

# 10

И. п. — то же, руки опущены, ладони прижаты к туловищу. Одновременно скользить руками к подмышечным впадинам — вдох, опуская руки — выдох. Повторить 3 раза. Темп медленный.



# 11

И. п. — стоя, в опущенных руках палка. Поднять палку вверх над головой — вдох, опустить — выдох. Повторить 3 раза. Темп медленный.



# 12

Бег трусцой (0,5-2 мин) с переходом на обычную ходьбу (0,5-1 мин).



# 13

Закончить комплекс упражнений самомассажем шейно-воротниковой зоны.

## Государственное учреждение здравоохранения

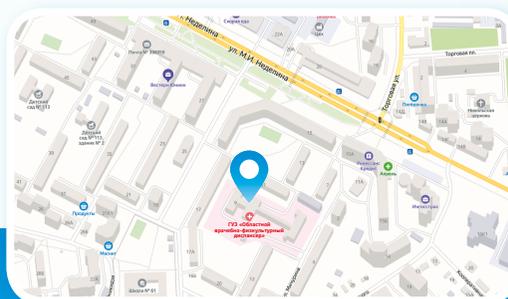
# «ОБЛАСТНОЙ ВРАЧЕБНО-ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ ДИСПАНСЕР»

- Консультация узких специалистов;
- Лабораторная диагностика;
- ЭКГ-диагностика;
- Эхо-кардиодиагностика;
- Велозргометрия (ВЭМ);
- Холтеровское мониторирование ЭКГ и АД;
- Посещение спортивного врача с проведением функциональных проб;
- Физиолечение;
- ЛФК;
- Массаж (лечебный классический; вибромассаж; массаж Гуаша; У-син терапия; методика «Ци Сюэ Тонг»; массаж бамбуковыми палочками);
- Вибромассаж, бесконтактный гидромассаж;
- «Свинг-машина»;
- Восстановление подвижности суставов после травм опорно-двигательного аппарата.

### ГУЗ «ОВФД» оказывает платные услуги:

- Консультация узких специалистов
- Лечебная физкультура для детей и взрослых: индивидуальные и групповые занятия;
- Все виды массажа
- Аппаратное лечение (гидромассаж «Аквореланс»; «Свинг-машина»; Media Tutor;
- стабилоплатформа с биологической обратной связью; «Ормед-кинезо»)
- Функциональная диагностика (ЭХО-КГ; ЭКГ; ВЭМ; холтеровское мониторирование ЭКГ и АД)
- Физиотерапия
- Лабораторная диагностика.

### СХЕМА ПРОЕЗДА

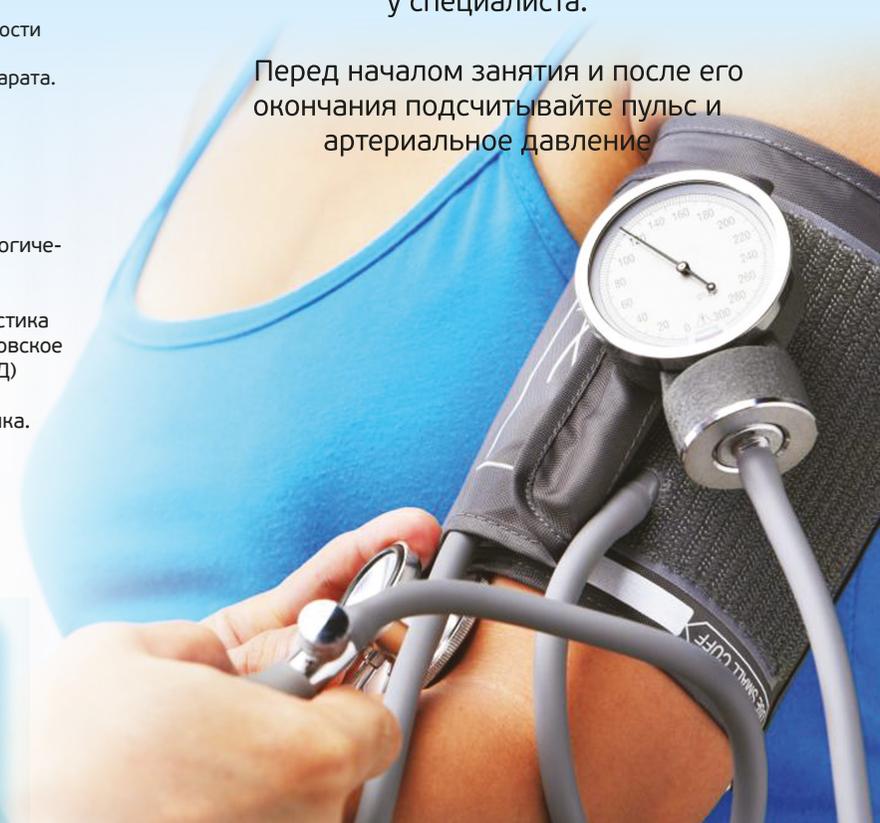


# КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

## ПРИ ГИПЕРТОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ 1 СТЕПЕНИ

Перед выполнением комплекса упражнений проконсультируйтесь у специалиста.

Перед началом занятия и после его окончания подсчитывайте пульс и артериальное давление



ГУЗ «Областной врачебно-физкультурный диспансер»  
г. Липецк, ул. М.И.Неделина, 9, т.: (4742) 24-06-80, 24-06-87

Сайт: <http://ovfd.ru>

Группа в ВК: ГУЗ «ОВФД» Instagram: vrfd48  
e-mail: [ovfd48@mail.ru](mailto:ovfd48@mail.ru)

ГУЗ «ОБЛАСТНОЙ ВРАЧЕБНО-ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ ДИСПАНСЕР»

# КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ГИПЕРТОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ 1 СТЕПЕНИ

1

И. п. — сидя, расслабленные руки опущены, ноги на ширине плеч, ступни на полу. Поднять руки вверх над головой — вдох, опустить — выдох. Повторить 3 раза. Темп медленный.



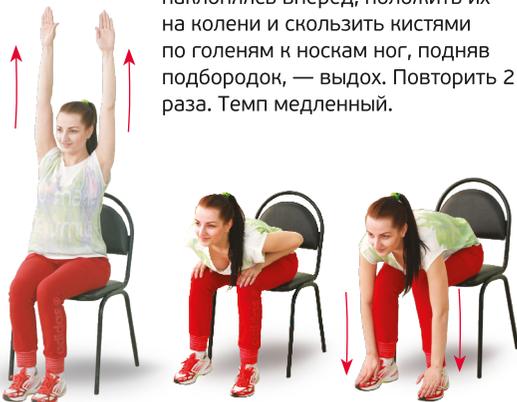
2

И. п. — то же. Поднять плечи вверх — вдох, опустить — выдох. Повторить 3 раза. Темп медленный



3

И. п. — то же. Поднять руки вверх над головой — вдох, опустить и, наклоняясь вперед, положить их на колени и скользить кистями по голеним к носкам ног, подняв подбородок, — выдох. Повторить 2 раза. Темп медленный.



4

И. п. — то же. Сцепить руки в «замок» под правым коленом и поднять ими согнутую правую ногу. Расслабленно раскачивать голень вперед-назад. Повторить 10 – 20 раз. Темп медленный. Дыхание свободное. То же левой ногой.



5

И. п. — то же, руки на коленях. Расслабленным туловищем выполнять круговые движения по часовой и против часовой стрелки. Повторить по 4–6 раз в каждую сторону. Темп медленный. Дыхание свободное.



6

И. п. — стоя, руки вытянуты вперед. Согнуть правую ногу в коленном и тазобедренном суставах под прямым углом и постоять так 5–10 с, удерживая равновесие. То же, подняв левую ногу. Повторить 2–4 раза каждой ногой. Темп медленный. Дыхание равномерное.



7

И. п. — то же, руки вытянуты вперед, глаза закрыты. Пройти 4–6 шагов вперед, повернуться кругом и вернуться в и. п. Повторить 2–4 раза. Темп медленный. Дыхание свободное.



8

И. п. — то же, руки согнуты перед грудью, ладони соединены. Развести руки в стороны — вдох, вернуться в и. п. — выдох. Повторить 3 раза. Темп медленный.



9

И. п. — то же, руки опущены, туловище наклонено вперед, подбородок поднят вверх. Раскачивающими движениями повернуть туловище и руки направо, затем справа налево и наоборот. Повторить 6–10 раз в каждую сторону. Темп медленный. Дыхание свободное.

