. п. - сидя, руки на коленях, ноги шире плеч. Руки в стороны, книзу - вдох, кисти на колени, большие пальцы кнаружи, наклон туловища вперед - выдох. При наклоне смотреть вперед, локти слегка назад. Повторить 4 раза. |
| **8** | E:\фото\IMG_20200401_115624.jpg E:\фото\IMG_20200401_115627.jpg E:\фото\IMG_20200401_115630.jpg  И. п. 1 2 | И. п. - сидя, руки на поясе, затем - к плечам и вернуться в и. п. Повторить 4 раза. Это упражнение на координацию. |
| **9** | E:\фото\IMG_20200401_115716.jpg E:\фото\IMG_20200401_115741.jpg E:\фото\IMG_20200401_115733.jpg  И. п. 1- 2 3-4 | И. п. — сидя. Левую руку вперед и в сторону — вдох, и. п. — выдох. То же — правой рукой. При вдохе рука - на уровне плеча, опускать руку с расслаблением. Повторить 3 раза. |