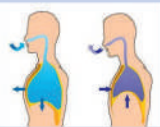


## Дыхательная гимнастика для лежачих больных

### 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 небольшие скороговорки, задерживая воздух.



### Упражнение 4

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

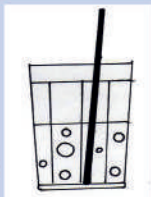
### Упражнение 5

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



### Упражнение 6

Сделать медленный и глубокий вдох, затем серию выдохов 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;
- работа сосудов и сердца;
- дренажная функция бронхов;
- работа пищеварительного тракта;
- саморегуляция обменных процессов.

## Основные правила выполнения дыхательной гимнастики

1. Начинайте с самого лёгкого, 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 появлении неприятных симптомов остановите тренировку.**

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

Единственный допустимый дискомфорт – лёгкое головокружение.

Справочный портал для инвалидов Красноярского края: [invalid24.ru](http://invalid24.ru)

Министерство социальной политики  
Красноярского края

КГКУ «Ресурсно-методический центр  
системы социальной защиты населения»

## Лечебная гимнастика в домашних условиях

(памятка для населения)





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



Для начала нужно проконсультироваться со специалистом и разработать индивидуальную программу занятий.

Нельзя перегружать себя, излишняя лечебная гимнастика вредна, как и её отсутствие. Перед началом упражнений желательно разогреть тренируемую часть тела путём 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.

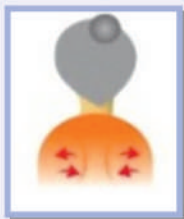


#### Хватательные движения

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.

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, 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 неё, двигаясь по направлению к ней. Меняйте ноги, делая шаги вперёд.

#### Упражнение с гимнастической палкой

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



### 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 течение нескольких секунд.



#### Упражнение 2

Двигать ногами, как при ползании, при этом надо следить, 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». Поднимать руки с выпрямленными локтями выше головы, а затем отводить сцепленные руки в стороны (упражнение выполнять до лёгкого утомления).

#### Упражнение 2

Руку тянуть к противоположному уху. Выполнять поочередно то правой, то левой рукой.

#### Упражнение 3

Одновременно тянуть руки к противоположным ушам – крест-накрест.

