



Республиканский центр медицинской профилактики

Отделение медицинской реабилитации

КОМПЛЕКС ЛЕЧЕБНОЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ АКТИВИЗАЦИИ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ФУНКЦИИ

1. Исходное положение – сидя на стуле, ноги стоят согнутые, руки на коленях. Счет 1 – согнуть руки к плечам, сжать пальцы в кулак, приподнять носки и согнуть пальцы ног. Счет 2 – положение повторить 10-12 раз ритмично.
2. Исходное положение – то же. Поднимая надплечья, сделать вдох. Опуская надплечья – выдох. Повторить 3-4 раза.
3. Исходное положение – сидя на стуле, кисти к плечам. Круговые вращения плечами вперед 3 раза и назад 3 раза, опустить руки и расслабить. Повторить 4 раза.
4. Исходное положение – сидя на краю стула, руки на поясе, ноги стоят согнутые. Попеременное сгибание и разгибание в коленных суставах, скользя стопами по полу. Ритмично. Повторить 10-12 раз.
5. Исходное положение – то же. Расправляя плечи, отвести локти назад и сделать глубокий вдох носом. Расслабиться, плавный выдох ртом, сложив губы трубочкой. Повт. 3-4 раза.
6. Исходное положение – то же. Счет 1 – поднять левую согнутую ногу и правую руку вперед - выдох. Счет 2 – и.п.- вдох. Счет 3-4 то же с правой ногой и левой рукой. Повторить 6-8 раз.
7. Исходное положение – повторить упражнение № 2.
8. Исходное положение – стоя, руки на спинке стула. Счет 1 – левую ногу в сторону на носок, правую руку в сторону, ладонью вверх. Счет 2 – положение Счет 3-4- то же с другой ноги. Повторить 6-8 раз.
9. Исходное положение – то же. Счет 1-2 – полуприседание, держась за спинку стула – выдох. Счет 3-4 – положение – вдох. Повторить 6-8 раз.
10. Исходное положение – стоя, ноги врозь, руки на поясе. Расправляя плечи, отвести локти назад и сделать глубокий вдох носом. Расслабиться, плавный выдох ртом. Повторить 3-4 раза.
11. Исходное положение - сидя на краю стула, облокотясь спиной о спинку стула, ноги лежат выпрямленные на ширине плеч, руки согнуты в локтях под углом 90 градусов, локти прижаты к туловищу. Круговые вращения кистями и стопами 4 раза внутрь и 4 раза наружу. Повторить 4-6 раз. Затем опустить руки и расслабиться.
12. Исходное положение – сидя на стуле, повторить упражнение № 5.