**Комплекс упражнений при вегето-сосудистой дистонии Показания и противопоказания**

*Работу выполнила студентка лечебного факультета*

*2 курса 203 группы спец. отделения*

*Курдюбова Ангелина Сергеевна*

**Диагноз** : Вегето-сосудистая дистония

**Показания и противопоказания:** При выполнении упражнений необходимо руководствоваться следующими правилами:

* противопоказаны игры, при которых возможны столкновения играющих, нанесение ударов по голове, а также игры, требующие большого напряжения;
* противопоказаны упражнения, связанные с сотрясением тела (прыжки, подскоки) и требующие напряжения.
* не рекомендуются: спортивная гимнастика, легкая, тяжелая атлетика, прыжки, теннис, бокс, различные виды борьбы: каратэ, самбо.
* во время занятия рекомендуется между упражнениями делать 15-секундные перерывы, а после трудных упражнений для туловища и приседаний необходимо отдыхать не менее 40 секунд.

Целью лечебной физкультуры при ВСД является:

− нормализация тонуса сосудов и функций головного мозга;

− снятие стрессового напряжения;

− повышение выносливости дыхательной, сердечно-сосудистой систем;

− оказание общеукрепляющего воздействия на организм, повышение адаптационных возможностей и работоспособности.

при ВСД используются:

− общеукрепляющие упражнения, в том числе и комплекс упражнений при остеохондрозе позвоночника, в который входит тренировка осанки, укрепление мышц брюшного пресса, бедер, голеней и стоп, плечевого пояса, мышц шеи;

− упражнения на растяжку, равновесие, координацию;

− дыхательные упражнения: диафрагмальное дыхание, акцент на вдохе и выдохе во время общеукрепляющих упражнений, выдох во время растяжки и во время расслабления

− упражнения на тренажерах в спокойном ритмичном темпе с контролем АД и пульса

**Комплекс упражнений:** В положении сидя измерить ЧСС.

1. Ходьба на носках, пятках, на боковых поверхностях стоп (косолапя), ходьба с высоким подниманием бедер, ходьба с закрытыми глазами, ходьба с поворотом на 180 град.  через каждые 2-4 шага.
2. Ходьба в среднем темпе с различными движениями рук (вращение кистей, круговые движения в локтевых, плечевых суставах).
3. Ходьба с ускорением и переходом на дозированный бег (бег 1-2 мин.)
4. И.п. – стоя, ноги врозь, руки к плечам. 1 – наклон туловища вправо, левую руку выпрямить над головой – выдох, 2- и.п. – вдох, 3 – наклон туловища влево, правую руку выпрямить над головой – выдох, 4- и.п. – вдох. Повторить 8-12 раз, темп средний.
5. И.п. – стоя, ноги врозь, руки согнуты перед грудью, локти в стороны. 1-2 – поворот туловища влево, руки развести – выдох, 3-4 – вернуться в и.п. – вдох. То же в другую сторону повторить 6-8 раз в каждую сторону, темп средний.
6. И.п. – стоя, ноги врозь, руки вверх. 1 – правую ногу вверх, руки вперед, достать правым носком до левой ладони – выдох, 2- и.п.  – вдох, 3 – то же левой ногой – выдох, 4- и.п. – вдох, повторить 6-10 раз, темп средний с постепенным ускорением.
7. И.п. – стоя, руки на пояс. Приседания, руки прямые вперёд – вдох, И.п. – выдох. Повторить 10 – 20раз, темп средний.
8. И.п. – о.с. 1-правую руку на пояс,2 -левую руку на пояс, 3-правую руку на плечо,

4-левую на плечо,

5-правую вверх,

6-левую вверх,

7-8 два хлопка над головой.

Затем опускать руки в обратном порядке, а на 7-8 — два хлопка по бедрам. Повторить 4-6 раз. Темп средний с переходом на быстрый. Дыхание свободное.

1. И.п. – лежа на спине, обхватить руками колени. Выполнить перекаты вдоль позвоночника.  Не задерживать дыхание. Продолжительность 15-20 сек.
2. И.п. – лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вдоль корпуса. Разогнуть ноги вверх, развести в стороны, соединить и вернуть в и.п. (выполнять в медленном темпе).
3. И.п. – лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вдоль корпуса. Поднять таз – выдох, вернуть в и.п. – вдох. 8-10 раз.
4. И.п. – тоже. Поднять таз и выпрямить правую ногу – выдох, вернуть в и.п. – вдох.  Тоже с другой ногой. Повторить 8-10 раз.
5. И.п. – стоя на четвереньках. Поднять правую руку и левую ногу, удержать 3 сек.; вернуть в и.п. Затем поднять левую руку и правую ногу. Повторить 8-10 раз.
6. И.п. – лёжа на спине. Отдых в течение 1- 2 мин. Спокойно перейти в и.п. – сидя, измерить ЧСС.