



Комплекс упражнений АФК

Группа: «Адаптивный фитнес»



Комплекс упражнений при плоскостопии (Х) стопе

1. Обычная стойка. Присесть-встать – 6-8 раз.
2. Поставить стопы параллельно, между коленями зажать мяч. Ритмически сжимать-разжимать мяч коленями.
3. Стоя на наружном своде стопы поставить стопы параллельно. Опираясь на наружные края стопы, разводить колени наружу.
4. Сесть «по-турецки», ладонями опираясь на колени пальцами вовнутрь. Ритмически нажимать на колени сверху.
5. Сесть «по-турецки», встать, снова сесть – 4-5 раз.
6. Сидя на полу, согнуть ноги и поставить на пол, опереться ладонями о колени с наружной стороны. Разводить колени, преодолевая сопротивление рук. Можно поднять ноги вверх.
7. Лёжа на спине, захватить мяч стопами, приподнять его и держать – 5-6 раз.
8. Лёжа на спине, ноги прямые, между коленями зажать мешочек с песком. Помощник держит ребёнка за ноги за голеностопные суставы и короткими пружинистыми движениями сближает голеностопные суставы (носки повернуты внутрь). При данном упражнении растягиваются наружные мышцы ног.
9. Стоя на правой ноге, левую ногу согнуть вперёд и захватить руками под коленом. Покачивать голень вперёд-назад.
10. Сделать шаг левой ногой вперёд, поставить стопы по прямой линии, затем шаг правой ногой и так далее.
11. Ходьба на наружном своде стопы, разводя колени наружу.
12. Ходьба по узкой поверхности (по рейке, гимнастической скамейке, по бревну и т. п.)

► 2. Комплекс упражнений при плоскостопии

1. Ходьба на носках.
2. Ходьба на пятках.
3. Ходьба на внешней стороне стопы.
4. Ходьба на внутренней стороне стопы.
5. Ходьба по наклонной плоскости.
6. Ходьба по палке пальцами, пятками, серединой стопы.
7. Приседания на палке.
8. Катание мяча поочередно каждой ногой, двумя ногами, подбрасывание мяча двумя ногами.
9. Приседание на мяче.
10. Круговые движения стопами на мяче.
11. Сгибание и разгибание пальцев ног.
12. Носки врозь, пятки вместе и наоборот.
13. Скользящие движения стопами назад-вперёд.
14. Одна нога – на носок, другая – на пятку.
15. Захватывание пальцами ног мелких предметов.
16. Круговые движения стопами то в одну, то в другую сторону.
17. Перекатывание с пятки на носок вместе и попеременно.
18. Встать из позы сидя «по-турецки».
19. Скольжение стопой одной ноги по голени другой ноги.
20. Полуприседание и приседание на носках.

► 3. Корректирующая гимнастика при нарушении осанки

1. **Исходное положение (далее – И.П.) – основная стойка, палка внизу.** 1 – руки вверх, подтянуться; 2 – руки за голову, палка на лопатки; 3 – руки вверх; 4 – И.П.
2. **И.П. – палка на лопатки.** 1-2 – поворот вправо; 3-4 – поворот влево; 5-6-7 – наклон вперёд; 8 – И.П.
3. **И.П. – палка вертикально за спиной.** 1-2-3 – присесть, достать нижним концом палки пола; 4 – И.П.
4. **И.П. – лёжа на спине, палка внизу.** 1-2 – палка вверх, подтянуться, носки оттянуть; 3-4 – И.П.
5. **И.П. – руки вперёд (эспандеры, гантели).** 1-2-3 – руки в стороны; 4 – И.П.
6. **И.П. – опора на локти «Дуга».** 1-2-3 – прогнуться в грудном отделе позвоночника; 4 – И.П.
7. **И.П. – руки за голову, ноги согнуть в «Полумост».** 1-2-3 – поднять таз, напрячь ягодичные мышцы; 4 – И.П.
8. **И.П. – руки за голову.** 1 – согнуть ногу под прямым углом; 2 – другую ногу согнуть под углом 90°; 3 – выпрямить одну ногу; 4 – другую ногу; 5 – согнуть одну ногу; 6 – другую ногу; 7 – опустить одну ногу; 8 – опустить другую ногу.
9. **И.П. – руку за голову.** 1 – мах согнутой ногой; 2 – И.П.; 3 – мах прямой ногой; 4 – И.П.; То же – другой ногой.
10. **И.П. – руки за голову.** «Кроль» ногами (локти от пола не отрывать) – движение ногами в вертикальной плоскости. Повторить два раза с отдыхом.
11. **Диафрагмальное дыхание.** 1 – вдох (надуть живот); 2 – выдох (опустить живот).
12. **И.П. – палка вверху.** 1-2-3-4 – пронести палку под ногами; 5-6-7-8 – И.П.
13. **И.П. – лёжа, палка вверху.** 1-2 – сесть, палка на колени; 3-4 – И.П.
14. **И.П. – руки за голову (без палки).** 1-2 – ноги поднять; 3-4 – развести в стороны; 5-6-7-8 – вернуться в И.П.
15. **Круговые движения прямыми руками (с гантелями).** 1-2-3-4 – руки вперёд; 5-6-7-8 – руки назад.
16. **И.П. – руки в стороны вдоль туловища (ладони вниз).** 1-2-3 – поднять таз; 4 – И.П.
17. **И.П. – руки за голову.** «Велосипед». Повторить два раза с отдыхом.
18. **И.П. – руки вперёд (с гантелями, эспандером).** 1-2-3 – развести руки в стороны, поднять прямые ноги над полом (45°).
19. **И.П. – лёжа на боку, рука вверх (не прогибаться).** 1 – вдох, рука вверх; 2 – И.П. – выдох.
20. **И.П. – одна рука вверху, другая – упор перед собой.** 1-2-3 – поднять ноги над полом; 4 – И.П.; 5 – мах прямой ногой; 6 – И.П.; 7 – мах; 8 – И.П.
21. **Махи прямой ногой.** На каждый счёт (1-2-3-4-5-6-7) махи ногой; 8 – И.П.
22. **То же на другом боку** (упражнения 19, 20, 21).
23. **И.П. – лёжа на животе.** 1-2-3 – согнуть ноги под прямым углом, поднять локти вверх параллельно полу; 4 – И.П.
24. **«Кроль».** Вертикальные движения руками и ногами. Повторить два раза с отдыхом.
25. **«Кроль» ногами, «басс» руками.** Повторить два раза с отдыхом.
26. **«Рыбка».** Поднять прямые руки и ноги над полом (1-2-3); 4 – И.П.
27. **И.П. – руки перед грудью, подбородок – в руки.** 1-2 – поднять ноги над полом; 3-4 – развести в стороны; 5-6-7-8 – И.П.
28. **И.П. – лёжа на животе.** 1-2 – руки вперёд; 3-4 – руки в стороны; 5-6 – руки назад; 7-8 – И.П.
29. **И.П. – стоя на коленях, руки на поясе.** 1-2 – отклониться назад, подбородок прижать к груди; 3-4 – И.П.
30. **И.П. – стоя, руки в стороны.** 1-2-3 – «ласточка»; 4 – И.П. (ногу высоко не поднимать, корпус вперёднее наклонять, спину держать прямо).

► 4. Комплекс упражнений при заболеваниях и травмах верхних конечностей

◆ Исходное положение (И.П.) – стоя с гимнастической палкой в руках

1. Закручивать палку в кистях от себя и к себе.
2. Сжимать палку пальцами.
3. Поднимать палку кистями, локти прижать к туловищу (или руки прямые, если в плечевом суставе полный объём движений).
4. Палку прижать к груди, вытянуть вперёд, снова к груди, поднять вверх.
5. «Колодец» – круговое вращение палки двумя руками от себя и к себе.
6. Палку держать за концы, руки внизу, туловище в наклоне. Свободные махи палкой в стороны.
7. Палку держать за концы, поочередно на уровне груди отвести руку в сторону, другую согнуть в локте.
8. Палку держать за концы. Вертикально «большая вертушка».
9. Махи палкой вверх на три счёта.
10. Палку за голову, опустить вниз (когда есть полный объём).
11. Имитация гребли на байдарке.
12. Палку держать за концы, руки опустить, одним движением положить палку на плечи.
13. Палку держать сзади хватом сверху, отвести палку назад, туловище неподвижно.
14. Палку держать сзади хватом сверху, наклон вперёд, палку на три счёта поднять вверх.
15. Палку держать сзади за концы, делать свободные махи в стороны.
16. Палку держать в упоре впереди, обе руки на палке, пружинящие наклоны вперед на три счёта.
17. Палку держать в упоре впереди, наклон вниз, рука скользит по палке вниз поочередно.
18. Палку держать за середину одной рукой, «Вертушка» большой рукой с поддержкой

◆ И.П. – стоя с мячом средних размеров

1. Катать мяч в ладонях во всех направлениях.
2. Сжимать мяч пальцами, ладонями.
3. Вращать мяч в кистях, не отрывая ладони.
4. Руки вытянуть вперёд с мячом, сгибая руки в локтях тянуть мяч к плечу попеременно.
5. Руки с мячом вытянуть вперёд, поворачивать туловище в стороны вправо-влево.
6. Мяч держать в обеих руках, делать махи руками вверх на три счёта.
7. Передавать мяч из одной руки в другую вокруг туловища в одну и в другую сторону.
8. Передавать мяч из одной руки в другую вокруг шеи в одну и в другую сторону.
9. Руки с мячом вверху, пронести мяч за голову и выпрямить руки.
10. Руку с мячом свободно отвести назад, вынося руку вперед, подбросить мяч и поймать его одной или двумя руками.
11. Передавать мяч над головой из одной руки в другую.

◆ И.П. – стоя без предметов

1. Сжимать и разжимать пальцы в быстром темпе из трёх положений:
 - руки в стороны;
 - руки вверху;
 - руки внизу (по 10 раз).
2. Сгибать руки в локтях попеременно с напряжением, не останавливаясь – «бокс», а затем попеременно вытягивать руки вверх (все упражнения делать по 8-10 раз с напряжением).
3. В наклоне махи прямыми руками в стороны с обхватом плеч.

4. Положить руки на пояс – опустить, поднять к плечам – опустить.
5. Делать наклоны туловища в стороны, кисти тянуть к плечам – локти вверх.
6. Кисти поднять к плечам, вращать рук вперед и назад.
7. В наклоне вращать руки в плечевых суставах в одну и в другую стороны.
8. Одним движением завести руки за голову (8-10 раз).
9. Кисти рук положить на затылок, на три счёта развести локти в стороны.
10. Руки вытянуть вперёд, развести прямые руки в стороны ладонями вверх.
11. В наклоне делать махи прямыми руками («лыжник»).
12. Достать лопатку, одна рука сверху, другая – снизу.
13. Притянуть кисть больной руки к груди с помощью здоровой.
14. Прижать ладонь к ладони, делать повороты ладоней к себе и от себя.
15. Имитация умывания.
16. Руки в «замок», «волна» кистями.

Через 3-4 упражнения выполнять дыхательные упражнения на расслабление. Использовать укладки, блоки, тренажёры, эспандеры, гантели.

► 5. Комплекс упражнений при заболеваниях и травмах нижних конечностей

◆ Исходное положение (И.П.) – сидя на стуле

1. Ноги выпрямлены с опорой на пятки. Поочередно тянуть носки стоп на себя.
2. Ноги выпрямлены с опорой на пятки. Тянуть носки обеих стоп на себя на три счёта.
3. Стопы на полу. Стучать пятками на пять счетов.
4. Стопы на полу. Стучать носками стоп на пять счетов.
5. Стопы на полу, колени вместе. Разводить носки в стороны, колени держать вместе.
6. Стопы на полу, колени вместе. Разводить пятки в стороны, колени держать вместе.
7. Стопы на полу, колени вместе. Вращать стопы в одну и в другую сторону, удерживая прямые ноги на весу по 8-10 раз.
8. Растирать стопой голень. То же другой ногой.
9. Поддерживая ногу под колено рукой «футболить» ногой от колена по 10 раз для каждой ноги.
10. Поочередно поднимать каждую ногу вверх.
11. Одну ногу вытянуть вперёд, другую – держать под стулом. Скользя стопами по полу, сменить положение ног.
12. Делать наклоны туловища в стороны вправо-влево.
13. «Ходьба» с высоким подниманием колена.
14. Ноги вместе. Тянуть стопы под стул на три счёта.
15. «Ходьба» с продвижением стоп вперёд и возвращением назад.
16. Круговые вращения прямой ногой в одну и в другую сторону на пять счетов. То же другой ногой.
17. Тянуть стопы под стул на пять счетов.
18. Мах прямой ногой вверх на 10 счетов одной и другой ногой.
19. Вертикальные «ножницы».
20. Поочередные махи прямыми ногами в стороны по 10 раз.
21. Горизонтальные «ножницы».
22. Тянем стопы под стол на 10 счетов.
23. Делать «Велосипед» каждой ногой отдельно по 8 раз вперёд и 8 раз назад.
24. Делать «Велосипед» двумя ногами по 8 раз вперёд и 8 раз назад.

► Упражнения с мячом (с «медицинболом»)

◆ И.П. – сидя на стуле

1. Катать мяч вперёд и назад каждой ногой отдельно.
2. Вращать мяч в одну и в другую сторону каждой ногой отдельно.
3. Катать мяч двумя ногами вперёд и назад.

4. Схватывать мяч стопами.
5. Держа мяч между стопами, поднять ноги вверх.

► **Упражнения с палкой**

◆ **И.П. – сидя на стуле**

1. Катать палку стопами: наружной стороной стопы; внутренней стороной стопы; всей стопой.
2. Захватить пальцами ног палку и отпустить её.
3. Держать ноги на ширине плеч, упор на пятки, палку на тыловую сторону стоп. Катать палку по полу.

► **Упражнения у лестницы**

◆ **И.П. – лицом к лестнице, держаться за перекладину**

1. Ходьба. Носки стоп от пола не отрывать.
2. Перекатываться с пяток на носки.
3. Ходьба с высоким подниманием колена.
4. Приседания на три счёта.
5. Ногу поставить назад на носок, пружинить пяткой к полу на 10 счетов.
6. То же другой ногой.
7. Ноги на ширине плеч. Вращать тазом в одну и в другую сторону.
8. Ноги на ширине плеч. Перенос веса тела с одной ноги на другую.
9. Поставить больную ногу на 2-ю или 3-ю рейку. Сгибать ноги в колене на 10 счетов.
10. Поставить больную ногу на 2-ю или 3-ю рейку. Разгибать ноги в колене на 10 счетов.
11. Ходьба на пятках.
12. Ходьба на носках.
13. Стоя боком к лестнице, мах прямой ногой в сторону 10 раз.
14. Стоя спиной к лестнице, мах ногой вперёд 10 раз.
15. Стоя лицом к лестнице, мах ногой назад 10 раз.
16. Руки на коленях, вращение коленями в одну и в другую сторону.

► **Ходьба по залу**

1. Ходьба по одной линии.
2. Ходьба «скрестным шагом».
3. Ходьба по одной линии, приставляя пятку к носку.
4. Ходьба, высоко поднимая колени, с хлопком ладонями под коленом.
5. Шаг ногой вперёд, на два счёта сгибая её в колене.
6. Ходьба на пятках, семеня ногами.
7. Ходьба на носках, семеня ногами.
8. Ходьба на наружной стороне стопы.
9. Ходьба на внутренней стороне стопы.
10. Ходьба, семеня, и сильно развернув носки наружу.

► **6. Комплекс упражнений при бронхиальной астме**

1. Сделать вдох. На выдохе – звук «ПФ» – 2 раза.
2. Сделать вдох, на выходе – стон «ММ».
3. Откинуться на спинку стула. Дышать спокойно диафрагмальным дыханием.
4. Делать «Велосипед». Поочередно одной и другой ногой.
5. И.П. – кисти рук у плеч. Развести локти в стороны – выдох. И.П. – пауза. Темп средний, звуки на выдохе – «З» и «С».
6. Упражнение «Полотёр».
7. Упражнение «Бокс».

8. Сделать вдох. Согнуть правую ногу в колене и достать левый локоть – выдох. Пауза. То же самое другой ногой. Темп медленный.
9. Упражнение «Насос».
10. Махи прямыми руками.
11. Поднять прямую руку вверх – вдох, опустить её вниз – выдох. Пауза. Темп медленный. То же самое другой рукой.
12. Вдох – 1 раз. На выдохе круговые вращения прямой ногой на три счёта. Пауза.
13. Кисти поднять к плечам. Вращать кисти в суставах.
14. Ходьба на месте (1-2 – вдох. 3-4-5 – выдох. 6-7 – пауза).
15. Полное дыхание.
16. Руки разведены в стороны. Поочередно развести руки в локтевых суставах. Темп средний, дыхание произвольное.
17. Вдох. Подтянуть колено к груди – выдох.
18. Развести прямые руки в стороны – вдох. Опустить их вниз, расслабиться – выдох. Пауза.
19. Поднять и опустить плечи. Дыхание произвольное.
20. Нижнегрудное дыхание.
21. Полное дыхание.
22. Руки вытянуты вперед. Вдох. Махом правой ноги достать кисть левой руки, произнеся на выдохе «БРАХ». Пауза. Темп средний.

◆ Исходное положение (И.П.) – стоя

1. Развести руки через стороны вверх – вдох. Опустить скрестно вниз, слегка наклониться вперёд – выдох. Наклонившись – пауза. Темп средний.
2. Руки на пояс. Вдох – поднять правую руку вверх. Наклониться влево – выдох. Пауза. Темп медленный.
3. Держаться за спинку стула – вдох. Делать полное приседание – выдох. Пауза.
4. Делать перекаты с пятки на носок.

◆ И.П. – с палкой стоя

1. Сделать выпад ногой вперед, палка вверх – вдох. И.П. – выдох.
2. Делать наклоны туловища в сторону вправо-влево, палка на плечах.
3. Палка перед грудью – вдох. Гребля на три счёта – выдох. Пауза.
4. Палка на поясице. Делать повороты туловища вправо-влево.
5. Держать палку за концы. Делать махи прямыми руками в стороны.
6. Палка перед грудью – вдох. «Колодец» на три счёта – выдох. Пауза.
7. Палка сзади – вдох. Делать наклон туловища вниз, палка вверх, произносить на выдохе «УХ».

◆ Ходьба по залу

2 шага – вдох, 3 шага – выдох, 3 шага – не дышать.

◆ И.П. – сидя на стуле

Сгибать и разгибать стопы.

► 7. Комплекс упражнений при бронхолёгочных заболеваниях по респираторной методике

Комплекс упражнений развивает подвижность грудной клетки и диафрагмы, тренирует мышцы, участвующие в акте дыхания. Общеукрепляющие упражнения чередуются с дыхательными.

Внимание на вдох: вдох делается носом, медленно, набирая как можно больше воздуха в лёгкие. Выдох – ртом. Упражнения выполнять в среднем и быстром темпе.

◆ **Исходное положение (И.П.) – сидя на стуле**

1. Развести руки в стороны – вдох, опустить – выдох. (3-4 раза).
2. Наклон в правую сторону: правую руку опустить вниз, левую поднять к плечу. То же в левую сторону (по 5-6 раз).
3. Кисти к плечам. Делать круговые вращения вперед и назад (по 5-8 раз).
4. Руки развести в стороны – вдох, обнять себя – выдох (3-4 раза).
5. Развести руки в стороны. Делать круговые вращения прямыми руками вперед и назад (по 5-8 раз).
6. Упражнение «Бокс» с усилием, подавая туловище вслед за рукой.
7. Откинуться на спинку стула, руками придерживаясь за сиденье. Делать «Велосипед» обеими ногами одновременно вперед и назад (по 10-20 раз).
8. Развести руки в стороны – вдох, подтянуть колено руками к груди – выдох (по 2 раза).
9. Вытянуть прямые руки перед грудью, на три счёта развести их в стороны (5 раз).
10. Правую ногу выпрямить, отвести в сторону, прямо, опустить. То же – левой ногой (по 5-10 раз).
11. Правую руку поднять вверх – вдох, опустить вниз, расслабить – выдох. То же – левой рукой (4 раза)
12. Одна рука вверх, другая вниз. Смена рук в быстром темпе (10-15 раз).
13. Выпрямить правую ногу. Вращать прямой ногой внутрь и наружу. То же делать левой ногой (5-10 раз).
14. Откинуться на спинку стула: руки и ноги развести в стороны – вдох. Ноги держать вместе, руками тянуться к ногам – выдох.
15. Кисти рук положить на затылок, локти развести в стороны. На два счёта делать поворот туловищем в одну и в другую сторону (по 5 раз).
16. Одна рука на поясе, другая – вверх. На три счёта делать наклоны туловища в сторону. То же – в другую сторону (3-5 раз).
17. Кисти рук положить на нижний отдел грудной клетки. На вдохе стараться набрать воздух только в нижний отдел грудной клетки. Затем делать три резких выдоха, одновременно сжимая грудную клетку (3-4 раза).
18. Кончики пальцев держать над ключицами. Выполнить «верхнегрудное дыхание»: маленькими порциями воздух набирать только в верхние отделы лёгких, нижние не дышат (3-4 раза).
19. Ноги выпрямить, развести чуть шире плеч и поставить на пятки. На три счёта тянуться правой рукой к левой ноге и наоборот (6-8 раз).
20. Откинуться на спинку стула, ноги слегка присогнуть. Одна рука лежит на груди, другая – на животе. Выполнить «диафрагмальное дыхание»: набрать воздух в живот, слегка выпячивая его; выдыхая – втянуть живот.

◆ **И.П. – стоя, с опорой о спинку стула**

1. Ходьба на месте (отрывая от пола только пятки) (10-14 раз).
2. Ходьба с высоким подниманием колена к груди (8-10 раз).
3. Руки в стороны – вдох, опора о сиденье стула – выдох (3-4 раза).
4. Правая рука лежит на спинке стула, левая – вверх. На три счёта делать наклон в правую сторону. Менять руки поочередно (3-4 раза в каждую сторону).
5. Делать глубокие приседания (5-8 раз).
6. Одноименные рука и нога отвести в сторону – вдох, привести в исходное положение – выдох (2-3 раза).

7. Встать к стулу правым боком. Левую руку поднять вверх, ногу отвести назад. Резко сменить положение конечностей (мах навстречу друг-другу) – 1, принять исходное положение – 2. То же другим боком (5-7 раз).
8. Выйти из-за стула. Ноги поставить на ширину плеч, кисти – в «замок». Поднять руки вверх – вдох, сделать наклон вперёд, опустить руки вниз – выдох со звуком «УХ» (упражнение «Дровосек») (4-5 раз).

◆ **И.П. – стоя с гимнастической палкой**

1. Палку поднять вверх, ногу отвести назад на носок, потянуться вверх. То же другой ногой (5-6 раз).
2. Упражнение «Колодец»: палку держать за концы, делать круги палкой от себя и к себе (5-8 раз).
3. Палку держать за концы, имитировать «греблю» вперед и назад.
4. Палку притянуть на грудь – вдох; опустить, расслабились – выдох (3-4 раза).
5. Палку держать за концы, руки вытянуть вперед. Делать повороты туловища, держа палку горизонтально (4-6 раз в каждую сторону).
6. Делать наклоны вперед, держа палку за концы. Делать махи палкой в сторону и вверх (8-10 раз).
7. Выпрямиться, палку положить на грудь – вдох, наклон вперед – выдох.
8. Палку держать за концы, делать мах палкой вверх на 3 счёта (5-8 раз).
9. Палку держать за концы поднять вверх. Мах палкой к присогнутой ноге (5-8 раз).
10. Палку держать за концы. Потянуться вверх – вдох, положить на пол – выдох. Руки развести в стороны – вдох, палку поднять с пола – выдох (2-3 раза).
11. На три счёта сделать выпад ногой вперед, палку поднять вверх (3-5 раз).
12. Кисть поднять к плечу, локоть тянуть вверх – вдох, расслабить локоть – выдох (2-3 раза каждой рукой).
13. Палку держать за концы, одним движением потянуть за голову, вернуться в **И.П.** (5-8 раз).
14. Палку положить сзади на плечи. На два счёта делать поворот в сторону (4-6 раз в каждую сторону).
15. Палку положить сзади на плечи. На два счёта делать наклон в сторону (4-6 раз в каждую сторону).
16. Палку положить сзади на плечи. Потянуться вверх, слегка прогнуться – вдох. Палку положить на плечи – выдох (3-5 раз).
17. Руки с палкой поднять вверх. Делать наклон в сторону, слегка «повиснуть». То же в другую сторону (3-5 раз).
18. Палку держать сзади за концы. Делать махи палкой в стороны (5-8 раз).
19. Палку держать сзади за концы, слегка прогнуться назад – вдох, сделать наклон вперед, палку вперед, вверх – выдох (3-4 раза).
20. Палку взять в упор впереди, обе руки положить на палку. На три счёта тянуться вперед, опираясь на палку (4-6 раз).
21. Палку взять в упор впереди, вращать палку по 5 раз в одну и в другую сторону.
22. Палку взять в упор впереди, сделать вдох, наклон к палке – три резких выдоха (3-4 раза).
23. Палку взять в упор впереди. Наклонившись, потянуться за палкой, усиливая растяжение медленно присесть на три счёта (3-5 раз).
24. Отвести руку с палкой в сторону – вдох, передать палку из руки в руку – выдох (4-6 раз).

► 8. Дыхательная гимнастика по методу А.Н. Стрельниковой

Всё внимание – вдоху. Вдох носом – активный, короткий, шумный. Следить за одновременным вдохом и движением. Выдох ртом – пассивный, не задерживая и не выталкивая воздух. Основная единица – 32 вдоха за 28-30 сек.

1. «**Ладшки**» **И.П.** – руки согнуть в локтях, ладони прямые смотрят вверх. Делать шумные вдохи носом и одновременно сжимать пальцы в кулак (хватательные движения) – 4 вдоха (повторить 24 раза).
2. «**Погончики**» **И.П.** – кисти сжать в кулак, прижать к животу на уровне пояса. В момент вдоха резко толкнуть кулаки вниз к полу, как бы отжимаясь от него – 8 вдохов (повторить 12 раз).
3. «**Насос**» – накачивание шины. **И.П.** – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Лёгкий наклон (руки тянутся к полу, не касаясь его) – одновременно сделать шумный вдох, слегка приподняться (но не выпрямляться), затем снова сделать наклон и шумный вдох. Спина круглая, голова опущена – 8 вдохов (повторить 12 раз).
4. «**Кошка**» **И.П.** – ноги на ширине плеч. Чуть присесть, одновременно сделать поворот туловища вправо, руки резко выбросить вперед с шумным вдохом. Спина прямая, поворот в пояснице – 8 вдохов (повторить 12 раз).
5. «**Обними плечи**» **И.П.** – руки согнуты в локтях, параллельно полу. Бросить руки навстречу друг другу, как бы обнимая себя за плечи, одновременно сделать шумный вдох – 8 вдохов (повторить 12 раз).
6. «**Маятник**» («Насос» + «Обними руками») **И.П.** – ноги на ширине плеч. Наклон вперед – руки тянуть к полу – вдох, наклон назад – руками обнять плечи – вдох. Вдох «с пола», вдох «с потолка» – 8 вдохов (повторить 12 раз).
7. «**Перекаты**» (перенос веса тела с одной ноги на другую). **И.П.** – левая нога впереди, правая сзади. Лёгкое танцевальное приседание вперед – вдох, назад – вдох – 8 вдохов (повторить 12 раз).
8. «**Рок-н-рол**» **И.П.** – ноги на ширине плеч. Чуть приседая, противоположное колено тянуть навстречу к локтю – шумный вдох – 8 вдохов (повторить 12 раз).
9. «**Задний шаг**» **И.П.** – руки к плечам. Чуть приседая, тянуть пятку к ягодице – шумный вдох

► 9. Лечебная гимнастика при сердечно-сосудистых заболеваниях

I. Исходное положение (И.П.) – сидя на стуле

1. Дыхательное упражнение.
2. Сжимать и разжимать пальцы рук.
3. Медленно поворачивать голову вправо-влево, делать наклоны головы в стороны, вперед-назад.
4. Поочередно сгибать ноги в коленях.
5. Отвести прямые руки в стороны с поворотом корпуса – вдох. И.П. – выдох.
6. «Ходьба», высоко поднимая колени – сидя.
7. Поочередно поднимать прямые руки.
8. Диафрагмальное дыхание.
9. Упражнение «Велосипед».
10. Вращать согнутые руки вперед-назад.
11. Вращать поочередно прямой ногой.
12. Делать повороты туловища вправо-влево, отводя руку в сторону.
13. Сесть на край стула. Поднимать руки и прямые ноги вверх.
14. Поочередно притягивать колени к груди.
15. Разводить на выдохе прямые руки и ноги в стороны.
16. Делать круговые движения кулачками и стопами.
17. Приподнять плечи – вдох. Опустить – выдох.

II. И.П. – стоя у стула

1. Ходьба, не отрывая носок от пола.
2. Отвести руку и ногу в сторону с поворотом.
3. Ходьба, высоко поднимая колено.
4. Делать полуприседание.
5. Делать мах ногой назад, согнуть колено, выпрямить, опустить ногу.

III. И.П. – боком к спинке стула

1. Делать махи рукой и ногой вперед-назад.
2. Развести руки в стороны – вдох, наклониться к стулу, руки поднять над головой – выдох.
3. Положить руки на пояс. Делать круговые движения прямой ногой.
4. Поднять кисть к плечу. Вращать локтем.

IV. Ходьба

1. Ходьба на пятках, кисти у плеч.
2. Ходьба на носках, руки на пояс.
3. Поднять кисти к плечам, достать коленом противоположный локоть.
4. Перекатываться с пятки на носок. Руки держать на поясе.
5. Ходьба ускоренная.
6. Бег трусцой.
7. Спокойная ходьба, руки развести в стороны – вдох, обнять себя за плечи – выдох.
8. Руки положить на пояс. Ходьба перекрестным шагом.
9. Дыхательное упражнение.
10. Ходьба с высоким подниманием колена и хлопками рук впереди – 1, за спиной – 2.
11. Ходьба с выпадами и захлестыванием рук за спину.
12. Руки поднять – вдох, расслабить, опустить – выдох.

V. Упражнение на равновесие стоя

1. Одну ногу выставить перед другой, руки развести в стороны. Глаза закрыть. Стоять 5-10 сек.

2. Одну ногу приподнять, Руки вытянуть вперёд. Стоять с закрытыми глазами.
3. Держать рукой колено. Стоять на одной ноге.
4. Поднять руки вверх, постоять на носочках.

VI. Упражнение с палкой стоя

1. Ходьба на месте, не отрывая носков, закручивая палку кистями.
2. Палку поднять вверх, ногу отвести назад, прогибаясь – вдох, И.П. – выдох.
3. Руки с палкой вытянуть вперёд. Достать коленом противоположную кисть.
4. Упражнение «Колодец».
5. Палку положить на грудь, затем на плечи, поднять вверх, снова на грудь, опустить.
6. Делать махи палкой в сторону.
7. Положить палку на плечи. Делать повороты туловища.
8. Встать на носки. Палку поднять вверх – вдох, И.П. – вниз.

VII. Упражнение, сидя на стуле

1. Сжать пальцы в кулак, стопы потянуть на себя – расслабиться.
2. Диафрагмальное дыхание.
3. Расслабиться в позе «кучера».

Контроль пульса.

► 10. Комплекс упражнений при пиелонефрите

1. Ходьба по залу в среднем темпе (30 сек.).
2. Ходьба по залу с высоким подниманием бедра (30 сек.).
3. **И.П.** – руки разведены в стороны на уровне плеч. Ходьба по залу, делая круговые вращения руками (30 сек.).
4. **И.П.** – руки вытянуты вперёд на уровне плеч. Ходьба по залу. На счёт 1-2 – руки развести в стороны – вдох, на счёт 3-4 – скрестить руки перед грудью – выдох (30 сек.), на счёт 1-2 – поднять руки вверх, развести в стороны – вдох, на счёт 3-4 в **И.П.** – выдох (15 сек.).

Сидя на стуле

1. **И.П.** – ноги на стуле, ноги вместе, прямые; ладони лежат на коленях (спиной не касаться стула). На счёт 1 поднять прямые ноги и руку вверх – вдох, на счёт 2 – вернуться в **И.П.**; Делать поочередно каждой ногой и рукой 2-5 раз.
2. **И.П.** – ноги стоят на ширине плеч, ладони лежат на коленях. На счёт 1 – повернуть туловище с отведением согнутой в локте руки назад до касания предплечьем спинки стула – вдох, вернуться в **И.П.** – выдох (3-5 раз в каждую сторону).
3. **И.П.** – ноги вместе, руки заведены за шею. На счёт 1 прогнуться к спинке стула – вдох, на счёт 2 – наклониться, руками коснуться пальцев ног – выдох (4-5 раз).
4. **И.П.** – ноги вместе, прямые, ладони лежат на коленях. На счёт 1 развести руки в стороны – вдох, на счёт 2 – поднять согнутое колено, обхватить его руками и подтянуть к груди – выдох (зафиксировать положение на 2-4 счёта) (2-4 раза каждой ногой).

Лёжа на спине

1. **И.П.** – ноги прямые, руки опущены вдоль туловища. На счёт 1 – согнуть колено (скользя ступнёй по ковру) – выдох, на счёт 2 – вернуться в **И.П.** – вдох. То же, приподнимая ногу на весу (2-5 раз каждой ногой).
2. **И.П.** – то же. В **И.П.** – вдох – поднять выпрямленные ногу и руку (разноименные) – выдох (2-5 раз). На счёт 1 – вдох, на счёт 2 – поднять прямые ноги – выдох, вернуться в **И.П.** – вдох (6-8 раз).

3. На счёт 1 – вдох, на счёт 2 – поднять поясницу и И.П. то же – таз поднять повыше вверх (опора на руки, ступни и голову) – выдох, вернуться в И.П. – вдох (6-8раз).
4. На счёт 1 – вдох, на счёт 2 – наклонить колени и И.П. то же – таз в сторону (не сдвигая голову и плечи) – выдох, вернуться в И.П. (4-8 раз в каждую сторону).
5. **И.П.** – то же. Имитировать езду на велосипеде (25-30 сек.).

Стоя на полчетвереньках (колено-кистевое положение)

1. На счёт 1 – вдох, на счёт 2 – выдвинуть колено вперед (скольжением) – выдох (2-5 раз каждой ногой).
2. **И.П.** – то же. На счёт 1 – поднять одну руку косо вверх, в сторону – вдох, на счёт 2 – вернуться в И.П.– выдох (5-6 раз каждой рукой).
3. **И.П.** – то же. На счёт 1 – поднять руки вверх, в сторону, стоя на коленях – вдох, вернуться в И.П. – выдох (5-6 раз). При поднятии рук прогнуть спину.
4. Диафрагмальное дыхание. При вдохе живот расслабить (надуть), при выдохе – втянуть (7-10 раз).

Основная стойка

1. Ходьба по залу быстрым шагом, переходящим в медленный.
2. Ходьба по залу. На счёт 1-2 – поднять руки вверх – вдох, на счёт 3-4 – опустить – выдох (30 сек.).
3. Руки подняты вверх, сжаты в кулаки. Ходьба по залу, сжимать и разжимать кисти (30 сек.).

В конце занятия лечебной гимнастикой показаны игры.

► 11. Лечебная физкультура при гломерулонефрите

Комплекс №1

1. И.П. – лёжа на спине, ладони лежат на животе, ноги – врозь.

На вдохе живот медленно выпятить, на выдохе – втянуть.

Вдох-выдох чередовать. Вдох – через нос, выдох – через рот (дующий).

Повторить 4-6 раз.

2. И.П – то же; руки лежат вдоль туловища.

Сжимать и разжимать кулаки. Темп медленный. Дыхание через нос произвольное.

Повторить 8-10 раз.

3. И.П – то же.

Сгибать и разгибать ноги в голеностопных суставах. Темп медленный. Дыхание через нос произвольное.

Повторить 6-8 раз.

4. И.П – то же.

Счёт 1 – развести руки в стороны – вдох через нос.

Счёт 2 – вернуть руки в И.П., сделать продолжительный выдох (губы сложены трубочкой).

Темп медленный.

Повторить 4-6 раз.

5. И.П – то же.

Счёт 1 – согнуть правую ногу в коленном и тазобедренном суставах, не отрывая пятки от постели.

Счёт 2 – вернуться в И.П. Темп медленный. Дыхание произвольное.

Повторить каждой ногой 2-3 раза.

6. И.П. – лёжа на спине, руки согнуты в локтевых суставах, ноги согнуты с опорой на стопы.

Счёт 1 – приподнять таз от постели.

Счёт 2 – вернуться в исходное положение. Дыхание произвольное.

Повторить 4-6 раз.

7. И.П. – лёжа на спине, руки лежат вдоль туловища, ноги вместе.

Счёт 1 – развести руки в стороны, сделать глубокий вдох через нос.

Счёт 2 – вернуться в И.П., продолжительный выдох с произнесением звука «Т». Темп медленный.

Повторить 5-6 раз.

Через 10-12 дней при положительной динамике показателей и улучшении кардиореспираторных данных показан переход к комплексу №2.

Комплекс №2

Темп медленный. Дыхание произвольное.

1. И.П. – сидя, руки лежат на поясе, голова опущена, ноги – на полу.

Счёт 1 – поворот головы влево.

Счёт 2 – поворот головы вправо.

Счет 3-4 – вернуться в И.П.

Повторять по 3-4 раза в обе стороны.

2. И.П. – сидя, руки лежат на голове, ноги – на полу.

Счёт 1 – поворот туловища и головы влево.

Счёт 2 – вернуться в И.П.

Счёт 3 – то же самое в другую сторону.

Счёт 4 – вернуться в И.П.

3. И.П. – сидя, руки подняты к плечам, лопатки опущены, ноги – на полу.

Счёт 1 – приподнять плечи вверх и развернуть лопатки в стороны.

Счёт 2 – опустить плечи, сделать выдох.

Повторить 3-4 раза.

4. И.П. – лёжа на спине, руки лежат вдоль туловища, ноги – вместе.

Счёт 1 – развести ноги в стороны.

Счёт 2 – вернуться в И.П.

Повторить 5-6 раз.

5. И.П. – то же.

Счёт 1 – руки в стороны, сделать хлопок над головой.

Счёт 2 – вернуться в И.П.

Повторить 5-6 раз.

6. И.П. – то же.

Счёт 1 – обе ноги согнуть в коленных суставах и выпрямить вверх.

Счёт 2 – вернуться в И.П.

Повторить 3-4 раза.

7. И.П. – то же.

Счёт 1 – обе ноги согнуть в коленных суставах, не отрывая пяток от пола.

Счёт 2 – приподнять таз, опираясь на локти.

Счёт 3 – вернуться в И.П.

Повторить 3-5 раз.

8. И.П. – то же.

Счёт 1 – медленный вдох, живот «надуть».

Счёт 2 – выдох, живот втянуть.

Повторить 3-5 раз.

► 12. Комплекс лечебной гимнастики при миопии

1. Ходьба с углублённым дыханием (1 мин.).
2. Ходьба – руки на поясе. Сведение и разведение лопаток на каждый шаг (1 мин.).
3. Ходьба – руки на поясе – на носках-пятках, наружным сводом стопы.
4. Ходьба – руки на поясе. Выпады вперёд (1 мин.).
5. Обычная ходьба. Сделать 2 круговых движения глазами (1 мин.).
6. **И.П.** – стоя. В опущенных руках – палка:
 - поднять палку, потянуться (вдох);
 - перевести палку за голову (выдох);
 - поднять палку вверх (вдох);
 - вернуться в И.П. (выдох) – 6-8 раз.
7. **И.П.** – то же:
 - присесть, руки вперёд;
 - вернуться в И.П. – 4-6 раз.
8. Лёжа на спине (смотреть прямо), зажмурить глаза (постепенно всё сильнее). Открыть на 3-5 сек. – 4-6 раз.
9. Стоя спиной к гимнастической стенке, взявшись руками за рейку:
 - присесть на одной ноге, вторую держать впереди (выдох);
 - вернуться в И.П. (вдох) – 3-4 раза. То же другой ногой.
10. **И.П.** – то же. Ноги врозь. На счёт 1-2 – посмотреть на носок правой ноги, потом на левую руку. На счёт 3-4 – посмотреть на носок левой ноги, потом на правую руку. Повторить 3 раза каждым глазом (руки держать пошире друг от друга).
11. **И.П.** – то же:
 - прогнуться (вдох);
 - вернуться в И.П. (выдох). Живот не выпячивать.
12. **И.П.** – то же. На счёт 1-6 – делать круговые движения глазами по часовой стрелке и обратно (по 4 раза в каждую сторону), темп медленный.
13. **И.П.** – лёжа на спине. В опущенных руках – мяч. На счёт 1-4 – поднять руки вверх, следить за мячом (вдох). На счёт 5-8 – опустить руки вниз, следить за мячом (выдох). Повторить 4 раза.
14. **И.П.** – лёжа на спине, руки держать вдоль туловища:
 - развести руки в стороны (вдох).
 - согнуть ногу в коленях, обхватить руками (выдох).
 - то же делать другой ногой (4-6 раз каждой ногой).
15. **И.П.** – лёжа на спине, в руке – мяч. На счёт 1-6 медленно переложить мяч в другую руку, следить глазами за мячом. Повторить 2 раза каждой рукой.
16. **И.П.** – лёжа на спине, руки за голову. Делать «Велосипед» в течении 1 мин. с перерывом. Следить за движением стоп.
17. **И.П.** – лёжа на спине. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко, глаза закрыты. Спустя 1-2 сек. отпустить (на 30 сек). Нажимать с разной силой, безболезненно.
18. **И.П.** – то же, руки согнуты в локтях:
 - прогнуться, опираясь на локти (вдох);

- вернуться в И.П. (выдох) – 6-8 раз. Прогнуться в грудном и поясничном отделах.
19. **И.П.** – стоя у окна у метки на стекле. Перевод взгляда с метки на стекле на точку вдаль и обратно (5 мин). Выполнять в очках «для дали».
 20. Ритмичная ходьба. На 2 шага – руки вверх (вдох), на 2 шага – руки вниз и (выдох). Ходить 2 мин.
 21. Обычная ходьба в течении 30 сек, Темп постепенно замедлять.
 22. Сидя, закрыть глаза, спокойно подышать в течении 1 мин.

► 13. Комплекс упражнений при косолапости

1. Ходьба с разведёнными стопами – 25-30 сек.
2. Ходьба на пятках – 26-30 сек.
3. Лёжа на спине, сгибать и разгибать стопы.
4. Лёжа на спине, сгибать и разгибать пальцы ног – 7-10 раз.
5. Лёжа на спине, делать упражнение «Велосипед» – 10-12 раз.
6. Лёжа на спине, поочередно поднимать прямые ноги – 5-7 раз.
7. Лёжа на животе, сгибать и разгибать ноги в коленных суставах – 7-10 раз.
8. Лёжа на спине, делать скользящие шаги – 7-10 раз.
9. Лёжа на спине, сделать «мостик» – 4-5 раз.
10. Стоя на месте, ходьба с разведёнными стопами – 15-20 раз.
11. Стоя, поскоки с опорой на всю стопу – 12-16 раз.
12. Стоя, приседания на всей стопе – 7-10 раз.
13. Стоя на скамейке, соскоки на всю стопу – 10-12 раз.
14. Стоя у гимнастической стенки, лазить по стенке с разведёнными ногами – 3-5 раз.
15. Стоя, бег с опорой на всю стопу – 15-20 раз.
16. Стоя, ходьба по лежащей палке – 15-20 раз

► 14. Лечебная гимнастика при ожирении

1. Ходьба. Постепенно перейти на спортивную ходьбу, медленный бег, прыжки на одной и двух ногах, подскоки боком приставными шагами, бег с переходом на ходьбу.
2. Дыхательные упражнения, стоя с гимнастической палкой.
3. Держать палку хватом сверху, горизонтально вращать туловищем, палка – вверх.
4. Сделать выпад правой ногой вперёд, палку поднять вверх, делать пружинистые покачивания на согнутой ноге.
5. Ноги расставить широко, палку поднять вверх, прогнуться, наклониться вперёд, положить палку на пол, развести руки в стороны, выпрямится, прогнувшись, наклонится вниз и взять палку.
6. Дыхательные упражнения.
7. Стоя, сделать выпад правой ногой вправо, палку поднять за голову. То же сделать влево.
8. Стоя, держать палку в упоре вертикально. Делать приседания.
9. Стоя и широко расставив ноги, держать палку вверх. Делать наклоны туловища вправо и влево.
10. Стоя и широко расставив ноги, держать палку вверх. Делать повороты туловища вправо и влево.
11. Дыхательные упражнения.
12. Лёжа на спине, держать руки вверх. Сделать мах противоположной рукой и ногой навстречу друг другу.

13. Лёжа на спине, сделать «Велосипед».
14. Вращать прямыми руками вперёд и назад.
15. Ноги поднять вверх, махом ног сесть, сделать наклон к носкам.
16. Дыхательные упражнения.
17. Лёжа на спине, делать «Ножницы» вертикально и горизонтально.
18. Руки и ноги развести в стороны, повернуть туловище вправо до касания кисти, не поднимая таза, затем то же самое сделать в другую сторону.
19. Отдых лёжа.
20. Лёжа на животе, делать отжимания от пола.
21. Лёжа на животе, руки под подбородок, упор на пальцы ног. Максимально поднять таз и удерживать 2-3 секунды.
22. Имитировать плавание руками стилем «брасс».
23. Имитировать плавание ногами стилем «кроль».
24. Дыхательные упражнения.
25. Лёжа на спине, упражнение «Качалка»: руки держать вдоль туловища, ноги прямые подняты, делать перекаты вперёд-назад.
26. Ползание по-пластунски.
27. Лёжа на спине, руки вперёд. Поднять прямые руки, затем обе ноги, удерживать 2-3 секунды.
28. Отдых лёжа.
29. Стоя на четвереньках, делать махи прямой ногой вверх.
30. Стоя на четвереньках, делать махи прямой ногой в сторону.
31. Стоя на коленях, поднять руки вверх, правую ногу отвести в сторону, делать наклоны туловища к носку.
32. Ходьба, выпадами закручивая туловище в противоположную сторону.
33. Ходьба, высоко поднимая колено.
34. Упражнения на равновесие и координацию.

В течении двух часов после упражнений не есть и не пить.

► 15. Комплекс упражнений лечебной гимнастики при опущении (нефроптозе) почек (для выполнения в домашних условиях)

Исходное положение (И.П.) – лёжа с приподнятым тазом (подложить валик под таз) высотой 20-25 см.

1. Ноги согнуты, стопы стоят на полу. Одна рука – на животе, другая – на груди. Диафрагмальное дыхание: живот выпятить – вдох, втянуть – выдох, напрягать промежность, сжать колени (3-4 раза).
2. Руки лежат вдоль туловища, ноги прямые. Вдохнуть, согнуть ногу в колене и прижать её к животу руками – выдох (3-4 раза каждой ногой).
3. Опора на локти. Развести ноги по полу – вдох, соединить ноги, напрягая мышцы промежности, живота, прижать колени – выдох (6-8 раз).
4. Руки в стороны, ноги согнуты. Делать «Полумост»: приподнять таз, напрягая мышцы, сжать ягодицы – вдох (4-6 раз).
5. Опора на локти, имитация ходьбы на месте (10 шагов).
6. Поднять руки вверх – вдох, опустить – выдох (3-4 раза).
7. Руки развести в стороны. Поднять ногу, завести в противоположную сторону, через колено к полу – подтянуть на выдохе.
 - **Вариант:** Ноги согнутыми стоят на полу. Положить колени на пол вправо и влево на выдохе (4-6 раз каждой ногой).

8. Вдохнуть, охватить обе ноги за колени и прижать к животу – выдох (3-4 раза).
9. Руки поднять вверх – вдох, поднять прямую ногу и прикоснуться руками к голени – выдох (6-8 раз каждой ногой).
10. Руки развести в стороны. Движение одной ногой как при езде на велосипеде – 6-8 раз, затем повторить другой ногой (по возможности делать двумя ногами 3 раза по 10 раз).
11. Ноги согнуты, стопы стоят на полу. Диафрагмальное дыхание (3-4 раза).

И.П. – стоя на коленях, упор впереди на локти (колено-локтевое положение).

1. Поочередно поднимать прямую ногу вверх (4-6 раз каждой ногой).
2. Тянуться коленом к локтю – выдох (4-6 раз каждой ногой).
3. Поднимать таз 6-8 раз. Сжимать мышцы живота и ягодиц.

И.П. – лёжа на спине.

1. Выпрямляя колени поднять таз вверх – выдох (4-6 раз).
2. Положить руки на поясницу. Поднять ноги вверх, сделать «берёзку»: подержать, медленно опустить. Сделать дыхательное упражнение (3-4 раза).

Рекомендации при выполнении комплекса упражнений:

- Необходимо носить бандаж, одевать его в положении лежа.
- Молодым и здоровым людям можно приподнять ножной конец кровати на 20-25 см. Остальным класть на ночь под таз подушку.
- Упражнения выполнять в медленном темпе без бандажа.
- Лёгкий физический труд допустим при условии, если надет бандаж.

При нефроптозе запрещается:

- Бег.
- Прыжки.
- Поднятие тяжестей, особенно перед собой.
- Мытьё полов вручную в наклоне (можно мыть полы только на коленях).
- Передвигание мебели.
- Положение виса.

После занятий рекомендуется сделать самомассаж живота, подышать диафрагмальным дыханием*, полежать с приподнятым тазом и согнутыми ногами.

* Диафрагмальное дыхание: при вдохе через нос живот «надуть», при выдохе через рот – живот подтянуть.

► 16. Комплекс физических упражнений при шейном и грудном остеохондрозе

Исходное положение (И.П.) – сидя на стуле

1. Развести руки в стороны – вдох, вернуться в И.П. – выдох.
2. Ноги в упоре, делать наклоны корпуса в стороны, одна рука опущена вниз к полу, другая поднята к плечу.
3. Скольжение ногами «Полотёр».
4. Руки развести в стороны, ладонями вверх – растягиваем себя на счёт 5.
5. Подтянуться подбородком к груди и затем посмотреть на потолок (не запрокидывая голову).
6. Потянуться левым ухом к левому плечу, правым – к правому плечу.
7. Посмотреть через правое плечо, затем – через левое.
8. Делать «Велосипед» поочередно каждой ногой вперед и назад.
9. Делать «Бокс» с поворотом корпуса.
10. Дыхательное упражнение.
11. Плечи тянуть к голове на счёт 3.

12. Руки развести в стороны – 1, подтянуть колено к животу – 2, потянуться лбом к колену – 3.
-

И.П. – стоя с палкой

1. Закручивать палку руками, при этом ходить, не отрывая носок от пола.
 2. Делать «Колодец»: держа палку перед собой, вращать её вперед и назад.
 3. Палку взять за концы: отводить в стороны (голову и плечи присогнуть).
 4. Дыхательное упражнение.
 5. «Гребля» вперед и назад.
 6. Палку поднять вверх, правую ногу отвести назад, вернуться в И.П. То же левой ногой (не запрокидывая голову).
 7. Палку положить сзади на плечи, делать повороты вправо и влево.
 8. Палку положить сзади на плечи, делать наклоны вправо и влево.
 9. Палку держать внизу. Вращать туловищем по кругу вправо и влево.
 10. Палку положить на плечи. «Растирать» шею, затем вдоль позвоночника.
 11. Палку держать в упоре перед собой. Потянуться к палке на счёт 3.
 12. Палку держать в упоре перед собой. Вращать таз вправо и влево.
-

И.П. – лёжа на спине

1. Руки поднять вверх, носки потянуть на себя – растягиваем себя на счёт 3.
 2. Руки развести в стороны, подтянуть колено к груди.
 3. Делать «Велосипед» двумя ногами.
 4. Диафрагмальное дыхание.
 5. Ноги согнуты в коленях. Отрывая голову и плечи, потянуться к потолку на счёт 5, напрягая все мышцы.
 6. Ноги согнуты в коленях. Положить колени вправо, голову повернуть влево. Вернуться в И.П. То же сделать в другую сторону.
 7. Локти держать в упоре, сжать кулаки. Прогнуться в грудном отделе.
 8. Руки развести в стороны, ноги – врозь. Правой рукой потянуться к левой руке, левой потянуться к правой.
 9. Руки подняты вверх. Поднять таз.
 10. Пальцы скаты в кулак, носки подтянуты к себе. «Вжать» себя в пол.
-

И.П. – лёжа на боку

1. Согнуть ногу и кивнуть головой к колену с напряжением на три счёта.
 2. Поднять прямую руку и ногу. Вернуться в И.П.
 3. Рука поднята под головой, кисть прижата к плечу, нога верхняя присогнута. Потянуться локтем вперёд и назад.
 4. Рука поднята к плечу. Вращать плечевым суставом вперёд и назад.
 5. Рука в упоре перед грудью. Поднять обе ноги и голову.
 6. Отдых.
-

И.П. – лёжа на животе

1. Подняться на прямые руки, не отрывая таза от пола, посмотреть через правое плечо, вернуться в И.П. То же самое в другую сторону.
2. Руки вытянуть вперёд по полу, голову опустить. Тянуть 5 сек.
3. Голову опустить. Поднимать поочередно правую руку, затем левую.
4. Поднимать поочередно правую руку и голову, левую руку и голову.
5. Ползать – тянуть колено к локтю.
6. Голову приподнять, сделать плавательные движения руками в стиле «басс».
7. Голову приподнять – вдох, вернуться в И.П. – выдох.
8. Опереться на носки, оторвать колени, сжимая ягодицы.

9. Правую руку – к плечу, левую держать впереди. С усилием толкнуть правую руку вперёд, чередуя с левой.
-

И.П. – стоя на четвереньках (голову держать на одном уровне с туловищем)

1. Делать махи согнутой ногой вперёд, кивнуть головой к колену.
 2. Делать махи ногой через сторону к плечу, делать повороты головы к плечу.
 3. «Кошечка»: спину выгнуть, голову опустить, прогнуться – голову вперёд.
 4. Поднять руку и противоположную ногу – потянуться.
 5. Дыхательное упражнение.
-

И.П. – стоя на коленях

1. Тянуться правой рукой к левой пятке, затем левой рукой к правой пятке.
 2. Сесть на пятки, выполнять пружинистые потягивания поочередно руками вперёд (голову не запрокидывать).
 3. Взять руки «в замок» перед грудью. Попытаться расцепить пальцы на 5 счетов.
 4. Поднять вверх к потолку ладони «в замке». Попытаться расцепить пальцы на 5 счетов.
 5. Руки опустить вниз, ладони к полу «в замке». Попытаться расцепить пальцы на 5 счетов.
 6. Ладони повернуть друг к другу. Надавливать на 5 счетов.
-

И.П. – стоя. Упражнения на координацию, на равновесие

1. Поставить стопы друг перед другом, носок приставить к пятке (на одной линии), руки развести в стороны, удержаться 5 счетов.
2. Поставить стопы друг перед другом, носок приставить к пятке (на одной линии), руки развести в стороны, глаза закрыть, удерживать равновесие на 5 счетов.
3. Расслабляющее упражнение: руки поднять вверх, встряхнуть кисти рук, локти, плечи.