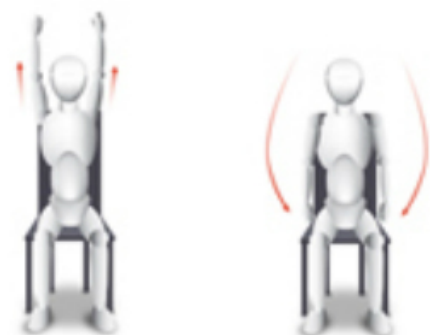


КОМПЛЕКС ЛЕЧЕБНОЙ ГИМНАСТИКИ ПРИ ГЕМАТОЛОГИЧЕСКИХ И ОНКОГЕМАТОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

- Упражнения выполняются на максимальной амплитуде.
- Вдох делаем носом, выдох — ртом. Вдох — обычный, выдох — удлиненный.
- Каждое упражнение выполняем 7-10 раз.



1.
Руки развести в стороны — вдох,
обнять себя — выдох



2.
Поднять руки вверх — вдох, опустить руки
вниз — выдох



3.
Руки в стороны — вдох, поочередное
подтягивание колена к груди — выдох



4.
Сгибать и разгибать пальцы рук вместе или
поочередно — 10-20 раз

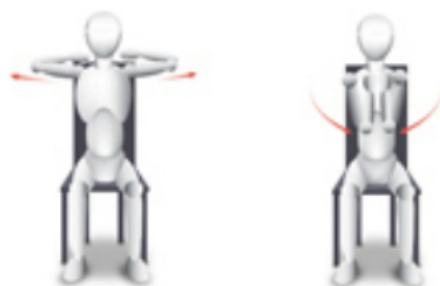


5.
Согнуть и разогнуть руки в локтях —
10-15 раз

6.
Ступенчатое дыхание — один вздох,
два-три выдоха



7.
Круговые движения локтями: 5 кругов вперед,
5 кругов назад

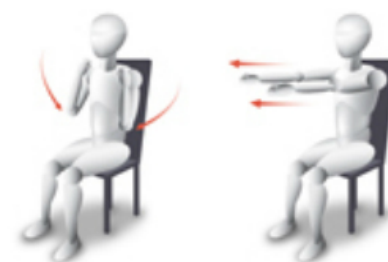


8.
Руки согнуты в локтях. Поднять локти в стороны
— вдох. Опустить, прижать к груди — выдох



9.
Езда на велосипеде — 5 раз вперед, 5 раз назад

10.
Стопы наклонить к себе, стопы — от себя,
круговые движения стопами



11.
Из положения сидя, локти прижаты к бокам.
Резко выпрямить руки вперед — выдох со звуком
«хы» — 2-4 раза



12.
Поднять плечи вверх — вдох, опустить плечи —
выдох