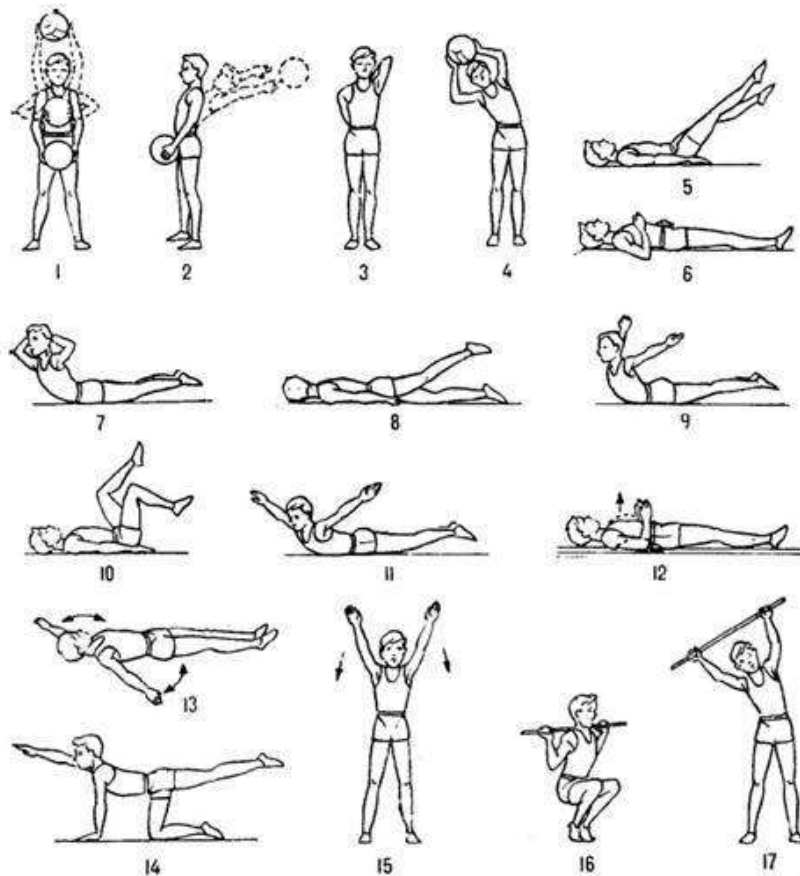


## СОЗДАНИЕ ПАМЯТКИ

- Упражнения для укрепления осанки:



- Профилактика плоскостопия

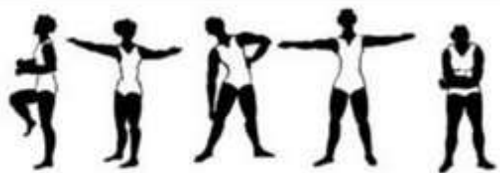


# Комплекс упражнений при бронхиальной астме



1. И. п. — лежа на спине, руки расположены на грудной клетке. На высоте выдоха сдвинуть грудную клетку руками. 5—7 раз.
2. И. п. — лежа. По очереди сгибание ног. Выдох сделать медленно. 3—5 раз.
3. И. п. — лежа. Руки в стороны — вдох, обхватить себя — выдох. 3—6 раз.
4. И. п. — сидя. Сгибание ноги — вдох, выпрямление — выдох. 4—6 раз. Акцент на выдох.
5. И. п. — сидя, руки в стороны. Повороты туловища влево-вправо. 5—7 раз.
6. И. п. — сидя. Руки вверх — вдох, наклон вперед — выдох. 4—6 раз. Акцент на выдох.
7. И. п. — сидя, руки на поясе. По очереди выпрямление ног и рук. 5—7 раз.
8. И. п. — сидя, руки на коленях. Отведение плеч назад — вдох; наклон вперед, плечи опущены — выдох. 4—6 раз.
9. И. п. — стоя. Наклоны туловища влево-вправо. 5—7 раз.
10. И. п. — стоя. По очереди отведение ног назад. 6—8 раз.
11. И. п. — стоя. Руки вверх — вдох, наклон туловища, руки опущены — выдох. 3—6 раз. Акцент на выдох.
12. И. п. — стоя, руки в «замок», вращение туловища 5—8 раз.
13. И. п. — стоя. По очереди отведение ноги и рук. 5—7 раз. Дыхание свободное.
14. И. п. — стоя. Отведение рук и плеч назад — вдох, опустить голову и плечи — выдох. 4—6 раз.
15. И. п. — руки в стороны. Наклоны вперед, руки — выдох. 3—5 раз.
16. И. п. — сидя, руки к плечам. Отвести локти назад — вдох, наклон вперед, локти касаются грудной клетки — выдох. 4—6 раз.
17. И. п. — руки на пояс. Наклоны влево-вправо. 5—7 раз.
18. И. п. — стоя. Прогнуться — вдох, наклон вперед, руки расслаблены — выдох. 3—6 раз.
19. Ходьба по комнате или на месте 30—60 с.

# Комплекс упражнений ЛФК при бронхите и пневмонии



И.п. – О.с. Ходьба на месте, с высоким подниманием бедра и активной работой рук.

И.п. - стойка, ноги врозь, руки в стороны

1 – поворот вправо

2 – и.п.

3-4 то же влево

И.п. - стойка, ноги врозь, руки на пояс

1 – наклон вправо, правая вниз

2 – и.п.

3-4 – то же влево

И.п. - стойка, ноги врозь, руки в стороны

1 – наклон вперед, согнув руки

2 – и.п.

И.п. - сидя, руки на пояс

1 – правая вперед, руки вперед

2 – и.п.

3-4 – то же левой



И.п. – сидя

1- руки в стороны

2 – наклон вперед, согнув руки

3 – руки в стороны

4 – и.п.

И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс

1 – наклон вправо, левая рука вверх

2 – и.п.

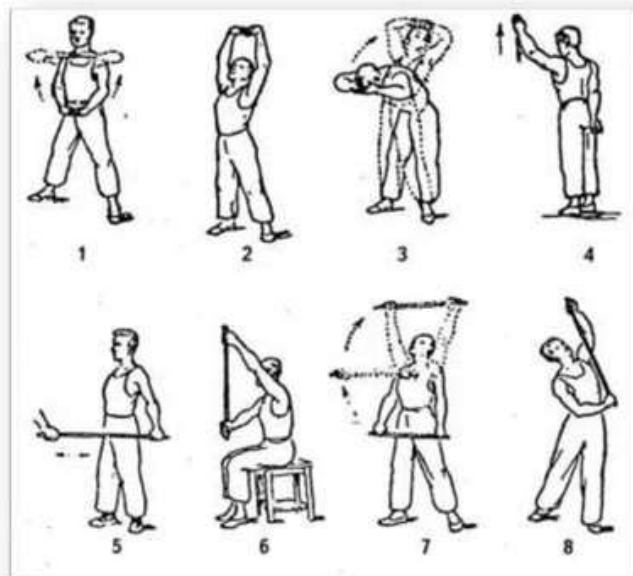
3-4 – то же влево

И.п. - стойка ноги врозь, согнув руки  
1-4 – круговое движение руками вперед

5-8 то же назад

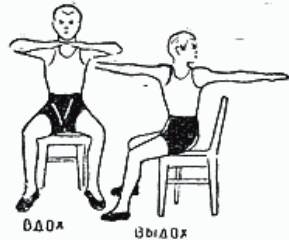
## Лечебная гимнастика при вывихе плеча

С помощью выполнения комплекса элементарных гимнастических упражнений пациент восстанавливает утраченный диапазон движений, восполняет силу в дельтовидной мышце, трицепсе и бицепсе, достигает определенной стабильности в травмированном суставе, что является залогом предотвращения рецидивов.



Начинать тренировки целесообразно с простых и легких упражнений, направленных на повышение мышечного тонуса. В дальнейшем нагрузки можно постепенно наращивать, вплоть до выполнения упражнений с отягощением, а также расширять диапазон и амплитуду выполняемых движений.

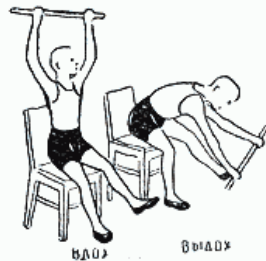
**ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС ЛЕЧЕБНОЙ ГИМНАСТИКИ  
ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ И ПОВРЕЖДЕНИЯХ ОРГАНОВ  
ДВИЖЕНИЯ С ПРЕИМУЩЕСТВЕННЫМ ПОРАЖЕНИЕМ  
СУСТАВОВ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ**



1. Повороты туловища в сторону с отведением рук в сторону. Попеременно. 3—6 раз в каждую сторону. В: ИП — стоя.



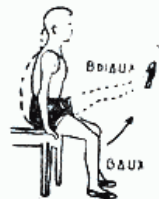
2. Сжимание и разжимание кистей рук и сгибание и разгибание стоп. 10—40 раз. В: ИП — лежа.



3. Наклоны туловища — палка к правой (левой) ноге попеременно. 3—6 раз. В: ИП — стоя, сидя без палки.



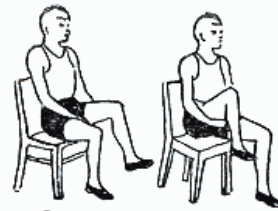
4. Катание палки. В: катание медицинбола. 10—60 раз.



5. Попеременное поднятие прямой ноги. 3—6 раз каждой ногой. В: ИП — стоя, руки на пояс.



6. Приседания. 4—12 раз.



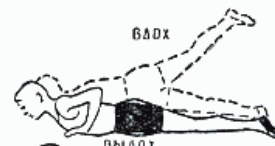
7. Поочередное расслабление мышц голени, стопы по 3—4 раза. В: ИП — стоя или лежа.



9. Попеременное доставание носков ног, с одновременным поворотом корпуса и отведением назад согнутой в локтевом суставе руки. 3—4 раза.



11. Полное дыхание. 5—6 раз. В: ИП — сидя или стоя.



12. Руки на бедрах или на затылке: поднятие туловища со скольжением ладонями по ногам и без движения рук. 4—12 раз.



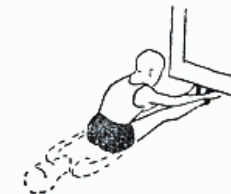
13. Отведение попеременно прямых ног назад с прогибанием в пояснице, возвращение в ИП. Выпрямляя руки, прогнуться и вернуться в ИП. 4—6 раз.



8. Поочередное отведение или поднятие прямой ноги. 3—8 раз каждой. «Ножницы»: опускание одной ноги с одновременным поднятием другой. 10—30 сек.



10. «Велосипед». 10—40 раз.



# Комплекс упражнений при ожирении



- Показан примерный комплекс упражнений с гантелями, резиновым амортизатором, набивными мячами и у гимнастической стенки. После занятий полезен массаж ногами мышц спины, ягодиц и ног.

## Лечебная гимнастика при остеохондрозе

 <p>И.п. лежа, левая нога согнута в колене. Сгибание и разгибание правой ноги, скользя пяткой по постели. 8-10 повторений. То же другой ногой.</p>	 <p>И.п. лежа, левая нога согнута в колене. Отведение правой ноги в сторону. 8 повторений. То же другой ногой.</p>	 <p>И.п. лежа, ноги согнуты. Руки вверх - вдох, прижать колени к животу - выдох. То же - другой ногой.</p>	 <p>И.п. лежа, ноги согнуты. Поочередное отведение коленей в стороны.</p>	 <p>И.п. лежа, ноги согнуты. Поочередное сгибание согнутых ног к животу.</p>
 <p>И.п. лежа, руки к плечам. Круги согнутыми руками.</p>	 <p>И.п. лежа. Поочередные сгибания ног. При выпрямлении давить стопой на постель, кифозируя поясничный отдел позвоночника.</p>	 <p>И.п. лежа. То же упражнение, что и * , но выполняется двумя ногами одновременно.</p>	 <p>И.п. упор на коленях. Сесть на пятки, не отрывая кистей от постели и вернуться в и.п., не прогибаясь!</p>	 <p>И.п. лежа. Сгибание и разгибание стоп и пальцев кистей в кулак.</p>
 <p>И.п. лежа. Поочередные поднимания рук вверх.</p>	 <p>И.п. лежа. Поочередные выпрямления ног в коленях, опираясь бедрами о валик.</p>	 <p>И.п. лежа, под ногами валик. Приподнимание таза за счет кифозирования поясничного отдела позвоночника.</p>	 <p>И.п. лежа. Статическое напряжение больших ягодичных мышц. 8-10 напряжений каждое по 4-6 с.</p>	 <p>И.п. лежа. Диафрагмальное дыхание.</p> <p>И.п. лежа. Лечение положением. 30-60 мин перед сном.</p>

### ДЛЯ НАИБОЛЬШЕЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ ГИМНАСТИКИ СЛЕДУЕТ:

- выполнять упражнения старательно, в медленном темпе, не искажая самовольно форму, скорость и интенсивность выполняемых упражнений ●
- выполнять упражнения ежедневно ● при выполнении упражнений не задерживать дыхание ● своевременно консультироваться у врача ●

# КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ЛФК ПРИ СКОЛИОЗЕ

Исходное положение лежа на животе

1. Растяжение.
2. Руку и ногу наискосок.
3. Руку за голову, поднимаем голову и локти вверх.
4. Поднимаем обе ноги прямые.
5. Поднять голову и ноги, медленно перевести руки в сторону, сжимаем и разжимаем кулак.
6. Поднять голову и ноги, медленно перевести руки вверх, в сторону, к плечам, плывем брассом.
7. Мяч прижимаем обеими руками к стенке.

Расслабление 1-2 секунды между упражнениями, количество повторений 4, 6, 10 раз.





## КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ЛФК ПРИ СКОЛИОЗЕ

9. Дыхательные упражнения животом.
10. Ножницы вертикальные, невысоко.
- 11 Два согнутых колена наклоняем в одну сторону.
12. Ножницы горизонтальные.
13. Колено внутрь.
14. «Пистолет», поднимаем две ноги, сгибаем одну на 90 градусов и выпрямляем, обе кладем на пол.
15. «Мостик», поднимаем таз невысоко.
16. Обеими ногами писать цифры 0, 1, 2, 8
17. Поднимаем грудную клетку от пола.
18. Приподнимаем таз.



## Упражнения для сердца



### 1. Мельница

Ноги на ширине плеч, руки прижаты к бокам. Медленно вращайте руками вдоль тела-вперед-вниз-назад-вниз, постепенно наращивая темп



### 2. Жим гантелей

Ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Неторопливо начинайте поднимать гантели перед собой, доведя до уровня груди, прижмите



### 3. Полусолнышко

Руки с бутылками опущены вдоль тела. Неторопливо поднимайте их до уровня плеч. Если не тяжело, можете делать и целое солнышко, сводя руки над головой



### 4. Отжимания от стены

Плотно упирайтесь ладонями в стену и начинайте отжиматься, с силой отталкивая свое тело



### 5. Приседания

Спина прямая. Бедра в нижней точке приседания должны быть параллельны полу, не нужно приседать слишком глубоко