



## Рекомендации специалиста

### Упражнения для людей с поражением опорно-двигательного аппарата находящихся в инвалидном кресле.



#### Упражнение №1.

Исходное положение - сидя в инвалидном кресле.

Выполнение - поворачиваем голову влево-вправо. Далее совершаем наклоны головой вперед-назад. Заканчиваем выполнять упражнения полукруговыми движениями по 5 раз в каждую сторону (если кружится голова, уменьшите количество движений).

Количество выполнения 10 раз. Движения очень плавные без рывков!

#### Упражнение №2.

Исходное положение - тоже самое.

Выполнение - вращаем кисти рук, затем вращаем предплечья, заканчиваем вращения всей рукой. Можно присоединить плечевые вращения, когда руки опущены вниз.

Количество выполнения 10 раз.

#### Упражнение №3.

Исходное положение - сидя в инвалидном кресле.

Выполнение - переплетаем пальцы, вывернутыми руками тянемся к потолку.

Количество выполнения 10 раз.

#### **Упражнение №4.**

Исходное положение - тоже самое.

Выполнение - делаем наклон вперед, чтобы грудь располагалась на коленях. В это время сцепляем руки за спиной и поднимаем как можно выше - 5-6 раз.

Количество выполнения - 10 раз.

#### **Упражнение №5.**

Исходное положение - сидя в инвалидном кресле, туловище прямо.

Выполнение - согнуть руку, заводим за затылок и опустить вдоль спины, стремясь как можно ниже.

Количество выполнения - каждой рукой до 8 раз.

#### **Упражнение №6.**

Исходное положение – сидя в инвалидном кресле.

Выполнение - упражнение необходимо выполнять с предметами с небольшим весом или гантелями примерно по 1 кг. Берём гантели и опускаем их между ног, чтобы большие пальцы, указывали на пол. Далее по диагонали разводим руки в стороны и поднимаем гантели до уровня плеч.

Количество выполнения – 10 раз.

Так же Вы, можете ознакомиться с видеороликом «**Комплекс упражнений общеразвивающей зарядки для инвалидов-колясочников**».

<https://ok.ru/video/843015524704>

***Выполняйте данный комплекс физических упражнений каждый день, и Вы обеспечите себя жизненной активностью и вкусом к жизни.***

Разработала медицинская сестра социально – медицинского отделения  
Т.Ю.Лукьяненко