**Комплекс упражнений лечебной гимнастики для студентов СМГ**

**Диагноз: Артериальная гипертензия I степени**

***Выполнил: Ефимов Даниил, 285 группа***

**Противопоказания:** Изометрические упражнения, они направлены на повышение мышечной массы, это вызывает повышение артериального давления, т.к. с сокращением мышц сжимаются и сосуды.

**Показания:** Изотонические упражнения с контролем пульса и артериального давления, они направлены на движение мышц и суставов, способствуют расширению сосудов, что благоприятно сказывается на артериальном давлении, оно нормализуется.

**Комплекс:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Исходное положение | Описание упражнения | Число повторов | Указания |
| 1 | Стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. | Приподнимаясь на носки, поднять руки через стороны вверх, прогнуться - вдох, опустить руки через стороны вниз - выдох. | 4-6 | Темп медленный. Вдох - через нос. Выдох - через рот. Выдох вдвое длиннее вдоха. |
| 2 | Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. | Поднимание и опускание пяток и носков | 8-10 | Темп медленный. Дыхание произвольное |
| 3 | Стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. | Сделать шаг правой ногой вперед, подняв руки вверх - вдох, вернуться в и. п. - выдох. То же - сделать шаг левой ногой вперед. | 8-10 раз каждой ногой | Темп средний. Дыхание произвольное |
| 4 | Стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, прижаты к бедрам. | Наклоны в стороны, скользя кистями по бедрам. | 8-10 в каждую сторону | Темп средний. Дыхание произвольное. Кисти от бедер не отрывать. |
| 5 | Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. | Круговые вращения тазом. | 8-10 раз в каждую сторону | Темп средний. Дыхание произвольное. |
| 6 | Стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. | Приподнимаясь на носки, поднять руки через стороны вверх, прогнуться - вдох, опустить руки через стороны вниз - выдох | 4-6 | Темп медленный. Вдох - через нос. Выдох - через рот. Выдох вдвое длиннее вдоха. |
| 7 | Лежа на спине, ноги прямые, на ширине плеч, руки в стороны,, ладонями вниз | Попеременные сгибания и разгибания стоп в голеностопных суставах. | 8-10 раз каждой стопой | Темп средний. Дыхание произвольное. |
| 8 | Лежа на спине, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях, руки в стороны, ладонями вниз. | Опустить колени вправо - вдох, вернуться в и. п. - выдох. То же - опустить колени влево. | 8-10 раз в каждую сторону | 8-10 раз в каждую сторону |
| 9 | Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. | Повороты руками и плечами вправо и влево. | 8-10 раз в каждую сторону | Темп медленный. Дыхание произвольное. |
| 10 | Стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища | Сделать круговое вращение правой рукой назад, затем - левой рукой. Сделать круговое вращение правой рукой вперед, затем - левой рукой. | 8-10 раз каждой рукой | Темп медленный. Дыхание произвольное |