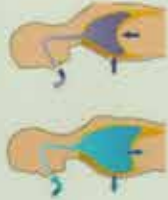


ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ЛЕЖАЩИХ БОЛЬНЫХ

УПРАЖНЕНИЕ 1

Медленно и глубоко вдыхайте, задерживайте дыхание на несколько секунд, после чего постепенно выдыхайте. Повторяйте 8-10 раз, выполняйте 3-4 подхода.



УПРАЖНЕНИЕ 2

Несколько раз надуйте воздушный шарик. Выполняйте упражнение 3-4 раза в сутки.



УПРАЖНЕНИЕ 3

Читайте небольшие скороговорки, задерживая воздух.

УПРАЖНЕНИЕ 4

Сделайте глубокий вдох через рот и выдох с одновременным произношением буквы «С». Повторяйте данное упражнение, произнося другие буквы.

УПРАЖНЕНИЕ 5

Из положения лежа во время медленного и неглубокого вдоха руки, прижатые к грудной клетке, медленно разведите в стороны, задержите на несколько секунд дыхание, а затем произведите медленный выдох, приводя руки к грудной клетке.



УПРАЖНЕНИЕ 6

Сделайте медленный и глубокий вдох, затем серию выдохов с коротким толчкообразным дыханием.



УПРАЖНЕНИЕ 7

Сделайте медленный глубокий вдох, выдох через соломинку в стакан с водой.

РЕГУЛЯРНО ВЫПОЛНЯЯ УПРАЖНЕНИЯ, ВЫ ЗАМЕТИТЕ, КАК УЛУЧШАЕТСЯ:

- работа дыхательной системы;
- работа сосудов и сердца;
- дренажная функция бронхов;
- работа пищеварительного тракта;
- саморегуляция обменных процессов.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

1. Начинайте с самого легкого, постепенно увеличивая нагрузку.
2. Тренируйтесь в хорошо проветриваемом помещении и в удобной одежде.
3. Не отвлекайтесь во время занятий. Для достижения максимального эффекта важна концентрация.
4. Дышите не торопясь. Наибольшему насыщению организма кислородом способствует именно медленное дыхание.



ПРИ ПЯВЛЕНИИ НЕПРЯТЫХ СИМПТОМОВ ОСТАНОВИТЕ ТРЕНИРОВКУ.

*Проконсультируйтесь со специалистом касательно сокращения нагрузки или увеличения паузы между подходами.
Единственный допустимый дискомфорт – легкое головокружение.*



ЛЕЧЕБНАЯ ГИМНАСТИКА В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Памятка для населения



МИНИСТЕРСТВО
СОЦИАЛЬНОЙ ПОЛИТИКИ
КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ

ГИМНАСТИКА ЯВЛЯЕТСЯ ОСНОВНЫМ КОМПОНЕНТОМ НЕ ТОЛЬКО ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ, НО И ПРОФИЛАКТИКИ МНОГИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.



В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ НУЖНО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ И РАЗРАБОТАТЬ ИНДИВИДУАЛЬНУЮ ПРОГРАММУ ЗАНЯТИЙ.

Перед началом упражнений желательно разогреть тренируемую часть тела путем массажа.

УПРАЖНЕНИЯ В ПОЛОЖЕНИИ СИДЯ



ВРАЩЕНИЕ И НАКЛОНЫ ГОЛОВЫ
Повторяйте по 6–8 раз в каждую сторону.



СИНХРОНИЗАЦИЯ ДВИЖЕНИЙ
Сгибание и разгибание рук выполняйте одновременно, повторяйте по 6–8 раз.



ХВАТАТЕЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ
Сжимайте и разжимайте пальцы рук и ног. Для повышения эффективности упражнения для рук можно использовать эспандер или теннисный мячик. Упражнение повторяйте по 10–15 раз.



СВЕДЕНИЕ И РАЗВЕДЕНИЕ ЛОПАТОК
При вдохе сведите лопатки, при выдохе – разведите, повторяйте по 6–8 раз.



УПРАЖНЕНИЕ С ВЕСОМ

Можно выполнять как сидя, так и стоя. Возьмите в руки гантели или другие предметы весом 0,5–1 кг, поднимите и согните руки в локтях, на выдохе вытяните руки вверх, на вдохе опустите руки, повторяйте по 10–15 раз.



ПРИСЕДАНИЕ СО СТУЛОМ

Сядьте на стул, выпрямите спину, сложите руки на груди. Вытяните руки перед собой и на выдохе медленно поднимайтесь. На вдохе сядьте обратно. Повторяйте 10–15 раз.

УПРАЖНЕНИЯ В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ



БАЛАНСИРОВАНИЕ НА ОДНОЙ НОГЕ

Встаньте на ногу, рюкзак держите за стул, сохраняйте позицию 10–15 секунд, затем – на другой ноге. Повторяйте 8–10 раз на каждую ногу.



УПРАЖНЕНИЕ С ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПАЛКОЙ

Ухватитесь обеими руками за палку и раскачивайте тело вперед-назад, вправо-влево в течение 1–2 минут.

УПРАЖНЕНИЯ НА СПИНЕ



ПОЛОЖЕНИЕ ЛЕЖА НА СПИНЕ
Поворачивайте голову вправо-влево, фиксируя взгляд на неподвижном предмете. Делайте по 9–10 движений (3–4 раза в день).

УПРАЖНЕНИЯ В ПОЛОЖЕНИИ НА ЖИВОТЕ

УПРАЖНЕНИЕ 1

Опираясь на предплечья, приподнимите голову и смотрите перед собой, удерживая такое положение в течение нескольких секунд.



УПРАЖНЕНИЕ 2

Двигайте ногами, как при ползании, при этом следите, чтобы при сгибании ног в тазобедренном и коленном суставах стопа сгибалась «кочергой», а при разгибании носок тянулся, «как у балерины».

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РУК

УПРАЖНЕНИЕ 1

Пальцы – «в замок». Поднимайте руки с выпрямленными локтями выше головы, а затем отводите сцепленные руки в стороны (упражнение выполняйте до легкого утомления).



УПРАЖНЕНИЕ 2

Руку тяните к противоположному уху. Выполняйте поочередно то правой, то левой рукой.

УПРАЖНЕНИЕ 2

Одновременно тяните руки к противоположным ушам – крест-накрест.