



Физическая активность имеет решающее значение для здоровья и благополучия каждого человека, в том числе и для тех, кто использует инвалидную коляску.

Внутри буклета вы найдете тщательно подобранные упражнения, которые можно легко и безопасно выполнять, не покидая инвалидную коляску.

Мы постарались сделать информацию максимально доступной и понятной, чтобы каждый мог начать свой путь к более здоровой и активной жизни.

СВЯЗАТЬСЯ
С НАМИ:



184211, МУРМАНСКАЯ ОБЛАСТЬ,
Г. АПАТИТЫ, УЛ. СОСНОВАЯ, ДОМ 23А

☎ (8-81555) 7-68-34

✉ sopi51@yandex.ru

Государственное областное автономное учреждение
социального обслуживания населения
“Апатитский комплексный центр социального
обслуживания населения”

СТАЦИОНАРНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ
ДЛЯ ПРЕСТАРЕЛЫХ И ИНВАЛИДОВ



АКТИВНОСТЬ ДЛЯ КАЖДОГО

АДАПТИВНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ
ДЛЯ КОЛЯСОЧНИКОВ



Разминка для шеи:

- Наклоны головы вперед и назад: 10 повторений.
- Повороты головы влево и вправо: 10 повторений.
- Выполняйте движения плавно, избегая резких рывков.
- Завершите разминку полукруговыми движениями головы: 5 повторений в каждую сторону.



Разминка для рук:

- Вращайте кисти рук.
- Вращайте предплечья.
- Вращайте руками в полном объеме.
- Добавьте вращения плечами и вращения кулаками для более полной разминки.



Наклоны туловища:

- Выполняйте наклоны из положения сидя, стремясь коснуться грудью коленей, а руками – тянуться вверх.
- При каждом наклоне тянитесь верхней частью тела вперед и задержитесь в нижней точке на несколько секунд для усиления растяжки.



Разминка для стоп:

- Приподнимите ногу и выполните круговые движения стопой, удерживая ее на весу.
- Сначала вращайте стопу внутрь, затем в обратную сторону.
- Повторите упражнение 10-15 раз



Упражнения с гантелями:

- Возьмите гантели весом около 2 кг.
- Разводите руки с гантелями в стороны по диагонали, поднимая их до уровня плеч.
- Используя обратный хват (ладони вверх), выполняйте упражнения для проработки различных групп мышц:

Подъем гантелей к плечам и вверх: 10 повторений.

Разгибание рук с гантелью из-за головы (обратный хват): 10 повторений.

Это изолирующее упражнение эффективно прорабатывает трицепс.



Ваше здоровье — в ваших руках!

Перед началом тренировок обязательно проконсультируйтесь с врачом.