

Добрый день, дорогие наши читатели!

*В разгаре июль и все мы рады лету, солнцу, отпускам, каникулам. В это время и здоровым людям, и тем, у кого есть проблемы со здоровьем, обязательно надо поддерживать себя в хорошей форме как физически, так и эмоционально. Один из лучших способов **отлично** начать день – это начать его с утренней гимнастики.*

Для пациентов нашего Центра неврологии мы с нашим методистом лечебной гимнастики Светланой Владимировной Вавиловой разработали комплекс простых и действенных упражнений, с которых мы рекомендуем всем Вам начинать утро. В предыдущих выпусках мы уже говорили о том, что вставать с постели - это особое искусство и это надо делать правильно.

Эту гимнастику мы предлагаем для людей разных возрастов для профилактики заболеваний нервной, костно-мышечной, дыхательной и сердечно-сосудистой системы. Дополнительно хочу сказать, что если настроиться прямо с утра – тогда весь день у Вас будет прекрасное настроение, а дела и отдых будут идти гладко и приятно.

Итак: УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА В ПОСТЕЛИ.

1. *Исходное положение* - лежа на кровати на спине. Руки поднимаем вверх, делаем **вдох**, руками тянемся вверх, стопы взять на себя и тянемся ногами в противоположную сторону (растяжка – 2-5 сек.); руки опускаем вниз – делаем **выдох**.
2. *Исходное положение* то же, руки вдоль туловища.
 - На счет «раз» - сгибаем руки к плечам, руки в кулак, стопы – на себя.
 - Счет «два» - исходное положение.
3. *Исходное положение* то же, руки согнуты в локтевых суставах.
 - На счет «раз» - вращение кистей и стоп в одну сторону 6-8 раз и на счет «два» - в другую сторону 6-8 раз
4. *Исходное положение* то же, руки вдоль туловища.
 - На счет «раз» - поднимаем вверх правую руку и левую ногу, стопу тянем на себя - **вдох**
 - Счет «два» - исходное положение – **выдох**.
 - Счет «три-четыре» – то же с другой ноги
5. *Исходное положение* то же.
 - На счет «раз» - отведение правой ноги и левой руки в сторону, посмотреть на руку, **вдох**
 - Счет «два» – исходное положение - **выдох**.
 - Счет «три-четыре» - то же с другой ноги и руки

6. *Исходное положение* – одна нога согнута в коленном суставе. На каждый счет меняем положение ног - «ходьба на месте».
7. *Исходное положение* то же, кисти к плечам. Круговые вращения руками в одну и другую сторону.
8. Диафрагмальное дыхание: руки лежат на животе. Надуть живот – **вдох** (1-2 сек.), втянуть живот – **выдох** (3-5 сек.).
9. Круговые вращения правой ногой в одну и другую сторону по 6-8 раз, дальше то же – с другой ноги.
10. Ноги согнуты в коленных суставах. Поднимание таза вверх. Напрягаем ягодицы и держим 3-4 сек. Затем опускаемся. Выполнить 6-8 раз.
11. Имитация езды на велосипеде – по 6-8 раз вперед и назад.