**АМБУЛАТОРНЫЙ ЭТАП (самостоятельно)**

**Комплекс дыхательных и общетонизирующих упражнений**

**Данные упражнения предусмотрены для пациентов, которые могут находиться в положении сидя на стуле, стоя.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Комплекс №3 (легкое течение)** | | | | |
| **№** | **Исходное положение** | **Описание упражнений** | **Кол-во повторений** | **Иллюстрация** |
| 1  Вводная часть | Сидя на стуле, спина прямая, ноги согнуты в коленях, стопы стоят параллельно друг другу | Сжимаем и разжимаем пальцы на руках и на ногах одновременно.  Дыхание произвольное. | Упражнение повторяется 8-10 раз | C:\Users\User\AppData\Local\Temp\Rar$DRa3044.46006\Скриншоты комплексы упражнений\Комплекс 3\Вводная часть 1 упражнение\3.1.1.pngC:\Users\User\AppData\Local\Temp\Rar$DRa3044.48672\Скриншоты комплексы упражнений\Комплекс 3\Вводная часть 1 упражнение\3.1.2.png |
| 2 | Сидя на стуле, спина прямая | На вдохе поднимаем плечи вверх;  На выдохе через рот губы трубочкой отпускаем плечи вниз. | Упражнение повторяется 4-6 раз | C:\Users\User\AppData\Local\Temp\Rar$DRa3044.7831\Скриншоты комплексы упражнений\Комплекс 3\Вводная часть 2 упражнение\3.2.1.pngC:\Users\User\AppData\Local\Temp\Rar$DRa3044.10774\Скриншоты комплексы упражнений\Комплекс 3\Вводная часть 2 упражнение\3.2.2.png |
| 3  Основная  часть | Сидя на стуле, спина прямая, кисти к плечам | Выполнить круговые вращения в плечевом суставе вперед и назад.  Дыхание произвольное. | Упражнение повторяется 4 раза в каждую сторону в 2 подхода | C:\Users\User\AppData\Local\Temp\Rar$DRa3044.28208\Скриншоты комплексы упражнений\Комплекс 3\Основная часть 3 упражнение\3.3.1.pngC:\Users\User\AppData\Local\Temp\Rar$DRa3044.35239\Скриншоты комплексы упражнений\Комплекс 3\Основная часть 3 упражнение\3.3.2.png |
| 4 | Сидя на стуле, спина прямая, кисти лежат на коленях | На счет 1 одновременно сгибаем руки в локтевых суставах и вытягиваем правую ногу вперед;  На счет 2 вернуться в и.п.. На счет 3 сгибаем руки в локтевых суставах и вытягиваем левую ногу вперед;  На счет 4 возвращаемся в и.п.  Дыхание произвольное. | Упражнение повторяется 6-8 раз | C:\Users\User\AppData\Local\Temp\Rar$DRa3044.956\Скриншоты комплексы упражнений\Комплекс 3\Основная часть 4 упражнение\3.4.1.pngC:\Users\User\AppData\Local\Temp\Rar$DRa3044.4105\Скриншоты комплексы упражнений\Комплекс 3\Основная часть 4 упражнение\3.4.3.png |
| 5 | Сидя на стуле, спина прямая, руки лежат на коленях | Выполняем диафрагмальное дыхание. Правую руку положить на живот, левую на грудную клетку.  Делаем глубокий вдох через нос и надуваем живот;  Делаем выдох через рот губы трубочкой и втягиваем живот в себя. | Упражнение повторяется 4-6 раз | C:\Users\User\AppData\Local\Temp\Rar$DRa3044.20400\Скриншоты комплексы упражнений\Комплекс 3\Основная часть 5 упражнение\3.5.1.pngC:\Users\User\AppData\Local\Temp\Rar$DRa3044.23159\Скриншоты комплексы упражнений\Комплекс 3\Основная часть 5 упражнение\3.5.2.png |
| 6 | Сидя на стуле, ноги согнуты в коленях | Облокотившись на спинку и держась за сиденье стула, чередуя ноги выполняем велосипедное упражнение  Дыхание произвольное. | Упражнение повторяется 8-10 раз каждой нагой | C:\Users\User\AppData\Local\Temp\Rar$DRa3044.35819\Скриншоты комплексы упражнений\Комплекс 3\Основная часть 6 упражнение\3.6.2.pngC:\Users\User\AppData\Local\Temp\Rar$DRa3044.38968\Скриншоты комплексы упражнений\Комплекс 3\Основная часть 6 упражнение\3.6.5.png |
| 7 | Сидя на стуле, руки на поясе | На вдохе через нос отводим локти назад, соединяя лопатки;  На выдохе через рот губы трубочкой приводим локти вперед. | Упражнение повторяется 4-56 раз | C:\Users\User\AppData\Local\Temp\Rar$DRa3044.375\Скриншоты комплексы упражнений\Комплекс 3\Основная часть 7 упражнение\3.7.2.pngC:\Users\User\AppData\Local\Temp\Rar$DRa3044.2829\Скриншоты комплексы упражнений\Комплекс 3\Основная часть 7 упражнение\3.7.3.png |
| 8 | Стоя | Выполняем ходьбу на месте, с постепенным увеличением амплитуды рук ног.  Дыхание произвольное. | Упражнение выполняется в течение 1 минуты | C:\Users\User\AppData\Local\Temp\Rar$DRa3044.16871\Скриншоты комплексы упражнений\Комплекс 3\Основная часть 8 упражнение\3.8.1.pngC:\Users\User\AppData\Local\Temp\Rar$DRa3044.20558\Скриншоты комплексы упражнений\Комплекс 3\Основная часть 8 упражнение\3.8.2.png |
| 9 | Стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища | На вдохе через нос поднимаем руки через стороны вверх;  На выдохе через рот отпускаем руки вниз. | Упражнение повторяется 4-6 раз | C:\Users\User\AppData\Local\Temp\Rar$DRa3044.35461\Скриншоты комплексы упражнений\Комплекс 3\Основная часть 9 упражнение\3.9.2.pngC:\Users\User\AppData\Local\Temp\Rar$DRa3044.37793\Скриншоты комплексы упражнений\Комплекс 3\Основная часть 9 упражнение\3.9.5.png |
| 10 | Стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища | На счет 1 разводим руки в стороны и отводим правую ногу назад;  На счет 2 возвращаемся в и.п.  На счет 3 разводим руки в стороны и отводим левую ногу назад;  На счет 4 возвращаемся в и.п.  Дыхание произвольное. | Упражнение повторяется 6-8 раз | C:\Users\User\AppData\Local\Temp\Rar$DRa3044.1449\Скриншоты комплексы упражнений\Комплекс 3\Основная часть 10 упражнение\3.10.1.pngC:\Users\User\AppData\Local\Temp\Rar$DRa3044.6073\Скриншоты комплексы упражнений\Комплекс 3\Основная часть 10 упражнение\3.10.2.png |
| 11 | Стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища | Выполняем приседание прямой спиной до угла в коленных суставах 90 градусов.  Дыхание произвольное. | Упражнение повторяется 6-8 раз | C:\Users\User\AppData\Local\Temp\Rar$DRa3044.17001\Скриншоты комплексы упражнений\Комплекс 3\Основная часть 11 упражнение\3.11.2.pngC:\Users\User\AppData\Local\Temp\Rar$DRa3044.21111\Скриншоты комплексы упражнений\Комплекс 3\Основная часть 11 упражнение\3.11.3.png |
| 12 | Стоя, руки на поясе, ноги на ширине плеч | Выполняем повороты туловища в одну и в другую стороны.  Дыхание произвольное. | Упражнение повторяется 6-8 раз | C:\Users\User\AppData\Local\Temp\Rar$DRa3044.32544\Скриншоты комплексы упражнений\Комплекс 3\Основная часть 12 упражнение\3.12.2.pngC:\Users\User\AppData\Local\Temp\Rar$DRa3044.35401\Скриншоты комплексы упражнений\Комплекс 3\Основная часть 12 упражнение\3.12.3.png |
| 13  Заключительная  часть | Стоя, руки на поясе | Выполняем спортивную ходьбу не отрывая носки от пола.  Дыхание произвольное. | Упражнение выполняется в течение 1 минуты | C:\Users\User\AppData\Local\Temp\Rar$DRa3044.45961\Скриншоты комплексы упражнений\Комплекс 3\Финальная часть 13 упражнение\3.13.1.pngC:\Users\User\AppData\Local\Temp\Rar$DRa3044.018\Скриншоты комплексы упражнений\Комплекс 3\Финальная часть 13 упражнение\3.13.2.png |
| 14 | Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе | Выполняем полное дыхание.  На вдохе через нос плечи поднимаем вверх, раскрываем грудную клетку и надуваем живот. На выдохе в обратном порядке- втягиваем живот, расслабляем грудную клетку и отпусткаем плечи.  Продолжительность выдоха в 1.5-2 раза длиннее вдоха. | Упражнение выполняется в течение 1 минуты | C:\Users\User\AppData\Local\Temp\Rar$DRa3044.13285\Скриншоты комплексы упражнений\Комплекс 3\Финальная часть 14 упражнение\3.14.1.pngC:\Users\User\AppData\Local\Temp\Rar$DRa3044.19026\Скриншоты комплексы упражнений\Комплекс 3\Финальная часть 14 упражнение\3.14.4.png |

**ВАЖНО ЗНАТЬ!!! При ухудшении общего самочувствия во время занятий: появление тяжести в грудной клетке, одышки, головокружения, тошноты, нарастающего кашля или резкой боли.**

**Появление «СТОП» сигналов: неадекватная реакция ЧСС, ЧД, АД, РS, сатурации кислорода ЗАНЯТИЯ ЛЕЧЕБНОЙ ГИМНАСТИКИ ПРИОСТАНАВЛИВАЮТСЯ!**

**При сохранении симптомов ухудшения общего самочувствия длительное время необходимо обратиться к врачу!**

Памятка «Стационарный этап.docx» (37.1 Мб), ссылка для скачивания файлов**:**

<https://cloud.mail.ru/stock/kHbDHHsQkbKeR97c2KHd2boG>