

ЛФК, лежа на правом боку



- ▶ Правая рука вытянута, на ней лежит правое ухо, приподнять правую руку вместе с головой, удерживать положение на 4 счета, опустить и расслабиться. Повтор 2-4 раза.
- ▶ Левая рука опирается в пол впереди груди, левая нога делает маховые движения вперед-назад. Повтор 6-8 раз.
- ▶ Левая рука вдоль туловища, поднять левую руку вверх-вдох, опустить-выдох. Повтор 2-4 раза.
- ▶ Левая рука на бедре. Подтягивание обеих колен к груди на выдохе, выпрямить ноги на вдохе. Повтор упражнения 2-4 раза.
- ▶ Выполнить те же упражнения, лежа на левом боку.