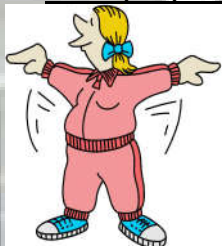


«Наше здоровье – в нашем движении».

Лечебная физкультура (ЛФК) – это не просто умеренная двигательная активность. Она помогает в лечении различных хронических заболеваний и восстановлении здоровья. ЛФК для людей в 50+ должна быть более щадящая, чем в молодом возрасте. Она делает упор на повышение общей выносливости, гибкости, координации движений. Научно доказано, что ЛФК для людей в 50+, даже начатая впервые, помогает существенно снизить угрозу сердечно-сосудистых заболеваний, улучшает состояние иммунной системы.

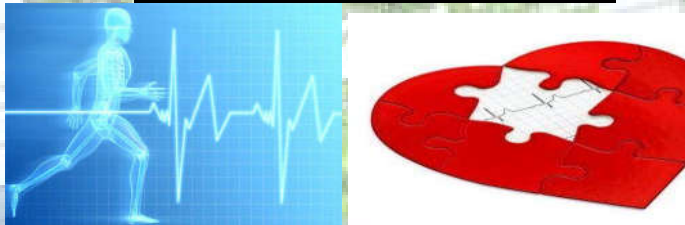
ЛФК при бронхиальной астме.



И.П. Сидя на стуле.

1. Диафрагмальное дыхание.
2. Руки на коленях. На вдохе колени развести, на выдохе вернуться в исходное положение.
3. Руки на поясе. На вдохе повороты туловища в стороны, на выдохе вернуться в исходное положение.
4. На вдохе – руки вверх, на выдохе опустить со звуком «ха».
5. В руках – гимнастическая палка. Движения руками – «гребля на байдарке».

ЛФК для больных с заболеваниями ССС.



И.П. Сидя на стуле.

1. Руки на поясе. Отвести локти назад, прогнуться – вдох, свести локти вперёд – выдох. (4-5 раз).
2. С поворотом корпуса отвести руку в сторону – вдох, вернуться в и.п. выдох. (3-5 раз)
3. Упражнение – ходьба, сидя. Дыхание произвольное (20-40 сек.)
4. Ноги на ширине плеч, руки на бёдрах. Наклоны туловища в стороны (3-5 раз).
5. Руки опираются на стул – вдох. Слегка наклоняясь

вперёд, перенести вес тела на ноги и «оторваться» от стула – выдох (3-5 раз).

И.П. Сидя и стоя, держась за спинку стула:

1. Диафрагмальное дыхание. (3-4 раза).
2. Подняться на носки – вдох, «перекатиться» на пятки – выдох (4-5 раз).
3. Ноги на ширине плеч – вдох. Наклон туловища в сторону – выдох (по 3-5 раз).
4. И.П. Стоя, боком к опоре. Свободное размахивание ногой вперёд и назад. Дыхание произвольное (по 5-7 раз).
5. Небольшой присед, держась за опору – выдох, и.п. – вдох (4-6 раз).
6. Поочерёдное отведение рук в сторону с поворотом туловища (по 7 раз).

ЛФК для больных пневмонией.



И.п. Сидя на стуле.

1. Диафрагмальное дыхание, руки для контроля лежат на груди и животе.
2. Руки поднять вверх, поклон в противоположную сторону, на выдохе руку опустить.
3. Отвести локти назад, вдох, на выдохе вернуться в и.п.
4. Руками повторять движения пловца брассом. Вдох – в и.п., выдох – руки развести в стороны.
5. На вдохе руки развести в стороны, на выдохе «обнять себя за плечи».

ЛФК для больных плевритом.



И.П. Стоя.

1. В руках медицинбол, руки опущены. На вдохе – поворот влево, медленно поднимать руки вверх, на выдохе

опустить руки вниз.

2. В руках – гимнастическая палка, прогнуться, подняться на носки, на выдохе – руки опустить, ноги согнуть в коленях.
3. «Бокс». На выдохе поочерёдно выбрасывать руку вперёд, пальцы в кулак.
4. На вдохе поднять плечи вверх, на выдохе – 2-3 поклона в противоположную сторону.
5. Руки перед грудью, выпрямить, в руках – гантели. Круговые движения в плечевых суставах, 6-8 раз вперёд и 6-8 раз назад.
6. Ходьба с максимальным выносом ноги вперёд.

Статические упражнения по ЛФК для лечения остеохондроза позвоночника.



И.П. Стоя.

Уровень 1.

1. И.П. – стоя, правую руку на правое бедро. Вдох. – Плечи назад. Подтянуться вверх. Рукой надавить на бедро 8 сек. Выдох.
2. И.П. – стоя, левую руку на левое бедро. Вдох. – Плечи назад. Подтянуться вверх. Рукой надавить на бедро 8 сек. Выдох.
3. И.П. – стоя, руки на крестец, кисти в замок. Вдох. – Плечи назад. Подтянуться вверх. Руками надавить на крестец 8 сек. Выдох.
4. И.П. – стоя, руки на лобковую кость, кисти в замок. Вдох. – Плечи назад. Подтянуться вверх. Руками надавить на лобковую кость 8 сек. Выдох.

Уровень 2.

1. И.П. – стоя, правую руку на пояс. Вдох. – Плечи назад. Подтянуться вверх. Рукой надавить на пояс 8 сек. Выдох.
2. И.П. – стоя, левую руку на пояс. Вдох. – Плечи назад. Подтянуться вверх. Рукой надавить на пояс 8 сек. Выдох.
3. И.П. – стоя, руки на живот, кисти в замок. Вдох. – Плечи назад. Подтянуться вверх. Руками надавить на живот 8 сек. Выдох.
4. И.П. – стоя, руки на поясницу, кисти в замок. Вдох. – Плечи назад. Подтянуться вверх. Руками надавить на поясницу 8 сек. Выдох.

ЛФК при шейно - грудном остеохондрозе.



И.П. Сидя на стуле.

1. Руки опущены. Поднять и опустить плечи (по 10 раз).
2. Плечи выставить вперёд, затем назад, при этом свести лопатки (10 раз).
3. Руки развести в стороны до уровня плеча и опустить (10 раз).
4. «Плавание». Руки прямые держать перед собой, затем развести в стороны, опустить. Так же в обратную сторону (10 раз).
5. Руки в «замочек» перед грудью, выправить вперёд, затем вверх (по 5 раз).
6. «Крылышки». Руки на плечах. Поднять и опустить локти (по 5 раз).
7. Руки на плечах. Круговые движения локтями в одну и другую стороны (по 5 раз).
8. Руки на коленях. Поворот туловища с выпрямленной рукой в одну сторону, затем с другой рукой в другую сторону (по 5 раз).
9. Развести руки в стороны, обхватить одно колено и подтянуть его к себе, голова идёт навстречу колену. То же с другой ногой (по 5 раз).
10. Опустить голову вниз, поднять, посмотреть в одну, затем в другую стороны; наклонить голову в одну сторону, затем в другую (по 5 раз).

ЛФК при пояснично-крестцовом остеохондрозе.



1. И.п. – лёжа на спине. Ноги слегка согнуты, правую руку вытянуть вперёд – положить кисть на левое колено. Давить ладонью на колено, коленом - на ладонь с усилием в течение 8-10 сек. Отдохнуть 10-15 сек. Повторить 5-10 раз для каждой ноги.
2. Подтянуть колени к груди. Привести голову к коленям, обхватить их руками. Совершать качательные движения, лёжа на спине 3-5 раз). По 4-6 раз, дыхание произвольное. Упражнение называется «колобок».
3. И.п. лёжа на спине. Потянуться (4-5 раз).
4. И.п. лёжа на спине, руки за голову. «Педали» стопами (20 раз).
5. И.п. -\\-\\-. Ноги на ширине плеч, пытаться соединить носки (20 раз).
6. И.п. -\\-\\-. Ноги согнуть в коленях, «лыжи» (20 раз).
7. И.п. -\\-\\-. Правую ногу согнуть в колене. Отведение – приведение ноги по 5 раз.
8. И.п. руки вниз. Правая рука вверх, левая нога в сторону. Левая рука вверх, правая нога в сторону. (по 5 раз).
9. И.п. руки вниз. Одновременно руки вверх, ноги в стороны (5 раз).
10. И.п. руки на плечи. Круговые движения в обе стороны (по 5 раз).
11. И.п. руки вниз. Стопы на себя, потянуться руками, приподнимая верхнюю часть туловища. Принять и.п. (7-8 раз).
12. И.п. руки за голову, локти прижать к полу. Правую ногу поднять и перекинуть на другую сторону, доставая носком пол. Счёт на 4 раза (по 5 раз).
13. И.п. ноги согнуты в коленях, стопы вместе. Разводить колени в стороны 8 раз.
14. И.п. руки за головой. Колени **вместе** повернуть в одну сторону, голову - в другую (по 5 раз).
15. И.п. ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Достать коленом до стопы (по 5 р.)
16. И.п. ноги вместе, руки вниз. **Мостик** – поднять таз медленно (по 7-8 раз).
17. И.п. руки за голову. Ногами делать «гармошку» на счёт 6. (3 раза – туда и обратно).
18. И.п. -\\-\\-. Ногами «велосипед» – до 10 раз.
19. И.п. руки за головой. Ногами топать по 10 раз.
20. Восстановление дыхания, потянулись.

Если Вы желаете посещать занятия по лечебной физкультуре со своими сверстниками, обращайтесь к нам по адресу: г. Вязники, ул. Владимирская, д. 9.

Наш телефон: 2-34-11

Приходите к нам!

Мы ждем Вас!

**Департамент социальной защиты населения
Владимирской области**

**ГБУСО ВО « Вязниковский
комплексный центр социального
обслуживания населения»**



*Национальный проект «Демография»
Региональный проект «Старшее поколение»
Социальный проект «Активное долголетие»*

«Дом здоровья»



**ЛЕЧЕБНАЯ
ФИЗКУЛЬТУРА
(ЛФК)**

Вязники
2021 г.