



**Упражнения для укрепления
сердечно-сосудистой системы.**



Тренировка сердца - залог здоровья.

Чтобы укрепить сердечную мышцу не обязательно заниматься длительным бегом. Можно выполнять простые упражнения дома.

Прежде чем приступать к выполнению любых физических упражнений необходимо проконсультироваться с врачом.

Рекомендации по выполнению комплекса упражнений.

Выполняя эти упражнения, обязательно контролируйте пульс до и после выполнения упражнения. Частота пульса не должна быть выше 130 ударов в минуту и не ниже 100-110 ударов соответственно, оптимальным значением будет 120-130 ударов сердца в минуту.

Начинать выполнять упражнения нужно постепенно - по 10 повторений. По мере приобретения тренированности количество повторений можно увеличивать. Тренироваться в таком режиме рекомендуется не реже 2-3 раз в неделю.

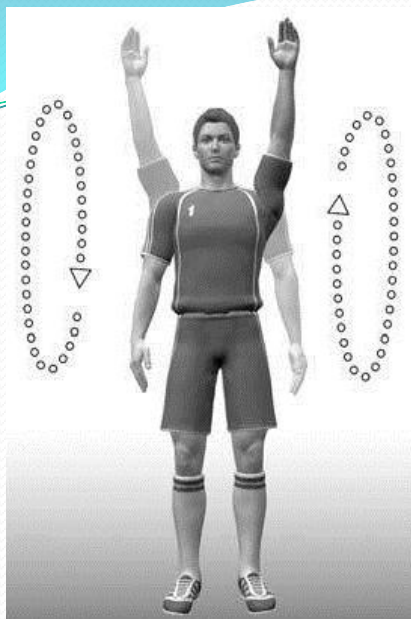
Даже при хорошем самочувствии нельзя резко и быстро увеличивать физическую нагрузку.

Занятия следует начинать не ранее чем через 1,5–2 ч после приема пищи.

Занятия нужно сразу прекратить, если во время них или после этого появятся неприятные ощущения в области сердца, головокружение, одышка, сердцебиение. Если боль не проходит сама, надо обязательно обратиться за консультацией к врачу.

Мельница.

Ноги на ширине плеч, руки прижаты к бокам.
Медленно начинайте выполнять ими круги вдоль тела
- вперед-вверх-назад-вниз, постепенно наращивая
темп.
Выполнить 10 раз.



Сгибание рук с гантелями.

Для начала подойдут самые легкие гантели - по полкило. Если таких дома нет, наполните две поллитровых бутылки с водой.

Ноги на ширине плеч, руки с бутылками опущены
вперед. Неторопливо начните поднимать гантели перед
собой, доведя до уровня груди, прижмите к себе.
Выполнить 10 раз.



Подъём рук с гантелями в стороны.



Руки с гантелями (бутылками) опущены вдоль тела. Неторопливо поднимайте их до уровня плеч.
Выполнить 10 раз.

Если не тяжело, можете сводить руки с гантелями (бутылками) над головой.



Отжимания.



Если вы плохо тренированы, то рекомендуется начинать с отжиманий от стены.

Встаньте на расстоянии одного шага от стены, плотно упирайтесь ладонями в стену и начинайте отжиматься. На вдохе руки сгибаются, на выдохе - выпрямляются.

Когда сможете выполнять упражнение 15-20 раз можно перейти к отжиманиям от какой-либо опоры. Это может быть диван, кровать, стул.



После того как научитесь отжиматься 15-20 раз от опоры, можно переходить к отжиманиям на коленях или обычным отжиманиям в упоре лёжа.

Отжимания на коленях.



Стоя на коленях, произведите отжимания. При опускании, сгибая руки, вдыхайте. При подъеме, выпрямляя руки, выдыхайте.

При отжиманиях необходимо контролировать мышцы спины и ни в коем случае не прогибаться в поясничном отделе позвоночника.



Если вы достаточно натренированы, усложните упражнение, выполняя его без опоры на колени.

Приседания.

По словам Сергея Бубновского, оно необходимо для общего тонуса сосудов. Поэтому станет хорошей завершающей точкой в сердечном комплексе.



Встань с прямой спиной, расставь ноги на ширине примерно 20 сантиметров и приседай, пока бедра не будут параллельны полу. Медленно вернись в исходное положение. Выполните 10 повторений.

Если сразу тяжело выполнять приседания, можно положить руки на спинку стула для устойчивости. На вдохе выполните приседание на такую глубину, чтобы таз оказался чуть выше коленей. На выдохе выпрямите ноги.

После того как научитесь приседать 15-20 раз с опорой, можно переходить к обычным приседаниям.



Треугольник сидя.



Сядьте на пол. Одна нога выпрямлена, стопа другой упирается в бедро. Взять правой рукой правую стопу и на выдохе наклониться вперед

Во время упражнения не сгибайте ногу в колене. Не округляйте спину. Носок стопы смотрит вверх. Вначале ногу можно слегка согнуть в коленном суставе, но при следующих повторях стараться ногу выпрямить. Затем обхватить стопу двумя руками и лечь на бедро. Задержитесь в точке максимального наклона на 3–5 секунд. Выпрямите корпус. Повторите то же с другой ногой. Повторите 10–15 раз.

Складной нож.



Сядьте на пол, ноги вместе, выпрямлены вперед. Держась руками за верх стоп, потяните их на себя, одновременно наклоняя корпус к ногам. Задержитесь в точке максимального наклона на 3–5 секунд. Выпрямите корпус. Повторите 10–15 раз.

Не совершайте растяжку рывками. Двигайтесь плавно, постепенно увеличивая угол наклона. Стремитесь положить корпус на ноги.

Во время упражнения растягиваются мышцы ног, стоп и спины.

Подъем ног.



Лягте на спину, зафиксировав тело руками (прямыми) за головой за какой-нибудь неподвижный предмет (например, диван) или за дверные косяки, лежа в дверном проеме. На выдохе поднимите прямые ноги, согнутые в коленях.

Выполните упражнений 5-15 раз

Упражнение выполняется на пустой желудок, за 0,5–1 час до еды или не ранее чем через 2–3 часа после еды. Лучше утром или вечером (но не перед сном). Выполните 5 (10, 20) подъемов ног сериями.

Если поначалу сложно поднимать прямые ноги, то можно выполнять упражнение с согнутыми ногами.



Завершение комплекса упражнения.

Правильное завершение занятия имеет важное значение для закрепления результата.

В завершающей части занятия следует выполнить упражнения, которые способствуют успокоению организма, всех мышц после нагрузки, приводит их в состояние расслабленности.

1. Из положения сидя. Необходимо на вдохе развести руки в стороны ладонями кверху, поднять их – на выдохе опустить конечности. Прodelать 5 раз.
2. В положении сидя необходимо несколько раз загибать и разгибать кисти и стопы. Делать это необходимо на протяжении 1 минуты.
3. Из положения сидя на вдохе поднимать руки, а на выдохе опускать. Прodelать это 3- 4 разы.