УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА ПРИ **ОСТЕОПОРОЗЕ**

*Остеопороз* – системное заболевание скелета, характеризующееся прогрессирующим уменьшением костной массы и ухудшением качества кости, что приводит к снижению её прочности и высокому риску переломов.

Дыхание свободное. Темп медленный. Упражнения выполняются 3-5 раз. Исходное положение: лежа на спине, руки вдоль тела, ноги на ширине плеч. 2-3 глубоких вдоха и выдоха.

1. Поворачиваем голову вправо, влево.
2. Пальцы рук сжимаем и разжимаем.
3. Сгибаем руки в локтях, кисти - в кулак.
4. Руки согнуты в локтях, делаем круговые движения ЛОКТЯМИ в одну, затем в другую стороны. Руки опускаем вдоль тела.
5. Поднимаем вверх правое плечо, опускаем. Поднимаем вверх левое плечо, опускаем.
6. Делаем круговые движения стопами.
7. Сгибаем правое колено, затем разгибаем. Сгибаем левое колено, разгибаем.
8. Отводим вправо разогнутую в колене правую ногу, возвращаемся в исходное положение. Отводим влево левую ногу, возвращаемся в исходное положение.
9. Сгибаем обе ноги в коленях, поднимаем таз (2 раза).
10. Разводим руки в стороны, делаем глубокий вдох. ОПУСКАЕМ руки – выдох.



 *БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ! БЕРЕГИТЕ СВОЁ ЗДОРОВЬЕ!*

 Пинчук Наталья Олеговна 310-2 группа СД