

## **ИНСТРУКЦИЯ ПРОВЕДЕНИЯ МАКСИМАЛЬНОГО ТЕСТА ПРИ ДИСПЛАЗИИ СОЕДИНИТЕЛЬНОЙ ТКАНИ**

(Автор – профессор, д.м.н. Г.С. Дубилей)

На стенке "Здоровье" выполняется 5,7 простых упражнений максимально быстро за 1 мин. После каждого упражнения измеряется пульс и дается 1 мин, отдыха (ходьба, упражнения на расслабление). Считается количество упражнений и берется 50 % от максимально выполненного количества для определения тренирующей нагрузки.

### **Комплекс упражнений для максимального теста у гимнастической стенки**

- I. И.п. стоя спиной к гимнастической стенке, ноги на ширине плеч, туловище прижато к стенке. Эспандер оттягивать прямыми руками сверху вниз и вперед. Дыхание свободное.
- II. И.п. стоя спиной, туловище прижато к стенке "Здоровье", ноги на ширине плеч. Эспандер оттягивать снизу вверх. Дыхание свободное.
- III. И.п. стоя лицом к стенке «Здоровье», ноги на ширине плеч. Приседание с эспандером (рычаги сверху вниз). Дыхание свободное.
- IV. И.п. стоя спиной к гимнастической стенке, ноги на ширине плеч. Разведение рук в стороны с эспандером. Дыхание свободное.
- V. И.п. сидя на функциональной доске на 1-3 делении. Приведение рычагов эспандера на себя. Дыхание свободное.

### **Инструкция по проведению восстановительного лечения при дисплазии соединительной ткани**

#### **СХЕМА ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ С АСТЕНИЧЕСКОЙ ГРУДНОЙ КЛЕТКОЙ И ДЕФОРМАЦИЯМИ**

| Раздел занятия             | Содержания занятия                                                                                                                                                                                                                  | Время                  | Задачи раздела                                                                                                                 |
|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| I часть вводная            | Общеразвивающее, дыхательные упражнения, спокойная ходьба                                                                                                                                                                           | 7-10 мин               | Подготовить все системы организма к основной нагрузке                                                                          |
| II часть - основная        | Режим средних нагрузок при ЧСС 110-130 в мин. Работа у стенки "Здоровье" в течении 15 мин. Количество подходов включающих 5-6 упражнений для различных групп мышц индивидуально и определяется темпом их выполнения. Велотренажеры. | 30 мин.<br><br>15 мин. | Улучшение периферического кровотока. Тренировка кардиореспираторной системы. Улучшение психоэмоционального состояния пациента. |
| III часть - заключительная | Дыхательные упражнения, ходьба. В летнее время – душ                                                                                                                                                                                | 5 мин.                 | Снизить общую нагрузку.                                                                                                        |