

## КОМПЛЕКС ЛФК ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ МОЧЕПОЛОВОЙ СИСТЕМЫ

Комплекс ЛФК применяемый в период выздоровления и ремиссии пиелонефрита.

Часть	Упражнение	Дозировка	Методические рекомендации
П О Д Г О Т О	И.п. стоя, ноги вместе, руки расслаблены. 1 – ходьба на месте; 2 – и.п.; 3 – глубоко подышать и потянуться вверх; 4 – и.п.	20-40 шагов, 2-4 глубокий вдох	Движения рук и ног свободные, темп средний, дыхание произвольное. Мышцы живота и ягодиц расслаблены.
В И Т Е Л Б Н А Я	И.п. стоя, руки вдоль туловища. 1 – вдох, поднять руки в стороны вверх, левую ногу отставить назад на носок; 2 – выдох, и.п.; 3-4 – то же самое с правой ногой.	3-4 раза каждой ногой	Корпус ровных, темп средний.
	И.п. стоя, руки вдоль туловища. 1 – вдох, поднять руки за голову и прогнуться; 2 – и.п., удлиненный выдох со втяжением живота;	3-4 раза	Темп медленный, дыхание равномерное.
О С Н О В Н	И.п. стоя, ноги врозь, мышцы плечевого пояса и рук расслаблены. 1 – повороты туловища направо и налево; 2 – и.п.	6-8 раз	Руки висят свободно, амплитуду поворотов постепенно увеличивать.
А Я	И.п. стоя, ноги вместе, руки опущены. 1 – наклон влево, скользя левой рукой по бедру, а правую руку подтягивая к плечу; 2 – и.п.; 3-4 – о же самое в правую сторону.	6-8 раз в каждую сторону	Темп средний. Колени не сгибать.
	И.п. стоя, руки на поясе. 1 – делать круговые движения	8 раз	Спина прямая, туловище должно

	тазом в правую сторону; 2 – и.п.; 3 – делать круговые движения тазом в левую сторону; 4 – и.п.		находиться на одном месте.
	И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – прогнуться в пояснице; 2 – и.п.	6-8 раз	Одновременно растирать поясницу круговыми движениями тыльной стороной рук.
	И.п. стоя, ноги шире плеч, руки на поясе. 1 – наклон к правой ноге, левой рукой касаясь носка правой ноги; 2 – и.п.; 3 – наклон к левой ноге, правой рукой касаясь носка левой ноги 4 – и.п.	4-6 раз	Выполнять под счет (1-2 вниз; 3-4 вверх). Темп средний.
	И.п. стоя, руки вдоль туловища. 1 – диафрагмальное дыхание; 2 – и.п.	8 раз	Выпятить живот – вдох; втянуть живот – выдох. Темп медленный.
	И.п. лежа на спине, руки за головой. 1 – выдох, согнуть правую ногу и поднять к животу; 2 – вдох, и.п.; 3-4 – то же самое другой ногой.	3-4 раза каждой ногой.	Дыхание не задерживать.
	И.п. лежа на спине, руки за головой. 1 – выдох, согнуть обе ноги и подтянуть к животу; 2 – и.п.	4 раза	Дыхание не задерживать.
З А К Л Ю Ч И Т	И.п. лежа на спине. 1 – поднять правую ногу вверх; 2 – и.п.; 3 – поднять левую ногу вверх; 4 – и.п.	По 4 раза на каждую ногу	Руки вдоль туловища, дыхание произвольное.
	И.п. лежа на спине. 1 – поднять ноги вверх одновременно;	4-6 раз	Руки вдоль туловища, движение ног параллельно.

Е	2 – и.п.		
Л	И.п. лежа на спине.	60 сек	Руки вдоль туловища, дыхание произвольное.
Б	1 – имитация езды на велосипеде.		
Н	2 – и.п.		
А	И.п. лежа на спине, ноги подняты на 45 гр.	30 сек	Упражнение «ножницы». Руки вдоль туловища, дыхание произвольное.
Я	1 – разведение и скрещивание ног; 2 – и.п.		