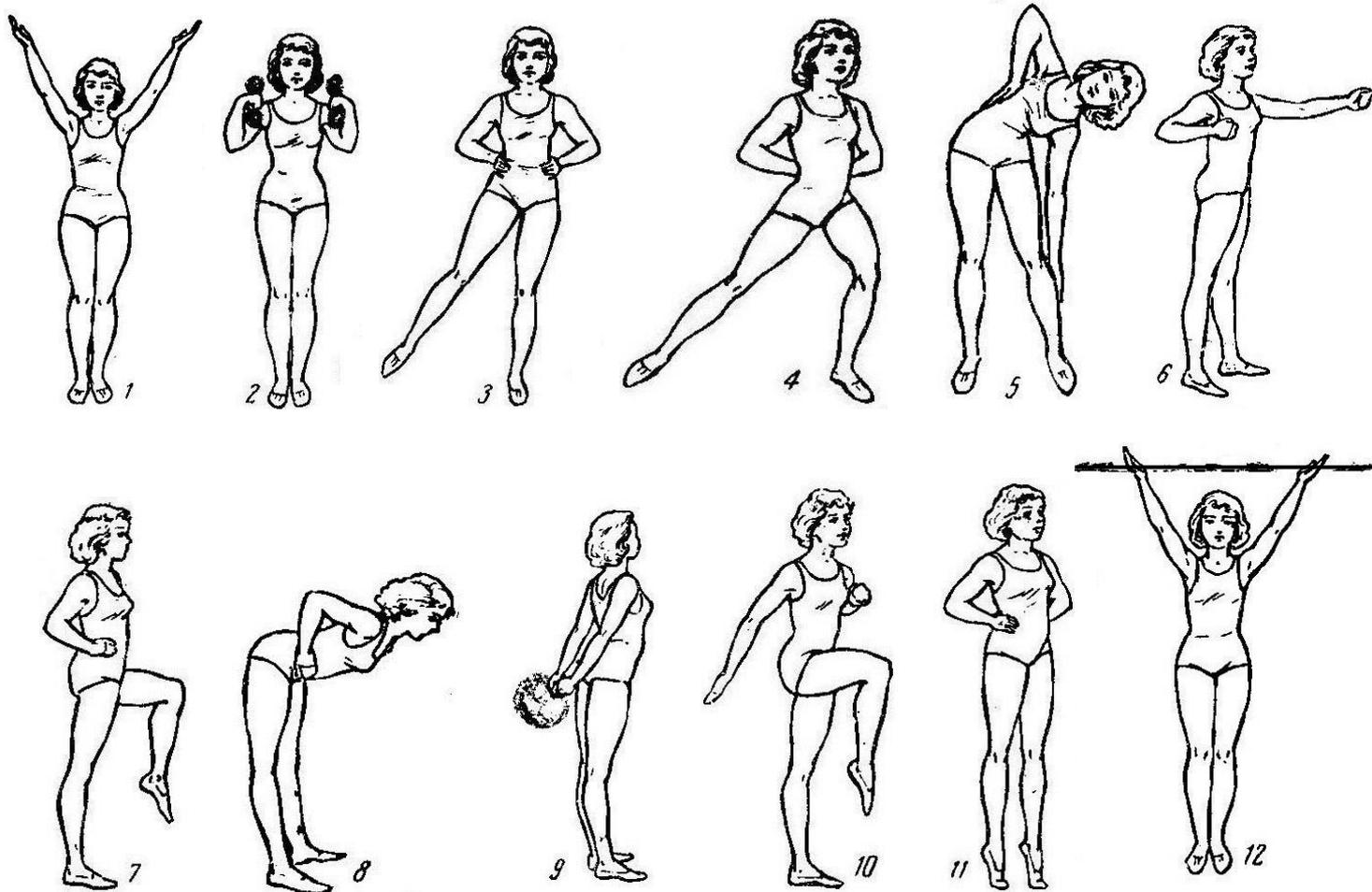


Комплекс упражнений для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний в домашних условиях



1 — поднятие рук в стороны вверх — вдох, опустить руки — выдох, 4-6 раз (так же это упражнение можно делать с гантелями массой от 100-300г); 2 — руки, сжатые в кулаки к плечам, опустить вниз, 4—6 раз; 3—отвести ногу в сторону, 4—6 раз; 4 — сгибание ноги в колене, в руках гантели, полувыпад в сторону, 4-6 раз; 5 — наклоны туловища со скольжением рук вдоль тела при наклоне—вдох, выпрямление выдох; 6 — выпрямление руки вперед и сгибание в локте; дыхание произвольное, 3—4 раза; 7 — поднятие ноги, согнутой в колене — вдох, опустить — выдох, 3—4 раза; 8 — наклон корпуса вперед — выдох, при выпрямлении — вдох, 3—4 раза; 9 — отвести руки назад — вдох, расслабить руки — выдох, 3—4 раза; 10 — ходьба с высоким подниманием колена с постепенным замедлением ходьбы до обычной; 11 — ходьба на носочках, спокойное дыхание; 12 — поднятие рук вверх, мягко — вдох; расслабленно опустить вниз — выдох, 4—5 раз.

Все упражнения делаются в исходном положении стоя и в медленном темпе.