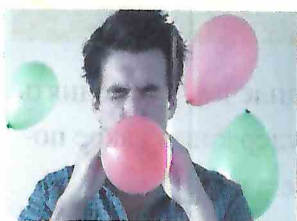


ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ЛЕЖАЧИХ БОЛЬНЫХ

Упражнение 1 Медленно и глубоко вдыхать, задерживать дыхание на несколько секунд, после чего постепенно выдыхать. Повторять 8-10 раз, выполнять 3-4 подхода.

Упражнение 2. Несколько раз надуть воздушный шар. Выполнять упражнение 3-4 раза в сутки.



Упражнение 3. Читать больше скороговорок, задерживая воздух.

Упражнение 4. Сделать глубокий вдох через рот и выдох с одновременным произношением буквы «с». Повторить данное упражнение произнося другие буквы.

Упражнение 5. Из положения лежа, во время медленного и не глубокого вдоха, руки, прижатые к грудной клетке, медленно развести в стороны, задержав на несколько секунд дыхание, а затем произвести медленный выдох, приводя руки к грудной клетке.

Упражнение 6. Сделать медленный и глубокий вдох с коротким толчкообразным дыханием.

Упражнение 7. Сделать медленный глубокий вдох, выдох через соломинку в стакан с водой.



Регулярно выполняя упражнения, вы заметите, как улучшается:

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

Основные правила выполнения дыхательной гимнастики

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

**!!! При появлении неприятных симптомов
остановите тренировку !!!**

Проконсультируйтесь со специалистом касательно сокращения нагрузки или увеличения паузами между подходами.

Единственный допустимый дискомфорт — легкое головокружение.



КГБУ СО
«КЦСОН
«ЕРМАКОВСКИЙ»

«ШКОЛА
РОДСТВЕННОГО
УХОДА»

ЛЕЧЕБНАЯ ГИМНАСТИКА В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

(ПАМЯТКА ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ)



с. Ермаковское

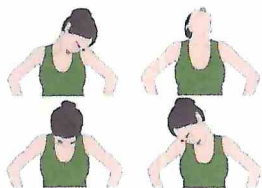
гимнастика является основным компонентом не только здорового образа жизни, но и лечения и профилактики многих заболеваний.

!! Для начала нужно проконсультироваться со специалистом и разобрать индивидуальную программу занятий !!!

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.

Вращательные 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.



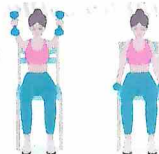
Сведение и разведение лопаток

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. Повторите



УПРАЖНЕНИЯ В ПОЛОЖЕНИИ

1015 раз

Балансирование на одной ноге

Встаньте на ногу, рукой держитесь за стул, сохраняйте позицию 10-15 секунд, затем — на другой ноге. Повторите 8-10 раз на каждую ногу.



Ходьба с пятки на носок

Пятку ноги поставьте перед носком другой ноги. Руки в стороны, спина прямая, выберите точку перед собой и смотрите на нее, двигаясь по направлению к ней. Меняйте ноги, делайте шаги вперед.



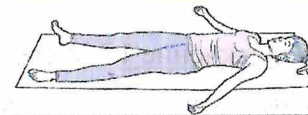
Упражнение с гимнастической палкой

Ухватитесь обеими руками за палку, поставив ее перед собой и раскачивайте тело вперед-назад, вправо-влево в течении 1-2 минуты.

УПРАЖНЕНИЯ НА СПИНЕ

Положение лежа на спине

Поворот головы 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, приподнять голову и смотреть перед собой, удерживая такое положение в течении нескольких секунд.

Упражнение 2. Двигать ногами как при ползании, при этом надо следить, чтобы при сгибании ног в тазобедренном и коленных суставах стопа сгибалась «кочергой», а при разгибании носок тянулся, «как у балерины».

Упражнение 1. Пальцы «в замок». Поднимать руки с выпрямленными локтями выше головы, а затем отводить сцепленные руки в стороны (упражнения выполняйте до легкого утомления).

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РУК

Повторяйте по 10-15 раз.

Упражнение 2. Руки тянуть к противоположному уху, выполнять поочередно, то правой, то левой рукой.

Упражнение 3. Одновременно тянуть руки к противоположным ушам — крест-накрест.

