**Комплекс упражнений ЛФК при узких тазах.**

**Эффекты применения:**

1. **Повышает тонус брюшного пресса, улучшает функциональное состояние тазового дна.**
2. **Увеличивает размер наружной и истинной коньюгаты.**
3. **Расширяет размер костных родовых путей при родах.**

В основе положение Вельхера. Применяется с 28-27 недель беременности. Беременная лежит на краю стола 30 минут с перерывами; ноги свисают по бокам во время нагрузки, а во время паузы ставятся на табуретки. Положение Вельхера применяется в родах, когда головка плода находится во входе малого таза, при этом прямой размер входа увеличивается на 0,5-0,7 см. При применении положения Вельхера в дородовых комплексах упражнений, истинная коньюгата увеличивается на 0,5-1,5 см.

1. **Лежа на краю высокого топчана, копчик упирается в его край.**  
   Выполняется: опустить прямые ноги вниз (лежать 2-3'). Дыхание произвольное.
2. Положение то же. Правую ногу вниз, левую согнуть в тазобедренном  
   суставе и коленном суставе, поставить ногу на носок, касаясь им края топчана  
   (лежать 1-2'). То же правой ногой. Дыхание произвольное.
3. Положение то же. Согнуть в коленных и тазобедренных суставах ноги и  
   удержать их на весу в течение 2-3'.
4. И.п. то же. Левую прямую ногу поднять вверх, правую опустить вниз.   
   Затем поменять положение ног (время 1-2'). Дыхание произвольное.
5. И.п. то же. Левую прямую ногу вниз, прямую правую в сторону. Поменять *'*ногу (лежать 1-2'). Дыхание произвольное.
6. И.п. то же. Развести ноги в стороны (лежать 1-2').
7. И.п. то же. Отвести правую ногу, согнутую в тазобедренном сует, и коленном  
   суставе в сторону, левая опущена вниз: Поменять ноги (лежать 1-2')
8. И.п. то же. Согнутые ноги в коленных и тазобедренных суставах развести  
   в стороны, свести стопы вместе, удержать их в таком положении 1-2'.  
   Дыхание произвольное.
9. **И.п. сидя на полу**, упор сзади на руки. Развести прямые ноги в стороны (сидеть 1-2'). Дыхание произвольное.
10. И.п. сидя на полу: согнуть ноги в коленных и тазобедренных суставах  
    свести пятки вместе, носки врозь. Развести ноги в стороны, помогая руками.  
    Дыхание произвольное (сидеть 1-2').
11. И.п. сидя на полу, упор сзади на руки. Правую ногу согнуть в коленном и  
    тазобедренном суставах, отвести в сторону, левая нога прямая, вытянутая  
    вперед. Затем поменять положение ног (сидеть 1-2'). Дыхание произвольное.
12. И.п. сидя на полу, упор сзади на руки. Согнуть ноги в коленных и  
    тазобедренных суставах, развести их в сторону, стопы свести вместе  
    (сидеть 1-2'). Дыхание произвольное.

\*\*\*