**Упражнения лечебной физкультуры после инфаркта миокарда**

Основное правило, которое нужно помнить перед началом занятий: комплекс упражнений и режим занятий должен быть согласован с лечащим врачом.

Также существуют и другие правила:

* Занятия нужно резко прекратить при возникновении неприятных ощущений или боли в области сердца, головокружении.
* Физическую нагрузку следует увеличивать плавно.
* Пожилым людям не рекомендуются низкие наклоны, вращательные движения головой и туловищем.
* Во время выполнения упражнений следует контролировать пульс.
* С момента, когда пациент начинает вставать, физические упражнения усложняются.

Примерный комплекс упражнений:

Упражнение 1:

**Исходное положение – сидя на кровати или стуле.** Прислониться к спинке стула, руки на колени, не напрягаться. Руки к плечам, локти развести в стороны – вдох. Вернуться в и.п. – выдох (4-5 раз).

Упражнение 2:

**Исходное положение – сидя**, перекат с пяток на носки с разведением ног в стороны, одновременно сжимать и разжимать кисти в кулаки.

Упражнение 3:

Исходное положение – сидя, руки вперед, вверх – вдох. Вернуться в и.п. – выдох (2-3 раза).

Упражнение 4:

**Исходное положение – сидя**, скольжение стоп по полу вперед – назад (6-8 раз).

Упражнение 5:

**Исходное положение – сидя.** Развести руки в стороны – вдох. Вернуться и.п. – выдох (3-5 раз).

Упражнение 6:

**Исходное положение – сидя на краю стула**, отвести в сторону правую руку и левую ногу – вдох. Вернуться в и.п. – выдох. То же самое левой рукой и правой ногой (6-8 раз).

Упражнение 7:

**Исходное положение – сидя.** Развести руки в стороны – вдох. Руками подтянуть правое колено к груди – выдох. То же с левым коленом (4-6 раз)

Упражнение 8:

**Исходное положение – сидя**, руки на поясе. Круговые вращения головой вначале вправо, затем влево по 3-5 раз в каждую сторону.

Выполнила: СтаростинаАнастасия Дмитриевна СД. 315группа