

Комплекс упражнения для укрепления сердца и сосудов

Исходное положение стоя.

- 1. Ходьба 30 секунд — 1 минуту в среднем темпе.
- 2. Ноги на ширине плеч, руки к груди. Отводя голову назад, сделать глубокий вдох; затем нажимая руками на ребра и опуская голову, — полный выдох. Темп медленный. Повторить 4–6 раз.
- 3. Узкая стойка. Медленно согнуть руки к плечам, затем, вытягивая их вверх, выпрямить спину и поднять голову — вдох. Опустить руки к плечам и вниз, наклоняя голову вперед и сводя плечи, — выдох. Повторить 3–6 раз.
- 4. Узкая стойка, одной рукой держаться за спинку стула. Поочередно поднимать выпрямленную ногу вперед, сохраняя при этом прямое положение корпуса и головы. Поднимая ногу, делать выдох; опуская — вдох. Темп средний. Повторить 3–5 раз каждой ногой.
- 5. Ноги на ширине плеч. Отводя плечи назад и сделав глубокий вдох, руки на пояс; с выдохом опустить расслабленные руки вниз, слегка наклонить голову. Темп медленный, повторить 3–5 раз.
- 6. Ноги на ширине плеч, руки — на поясе. Наклон туловища влево — выдох; выпрямиться — вдох. То же движение проделать в правую сторону. Темп медленный. Повторить 3–6 раз в каждую сторону.
- 7. Узкая стойка, руки внизу. Отводя руки назад и поворачивая ладони вперед, свести лопатки и приподнять голову — глубокий вдох; вернуться в исходное положение — выдох. Темп медленный. Повторить 3–5 раз.
- 8. Ноги на ширине плеч. Прогибая спину и отклоняя голову назад, медленно поднять руки в стороны и вверх, сделать вдох; вернуться в исходное положение — выдох. Повторить 3–6 раз.