

## **ПОМНИТЕ!**

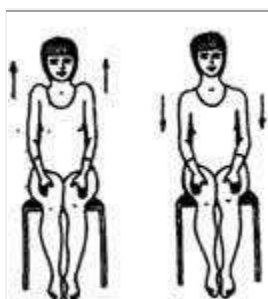
Физические упражнения способствуют поддержанию полного объема движений в руках, ногах и туловище, нормализуют тонус, силу и трофику мышц, улучшают кровообращение и лимфообращение в околопозвоночных тканях.

В занятиях соблюдайте следующие правила:

1. Занятия проводите в проветренном помещении.
2. Соблюдайте постепенность и последовательность нагрузки, не забывайте чередовать их с дыхательными упражнениями для расслабления мышц.
3. Выполняйте движения плавно и в умеренном темпе.
4. Нагрузку увеличивайте числом повторений и амплитудой движений.
5. Для увеличения нагрузки применяйте отягощения: гимнастические палки, мячи, гантели.
6. При проведении занятий контролируйте частоту пульса, ритм дыхания и изменения артериального давления.
7. Занятия желательно проводить ежедневно, в утренние часы, до принятия пищи.
8. Длительность занятий лечебной гимнастикой 20-30-40 минут, зависит от числа повторений упражнений.

## **КОМПЛЕКС СПЕЦИАЛЬНЫХ ЛЕЧЕБНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ГРУДНОМ ОСТЕОХОНДРОЗЕ**

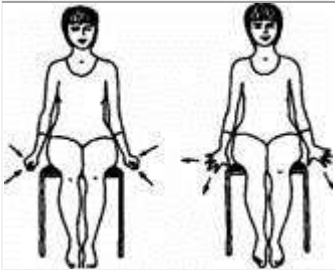
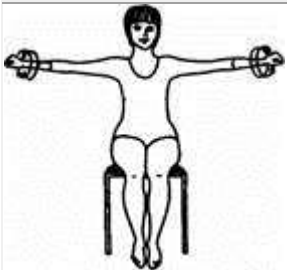
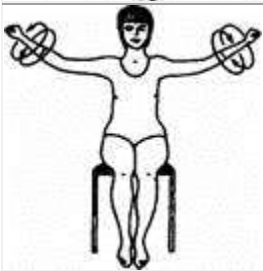

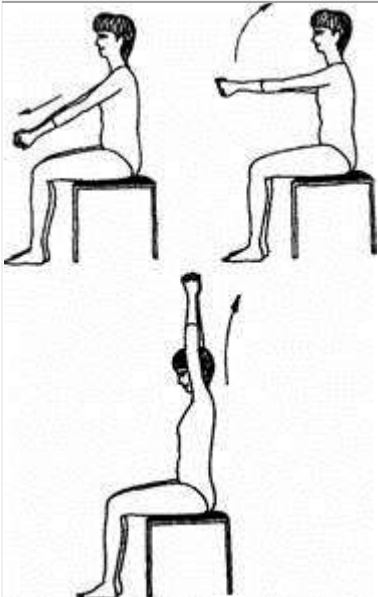
**3. Основное исходное положение (И. П.) - сидя на стуле, плечи расправлены, спина прямая, ноги согнуты в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах под углом (90°), руки на коленях.**

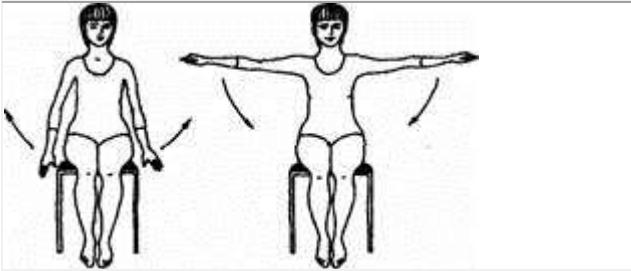
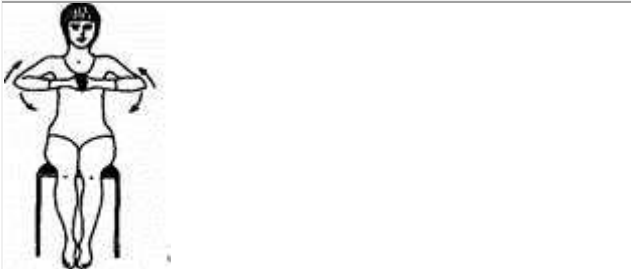
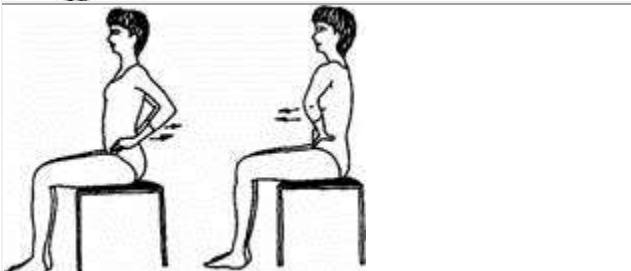

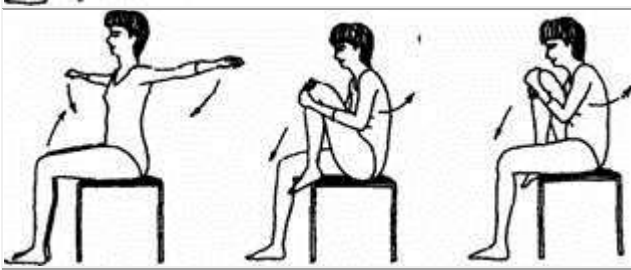



Одновременный подъем надплечий вверх на вдохе, опускание на выдохе (8-10 раз).

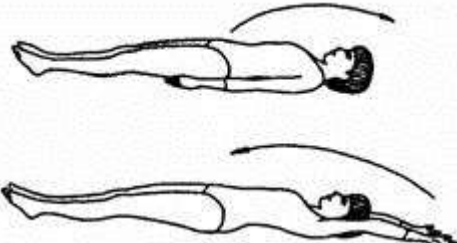
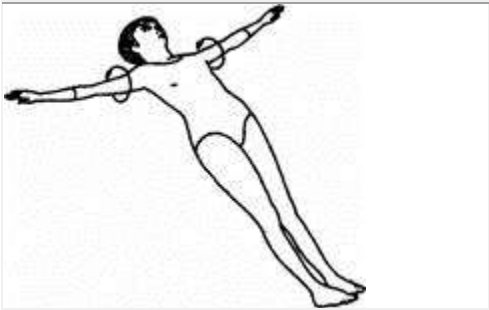
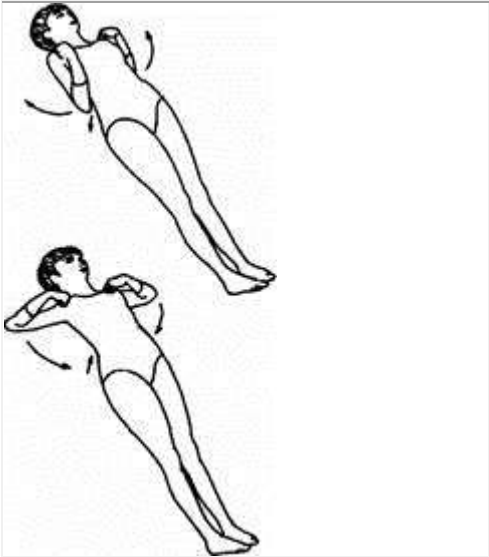
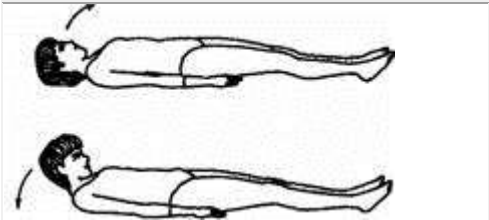



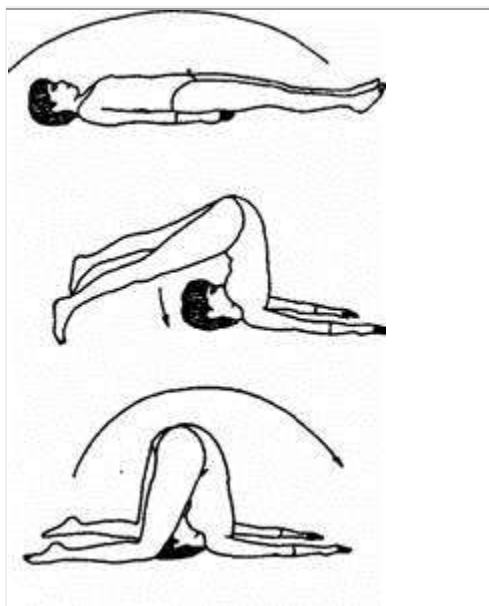
Круговые движения в плечевых суставах (8-10 раз). Дыхание произвольное.

	<p>Сжатие рук в кулак с напряжением и разжатие пальцев (8-10 раз). Дыхание произвольное.</p>
	<p>И. П. - пальцы рук сжаты в кулак, прямые руки отведены в стороны. Производить круговые движения в лучезапястных суставах (8-10 раз). Дыхание произвольное.</p>
	<p>И. П. - пальцы рук сжаты в кулак, прямые руки отведены в стороны. Производить круговые движения, предплечьями по 6-8 раз в каждую сторону. Дыхание произвольное.</p>
	<p>И. П. - основное. На вдохе поднять руки вперед вверх и расслабленно «уронить» вниз и покачать ими на выдохе (3 раза).</p>
	<p>И. П. - основное, пальцы рук сцеплены в «замок».</p> <p>И. П. - вдох. Не изменяя положения спины, выпрямить руки и на выдохе потянуться к коленям. Затем руки расслабить. Повторить упражнение 3 раза. И. П. - вдох. Не изменяя положения спины, выпрямить руки и на выдохе потянуться вперед, выгибая спину. Повторить упражнение 3 раза. И. П. - вдох. Не изменяя положения спины, выпрямить руки и на выдохе потянуться вверх. Повторить упражнение 3 раза.</p>

	<p>И. П. - основное. Отведение прямых рук на вдохе в стороны и приведение их на выдохе (3 раза).</p>
	<p>И. П. - основное, пальцы рук сцеплены в «замок», кисти перед грудью, локти отведены в стороны. Разгибание позвоночника в грудном отделе, максимально сближая лопатки на вдохе, затем сгибание позвоночника в грудном отделе на выдохе (3-6 раз).</p>
	<p>И. П. - основное, руки на поясе. Прогибание позвоночника в поясничном отделе, стремясь максимально отвести локти назад на вдохе, сгибание позвоночника в поясничном отделе с максимальным приведением локтей вперед на выдохе (3-6 раз).</p>
	<p>И. П. - основное, руки на поясе. Круговые движения туловищем. При наклоне назад сделать вдох, при наклоне вперед - выдох (3-6 раз в каждую сторону).</p>
	<p>И. П. - основное, руки на поясе. Выполняя вдох, одновременно развести прямые руки в стороны. Поочередно поднимать согнутую в колене ногу, обхватывая ее руками и прижимая к животу на выдохе (6-8 раз каждой ногой).</p>
	<p>Диафрагмальное дыхание.</p>

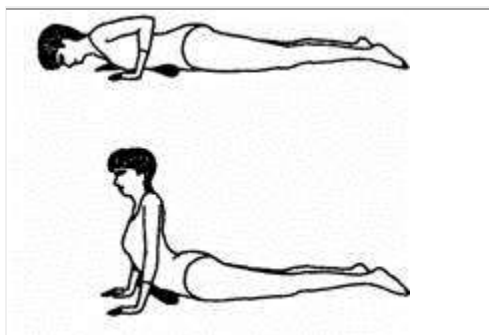
**4. Основное исходное положение – лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги выпрямлены.**

	<p>Одновременный подъем прямых рук вверх на вдохе и потянуться за руками, опускание рук с одновременным выдохом и расслаблением (3 раза).</p>
	<p>И. П. - руки в стороны и слегка отведены назад. Круговые движения малой амплитуды в плечевых суставах с некоторым напряжением мышц плечелопаточной области, по 3-6 раз в одну и другую стороны. Дыхание произвольное.</p>
	<p>И. П. - кисти привести к плечам, локти прижать к боковой поверхности груди. Разведение локтей в стороны до линии надплечий на вдохе. Прижимая плечи, шейный и поясничный отделы позвоночника, максимально сблизить лопатки и прогнуться в грудном отделе позвоночника. Вернуться в исходное положение на выдохе. Повторить упражнение 6-8 раз.</p>
	<p>И. П. - основное. В И. П. сделать вдох. Приподнять голову на выдохе (3 раза).</p>
	<p>И. П. - лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги слегка согнуты. В И. П. сделать вдох. На выдохе приподнять голову и плечи, руками дотронуться до колен (6-8 раз).</p>

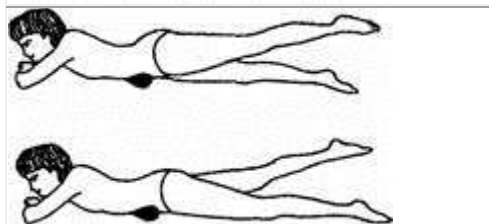


И. П. - лежа на спине. Плавно и осторожно завести разведенные ноги за голову. Колени опустить на ковер около надплечий при этом носки касаются пола, как можно дальше от головы. В таком положении задержаться от нескольких секунд до 1 минуты. Дыхание произвольное в полном объеме. Вернуться в исходное положение. Упражнение повторить 3 раза.

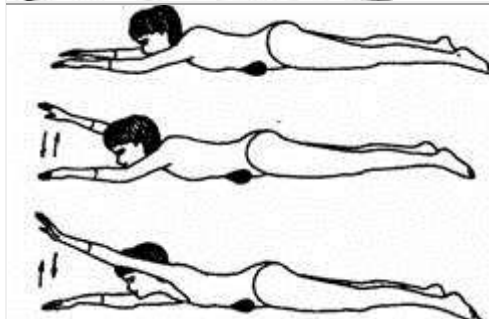
**5. Основное исходное положение - на животе, с подложенным ватно-марлевым валиком под область живота.**



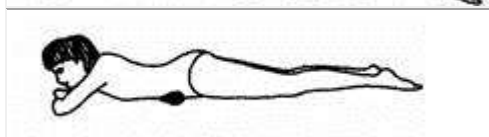
И. П. - упор руками перед грудью, выпрямляя локти, прогнуться в пояснице на вдохе, вернуться в исходное положение на выдохе (6-8 раз).



И. П. - кисти рук под подбородком. Попеременное отведение прямых ног вверх (по 6-8 раз каждой ногой). Дыхание произвольное.



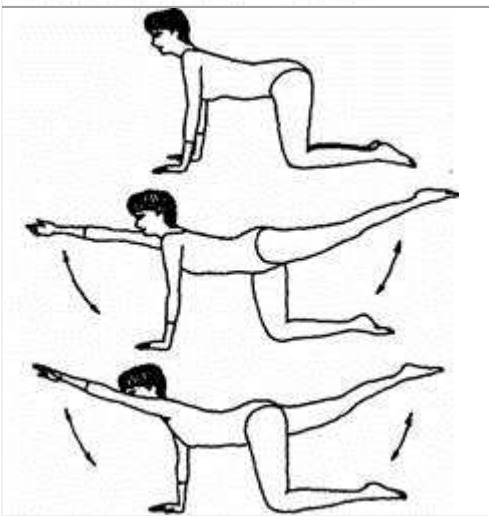
И. П. - руки вытянуть вперед, ладони на полу. Попеременное поднятие прямых рук вверх (по 6-8 раз каждой рукой). Дыхание произвольное.



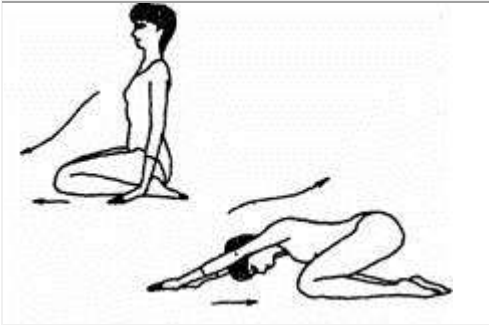
Пассивный отдых - 1 минута.



И. П. - руки сцеплены на затылке. Приподняв голову и плечи, задержать положение в течение 7-15 секунд, с последующим расслаблением. Упражнение повторить 3 раза. Дыхание произвольное.



И. П. - встать на колени и ладони. Поочередное и поочередное отведение рук вперед с одновременным отведением ног назад на вдохе, возвращение в И. П. на выдохе (по 3-6 раз каждой рукой и ногой).



И. П. - сесть на пятки. В И. П. сделать вдох. На выдохе максимально потянуться прямыми руками вперед, не отрывая ягодиц от пяток, скользя ладонями по плоскости (3-6 раз).