



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ

Практикум. Лечебная гимнастика для восстановления сил и повышения выносливости во время лекарственной терапии

<https://telereabilitacia.ru/lib/226>

ЛФК
для ослабленных
пациентов
в положении сидя



ЛФК
для расслабления рук.
Раскрытия
грудной клетки



ЛФК
для ослабленных
в положении стоя



Разминка –
суставная
гимнастика



Силовая
короткая
тренировка



Разминка –
силовая –
зарядка



Разминка –
кардио –
зарядка



Мягкая тренировка
на все тело с элементами
неврологической разминки



Кардиотренировка
с акцентом на
мышцы живота



Тренировка
шейно-грудного
отдела



Тренировка на улучшение
моторики кишечника,
работа с метеоризмом



Тренировка на
выравнивание тела
в пространстве

