## Памятка для занятий лечебной гимнастикой.

**Помните!**

Необходимо контролировать реакцию организма на физическую нагрузку

1. а) перед началом занятий  и после подсчитывать  пульс, измерять артериальное давление;

б) наблюдать за самочувствием и состоянием.

2. появление головокружения, неприятных ощущений является сигналом снижения амплитуды движений, интенсивности или полного прекращения выполнения физических упражнений.

3. для того, чтобы занятия лечебной физкультуры приносили наибольшую пользу, следует:

а) выполнять упражнения ежедневно,

б) выполнять упражнения старательно, в медленном спокойном темпе, в доступном объеме,

в) включать дыхательные упражнения и паузы для отдыха,

г) периодически консультироваться с врачом.

**В ЛФК есть:**

Пассивные упражнения цель которых:

1)Активизация проводимости нервных путей;

2)Улучшение крово- и лимфообращения;

3)Активизация обмена веществ в тканях;

4)Снижение повышенного тонуса мышц;

5)Сохранение подвижности суставов;

6)Восстановление мышечно-суставной чувствительности;

7)Восстановление утраченных («забытых») активных движений.

Движения в каждом суставе нужно повторять по 10-15 раз за одно занятие

Активные упражнения цель которых:

1)Снижение повышенного тонуса напряженных мышц;

2)Восстановление движений ослабленных мышечных групп;

3)Противодействие формированию контрактур и восстановление изолированных активных движений.

Активные упражнения выполняются в медленном темпе, с постепенно нарастающей амплитудой, каждое из них нужно повторять по 4-6 раз.