1. Диагноз: Мочекаменная болезнь
2. Усова Анастасия Алексеевна 214 группа
3. Показания: укрепление мышц брюшного пресса, мышц поясницы

Противопоказания: прыжки (т.к. камень может застрять в мочеточнике).

1. Комплекс упражнений

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Содержание упражнения  | Дозировка | Методические указания |
| 1 | Ходьба с высоким подниманием коленей | 1 минута | Дыхание произвольное, глубокое.  На носках, пятках, на всей ступне, с руками за головой. |
| 2 | ИП – стоя, руки опущены вдоль туловища. Поднять руки вверх с одновременным резким отведением ноги в сторону – вдох. Вернуться в ИП – выдох. | Повторить поочередно отведение правой и левой ноги по 3–4 раза. | Темп средний. |
| 3 |  ИП – стоя, руки разведены в стороны. Резкие повороты туловища вправо и влево. | Повторить 5–6 раз в каждую сторону. | Дыхание произвольное. |
| 4 | ИП – лежа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленных и тазобедренных суставах, имитируя движения велосипедиста. | 1 минута | Дыхание произвольное. |
| 5 |  ИП – лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленях. Приподнять таз с одновременным разведением согнутых в коленях ног в стороны – вдох.Вернуться в ИП – выдох.  | 5-6 раз | Дыхание произвольное, ритмичное. |
| 6 | ИП – стоя на четвереньках – вдох. Поднять таз, разгибая колени, – выдох. Вернуться в ИП | 4-5 раз | Темп медленный. |
| 7 | ИП – лежа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть правую ногу в коленном суставе, обхватить ее руками и максимально подтянуть колено к животу – выдох. Вернуться в ИП – вдох. То же повторить левой ногой.  | Делать упражнение по 3–4 раза каждой ногой. |  |
| 8 | Планка, упор на предплечье рук. | 15 секунд | Дыхание равномерное. |