**Комплекс упражнений для студентов СМГ**

*Выполнила: Калимуллина Полина,215 группа,*

* **Диагноз**: хронический холецистит
* **Показания для занятия физическими упражнениями**:
* Специальные упражнения для создания благоприятных условий для перистальтики и опорожнения желчного пузыря в исходном положении лежа на спине, на правом и левом боку, упоре стоя на коленях
* Сгибание ног, их поднимание и наклоны туловища для оттока желчи и активизации кровообращения в брюшной полости
* Ходьба
* Плавание
* Прогулки на лыжах
* Катание на коньках
* Гребля
* **Противопоказания:** Упражнения, вызывающие сотрясение внутренних органов
* Подскоки
* Прыжки
* Рывки
* Резкие движения.

**Комплекс упражнений:**

**Методические рекомендации:**

* Вначале упражнения делают с небольшой амплитудой, чтобы не вызвать боль в правом подреберье. Примерно через 3-6 недель занятий, если самочувствие улучшается, выполняют упражнения с максимальной амплитудой движений, а диафрагмальное дыхание - с активным втягиванием живота во время выдоха.
* Количество повторений каждого упражнения - 2-3 раза, а по мере нарастания тренированности - 6-10 раз, темп вначале медленный, затем средний.
* Рекомендуется сосчитать пульс до занятий и после них. Если он увеличится не более, чем на 10 уд/мин по сравнению с исходным, это допустимо, если больше – нагрузку, в следующий раз лучше уменьшить и обязательно измерить ЧСС в середине комплекса (пик нагрузки).

Комплекс:

*Исходное положение - основная стойка (****о****.****с****.): руки свободно опущены, пятки вместе, носки врозь (на ширину стопы)*

1.Потянуться руками вверх - вдох; наклон вперед, стараясь коснуться кончиками пальцев пола, - выдох.

2. Руки на пояс. Подняться на носках - вдох; сгибая правую ногу, носком левой ноги скользить назад по полу до положения выпада правой – выдох. То же, но сгибая левую ногу.

3. Махи ногой левой вперед-назад; дыхание произвольное. То же правой ногой.

*Упор стоя на коленках(«четвереньках»)*

4. Диафрагмальное дыхание: вдох, выпячивая живот; выдох, втягивая живот.

5. Вдох; упор стоя согнувшись (упираясь на ладони и носки, выпрямить ноги, поднимая таз), - выдох.

*Лежа на спине*

6. Руки на животе. Диафрагмальное дыхание: вдох, выпячивая живот; выдох, опуская живот.

В первые дни занятий выпячивание и опускание живота незначительно, и лишь после 2- 3 недель, если занятия регулярные, амплитуда этих движений максимальная.

7. Ноги согнуты. Вдох, выпрямить левую ногу - выдох. То же правой ногой.

8. Ноги согнуты. Наклон ног вправо, и.п. влево, и.п. Дыхание произвольное.

9. Руки вверх (выпрямлены за головой). Вдох, поднять правую ногу, потянуться руками к ее носку - выдох. Опустить ногу - вдох. То же левой ногой.

*Лежа на правом (левом) боку*

10. Отвести левую ногу назад - вдох, левую ногу вперед — выдох.

То же лежа на левом боку.

*Исходное положение - основная стойка (****о****.****с****.)*

11. И.п. – о.с. Руки в стороны - вдох; опустить руки с полунаклоном вперед выдох.