

Курс № 4

Рассмотрим вариант комплекса упражнений ЛФК, выполняемых в положении сидя:

- Кисти рук лежат на коленях. Кулаки при этом сжимаются с небольшим усилием. Выполняем около 15–20 раз.
- Одну руку поднимаем вверх (через сторону), стремясь дотянуться до противоположного уха. Возвращаемся в исходное положение. То же самое проделываем и с другой рукой. Повторите упражнение 10 раз.
- Выполняем наклоны поочерёдно в каждую сторону, скользя руками по задним ножкам стула. Упражнения делаются максимально аккуратно и плавно, без резких движений. Выполните по 10 наклонов в каждую сторону.
- Вращения туловища назад. Для этого спинка стула обхватывается с одной стороны руками, которые опускаются на колени. Оставаясь в таком положении, проворачиваем, насколько это возможно, туловище с другой стороны стула. Делаем упражнение по 10 повторов.
- Наклоняйте голову попеременно то к одному, то к другому плечу. Старайтесь выполнять движения плавно, аккуратно растягивая мышцы шеи. Сделайте не менее 10 повторов.
- На вдохе разведите руки в стороны, а на выдохе крепко обхватите себя. Повторите упражнение 15 раз.
- Кисти опустите на плечи и выполните круговые движения вперёд и назад (не менее 10 раз).
- Сцепите кисти в замок и потянитесь вперёд от себя, распрямляя руки в локтях. Далее возвратите кисти к себе и расслабьтесь. Повторите упражнение 15-20 раз.
- Оставьте кисти сомкнутыми. Старайтесь надавливать поочерёдно на каждую кисть, распрямляя пальцы. Также повторяем около 15–20 раз.
- Не размыкая кистей, проворачивайте их, меняя стороны, применяя небольшое усилие. Повторите 15–20 раз.