ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС ЛФК ПРИ ХРОНИЧЕСКИХ ГАСТРИТАХ С ПОНИЖЕННОЙ СЕКРЕТОРНОЙ ФУНКЦИЕЙ ЖЕЛУДКА.

1. И. п. - стоя, руки на поясе, ноги на ширине плеч. Легкие наклоны вперед и осторожное прогибание туловища назад.
2. И.п. - стоя, кисти у плеч, ноги на ширине плеч. Слегка наклониться назад, а затем медленно наклониться вперед, стараясь коснуться руками пола.
3. И.п. - стоя, руки на поясе, ноги на ширине плеч. Боковые наклоны.
4. И.п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Развести руки в стороны с одновременным поворотом туловища то влево, то вправо. К третьему (тренирующему) периоду выполнять с гантелями.
5. И.п. - стоя , ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны на уровне плеч. Наклоняясь вперед, коснуться правой кистью левой стопы, вернуться в и.п. и , наклонившись, коснуться левой кистью правой стопы. К третьему (тренирующему ) периоду выполнять с гантелями.
6. И.п. - сидя, руки перед грудью. Повороты туловища влево и вправо с разведением рук в стороны.
7. И.п. - стоя , руки на животе. Диафрагмальное дыхание.
8. И.п. - сидя, руки на поясе. Развести руки в стороны , диафрагмальный вдох, наклониться и коснуться стоп руками - выдох.
9. И.п. - лежа на спине (на полу), зафиксировав стопы за нижнюю перекладину шведской стенки (или гимнастическую скамейку). Сгибание и разгибание туловища. Лежа - глубокий вдох, наклоняясь головой к коленям- полный выдох. Упражнение выполнять г различным положшисм рук. Изменяя положение рук - на поясе, к плечам, за головой и вытянутыми над головой ( впоследствии - с различными предметами в руках, - мешочками с песком, гантелями), -можно дозировать нагрузку, постепенно увеличивая ее.
10. И.п. - сидя на банкетке, зафиксировав стопы за перекладину шведской стенки , отклоняясь назад - вдох, вперед - к коленям головой - выдох. Различное положение рук (впоследствии с разными предметами в руках) - является фактором дозировки упражнения.

11 Ходьба обычная и с круговыми вращениями верхних конечностей, а также махи руками то влево, то вправо с одновременными поворотами туловища.

1. И.п,- основная стойка. Поднять руки вверх, подняться на носки, посмотреть на кисти- глубокий вдох, медленно опуститься на всю стопу и постепенно опуская руки, наклониться вниз стараясь коснуться руками пола- полный выдох. Резко руки не бросать, но от занят»\* и 1вяш выполнения упражнения следует постепенно увеличивать, одновременно увеличивая глубину

полного дыхания.

1. И.п. - лежа на спине, лучше на банкетке ( чтобы фиксировать руки) - одновременно поднимать обе ноги до 90 градусов и опускать. Стараться опускать очень медленно.
2. И.п. - лежа на спине. Имитация езды на велосипеде.
3. И.п. - на четвереньках. Поочередно выпрямлять ноги назад, параллельно полу.
4. Ползание на четвереньках обычное и с сильным вытягиванием вперед разноименных руки и колена.
5. И.п. - стоя на коленях, руки на поясе. Ходьба на коленях.
6. И.п. - лежа на животе - « лодочка».
7. И.п. - то же. «Лодочка качается на волнах».
8. И.п. - то же. «Качалка» ( с захватом руками за голеностоп). Дыхание произвольное.
9. Ходьба с ускорением и замедлением, а также в полуприседе, руки на поясе.
10. Спокойная ходьба с ритмичным дыханием, глубокий вдох на 4 шага, такой же выдох.

Следует помнить, что при гастритах с пониженной секрецией желудка упражнения проводят с постепенном ускорением темпа, ритмично, под бодрую жизнеутверждающую музыку с постепенным увеличением дозировки нагрузки на брюшной пресс и все крупные группы мышц туловища, постепенно увеличивают амплитуду движений корпуса и конечностей, включают в комплекс все больше упражнений с отягощением и в сопротивлении, на снарядах и с предметами