



Примерный комплекс

Примерный комплекс упражнений ЛФК (рекомендуется выполнять в течение всего периода реабилитации)

№	Исходное положение (ИП)	Описание упражнения	Кол-во повторений	Методические указания
1	ИП – сидя на стуле, руки на поясе	Отвести руки в стороны, поворот туловища – вдох. Туловище в исходное положение, руки на пояс – выдох.	3-5 раз в каждую сторону	Темп медленный
2	ИП – сидя на стуле, руки на коленях	Развести руки в стороны – вдох. Руки в исходное положение на коленях – выдох.	3-5 раз	Темп медленный. Выдох длинный.
3	ИП – сидя на стуле, пальцы сжаты в кулаки	На счет «раз» - пальцы разжать. На счет «два» - пальцы сжать в кулак.	10-12 раз	Темп средний. Дыхание произвольное.
4	ИП – сидя на стуле, руки опущены вдоль туловища	Поднять плечи вверх – вдох. Опустить плечи в исходное положение – выдох.	4-5 раз	Темп медленный. Выдох удлинённый.
5	ИП – сидя на стуле, руки на коленях	Развести руки в стороны – вдох. Обхватить правое колено руками, подтянуть к груди – выдох. Вернуться с исходное положение. Расслабиться. То же – с левым коленом.	6-8 раз	Темп медленный. При выдохе – напрягать мышцы живота.
6	ИП – сидя на стуле, руки опущены вдоль туловища	Поднять руки через стороны вверх над головой – вдох. Опустить руки в исходное положение – выдох.	3-5 раз	Вдох – быстрый. Выдох – медленный.

7	ИП – сидя на стуле, пальцы рук лежат на плечах	Двигаем локтями вперед вверх – вдох. Двигаем локтями назад вниз – выдох.	3-5 раз	Темп медленный. Выдох удлиненный.
8	ИП – сидя на стуле, руки на поясе	Развести руки в стороны – вдох. Наклон с касанием руками пола – выдох. Вернуться в исходное положение. Расслабиться.	3-5 раз	Темп медленный. При наклоне – смотреть перед собой.
9	ИП – сидя на стуле, руки на поясе	Наклоны головы: вперед (вниз) – прямо, назад – прямо, вправо – прямо, влево - прямо	3-5 раз	Темп медленный. Дыхание произвольное.
10	То же	Отвести правую руку в сторону – вдох. На выдохе – наклон туловища в левую сторону, поднимая руку над головой. Вернуться в ИП. Отвести левую руку в сторону – вдох. На выдохе – наклон туловища в правую сторону, поднимая руку над головой. Вернуться в ИП.	3-5 раз в каждую сторону	Темп медленный. Выдох удлиненный.
11	ИП – сидя на стуле; спина прижата к спинке стула; ноги прямые, вытянуты вперед; руки на коленях	Разведение рук и ног в стороны, пятки скользят по полу – вдох. Вернуться в ИП – выдох.	3-5 раз	Темп медленный. Выдох удлиненный. При выдохе напрягаем мышцы живота.
12	ИП – сидя на стуле; руки опущены вдоль туловища	ИП – вдох. На выдохе – обнять себя руками. Вернуться в ИП.	3-5 раз	Темп медленный. Выдох удлиненный.
13	ИП – сидя на стуле, руки на поясе.	Круговое движение головы вправо. Круговое движение головы влево.	3-5 раз в каждую сторону	Темп медленный. Дыхание произвольное.