

კ. ქლანტი
ნ. ავალიანი



საქუჩაელთა
ტანჯუჯიური
ბინება
სიესუჰნის
ღმოს

თბილისი

ქ. ჟღენტი, ნ. ავალიანი

სამეპურნალო
ტანვარჯიშის პოეპლესეგი
გინაზე სიესუქანის
I, II და III
ხარისხის დროს



გ ა მ ო მ ც ე მ ლ ო ბ ა
„საბჭოთა საჭარტველო“
თბილისი
1965

615.33

615.825.1

ქ 992

ჭარბი სიმსუქნე ადამიანის ჯანმრთელობის მაჩვენებელი როდია. ეს არის ორგანიზმში ნივთიერებათა ცვლის მოშლის ერთ-ერთი სახე, რასაც დროულად სჭირდება ყურადღების მიქცევა და აღკვეთა. ამ დროს უდიდესი მნიშვნელობა ენიჭება კვებისა და მოძრაობის რეჟიმის დაცვას.

ამ ბროშურაში მოცემულია სამკურნალო ტანვარჯიშის კომპლექსები სიმსუქნის I, II და III ხარისხის მიხედვით, რომლის ღირებულებასაც ზრდის მათი ბინაზე შესრულების შესაძლებლობა და დეტალური დასურათება.

Жгенти Кетевана Константиновна
Авалиани Николай Аполлонович

**Лечебная гимнастика на
дому при ожирении**

(На грузинском языке)

Издательство
„Сабчота Сакартвело“
Тбилиси, Марджанишвили, 5
1965

სიმსუქნე არის ნივთიერებათა ცვლის მოშლის ისეთი სახე, როდესაც ორგანიზმში გადაჭარბებულად ლაგდება ცხიმი.

ადამიანის ორგანიზმში ცხიმოვანი ცვლის რეგულაცია ცენტრალური ნერვული სისტემის, ვეგეტატიური ნერვული აპარატისა და შინაგანი სეკრეციის ჯირკვლების მოქმედებით არის გაპირობებული.

არჩევენ სიმსუქნის ორ ფორმას: ეგზოგენურს, როდესაც სიმსუქნე გამოწვეულია გაძლიერებული კვებით და ენდოგენურს, როდესაც სიმსუქნე გაპირობებულია შინაგანი ჯირკვლების სხვადასხვა დაზიანებით (ფარისებრი ჯირკვალი, ჰიპოფიზის დაზიანება, სასქესო ჯირკვლების ფუნქციის დაქვეითება, კუჭუკანა ჯირკვლის ჰორმონის—ინსულინის რაოდენობის გამოყოფა).

ჯანმრთელ ადამიანში ცხიმი შეადგენს წონის 10—20 %-ს. გარკვეულ წარმოდგენას ცხიმის რაოდენობაზე წონა-სიმაღლის მაჩვენებელი იძლევა. მაგალითად, ერთ სანტიმეტრ სიმაღლეზე წონა უნდა მოდიოდეს 350-400 გრამამდე.

სიმსუქნეს ვარჩევთ სამი ხარისხის მიხედვით. პირველი ხარისხის სიმსუქნედ ითვლება ისეთი შემთხვევები, როდესაც ადამიანი იწონის თავისი ნორმის მაქსიმუმზე 10-29 %-ით მეტს. პირველი შეხედვით ასეთი ავადმყოფი ჯანმრთელის შთაბეჭდილებას ტოვებს, მაგრამ ფიზიკური მუშაობის დროს აღენიშნება ქოშინი, ზედმეტად აჩქარებული მაჯისცემა, ადვილად იღლება, ძლიერ ოფლიანდება, ჭამის მადა გაძლიერებული აქვს, შრომის უნარი შენარჩუნებული.

მეორე ხარისხის სიმსუქნის დროს ნორმალური წონის მაქსიმუმი მომატებულია 30—45 %-ით. ასეთ ავადმყოფებს სიარულის დროსაც ეწყებათ ქოშინი და გულის ფრიალი, ემატებათ მუცლის გარშემოწერილობა და ჭამის შემდეგ ძილისადმი მიდრეკილება აღენიშნებათ. ამ სტადიაში არც თუ ისე იშვიათია გულ-სისხლძარღვთა სისტემის უკმარისობის მოვლენები.

მესამე ხარისხის სიმსუქნის შემთხვევაში ნორმალური წონის

მაქსიმუმი 50—90 %-მდეა მომატებული. ასეთ ადამიანს მძიმე ავადმყოფად თვლიან. ამ დროს ყველა ორგანოთა სისტემაში აღინიშნება პათოლოგიური ცვლილებები, ამიტომ მკურნალობა საჭიროა საავადმყოფოს პირობებში. სიმსუქნის დროს საჭიროა შინაგანი სეკრეციის ჯირკვლების, ნერვული და გულ-სისხლძარღვთა სისტემის ფუნქციური მდგომარეობის ღრმა და კომპლექსური საექიმო შემოწმება.

სიმსუქნის დროს უდიდესი მნიშვნელობა ენიჭება მოძრაობისა და კვების რეჟიმის დაცვას.

ჯანმრთელი ადამიანი დღის განმავლობაში უნდა იღებდეს 100—120 გ ცილას, 80—100 გ ცხიმს და 400—500 გ ნახშირწყლებს. საკვების ეს რაოდენობა შეიცავს 3500 კალორია სითბოს, რაც სრულიად საკმარისია ორგანიზმში მიმდინარე ფიზიოლოგიური პროცესებისათვის.

სიმსუქნის დროს ნაჩვენებია განსაკუთრებული კვების რეჟიმი — ბოსტნეულით მდიდარი საკვები, რძის ნაწარმი (ხაჭო, მაწონი), ახალი თევზი, ხორცი (უმჯობესია მოხარშული). მაქსიმალურად უნდა შეიზღუდოს მარილის ხმარება. დღე-ღამეში მიღებული სითხე არ უნდა აღემატებოდეს 5—6 ლიტრს. სიმსუქნის მკურნალობის დროს მიზანშეწონილია ჩატარდეს ე. წ. ხორცის განტვირთვის დღეები კვირაში ერთხელ ან ორჯერ. მ. ეგოროვისა და ლ. ლევიტოვსკის მიხედვით: უნდა ავიღოთ მჭლე ძროხის ხორცი 600 გ (360 გ მოხარშული), მწვანე ბარდა 200 გ, ახალი კომბოსტო—280 გ, ყავა ორი ჭიქა (უშაქროდ), რძე 200 გ და ასკილის ნახარში ორი ჭიქა.

მიღების წესია: ხორცს და გარნირს ვაძლევთ თანაბარ ულუფებად 4—5-ჯერ დღეში. დღე-ღამეში შეიძლება მიიღოთ 2 ჭიქა ყავა რძით (უშაქროდ) და 2 ჭიქა ასკილის ნახარში.

სიმსუქნის დროს დიდი მნიშვნელობა აქვს მოძრაობისა და დასვენების რეჟიმის სწორ შენაცვლებას. ძილი ღამის განმავლობაში არ უნდა აღემატებოდეს 7 საათს. მოძრაობის რეჟიმში შედის: ფიზიკური ვარჯიშები, გასეირნება დღის მეორე ნახევარში ან ძილის წინ 1 საათით ადრე (ქუჩაში, ბაღში, პარკში), ტერენკური (დოზირებული სვლა—კურორტის პირობებში) და შრომითი თერაპია (მუშაობა ბოსტანში, სახლში, ზამთრობით თოვლის ახვეტა ეზოში და სხვ.).

ფიზიკური ვარჯიშები, დიეტის დაცვასთან, განტვირთვის დღე-

ებთან ერთად კომპლექსში სიმსუქნის I და II ხარისხის დროს მკურნალობის ერთ-ერთ წამყვან სახეობას წარმოადგენს.

ფიზიკური ვარჯიშები სიმსუქნის დროს ენიშნებათ გულსისხლძარღვთა სისტემის მდგომარეობის მიხედვით. I და II ხარისხის სიმსუქნის დროს ხშირია გულ-სისხლძარღვთა უკმარისობის I ხარისხის მოვლენები. ამ დროს დამახასიათებელია ფიზიკური დატვირთვისას ჩქარი დაღლა, ქოშინი, გულის ფრიალი, უსიამოვნო შეგრძნება გულის არეში. მოსვენებულ მდგომარეობაში ეს მოვლენები ისპობა; ზოგიერთ შემთხვევაში ავადმყოფებს საღამომობით აღენიშნებათ ქვემო კიდურების შეშუპება. ასეთი ავადმყოფები ძალიან მგრძნობიარენი არიან ფიზიკური დატვირთვისადმი, მაგრამ სისტემატურმა დოზირებულმა ვარჯიშებმა შეიძლება მთლიანად აღადგინოს გულ-სისხლძარღვთა უკმარისობა და შრომისუნარიანობა.

ფიზიკური ვარჯიშების მიზანია მოვსპოთ პათოლოგიური სიმსუქნე, აღვადგინოთ გულ-სისხლძარღვთა ფიზიოლოგიური ფუნქცია, გავააქტივოთ პერიფერიული სისხლის მიმოქცევა, გავაუმჯობესოთ ჟანგვა-აღდგენითი პროცესები, თანდათან გავამაგროთ გულის კუნთი, რათა ის თანდათან შეეგუოს დატვირთვას, განვაფართოოთ სისხლის მიმოქცევის ექსტრაკარდიალური ფაქტორების მოქმედება, ჩონჩხის კუნთების მუშაობა და ნივთიერებათა ცვლა.

ბინის პირობებში უნდა ივარჯიშონ იმ ავადმყოფებმა, რომლებსაც არა აქვთ საშუალება, დროის უქონლობის გამო, სისტემატურად ჩაატარონ სამკურნალო ტანვარჯიშის პროცედურები სამკურნალო ფიზკულტურის კაბინეტში. ვარჯიშობის დაწყებამდე და ყოველ ორ კვირაში ერთხელ ისინი უნდა გამოცხადდნენ ექიმ სპეციალისტთან სამკურნალო ფიზკულტურის დარგში კონსულტაციისათვის.

ჩვენ მიერ მოწოდებული სამკურნალო ტანვარჯიშის სამი კომპლექსი სიმსუქნის სხვადასხვა ხარისხის დროს ფოტოსურათებზე წარმოდგენილია თანმიმდევრულად მზარდი სიძნელეების მიხედვით.* სამკურნალო ტანვარჯიშის პროცედურა უნდა ჩატარდეს ყოველდღე 15—25—30 წუთის ხანგრძლივობით.

ვარჯიშები უნდა ტარდებოდეს სრულ ტანსაცმელში დილით,

* შედგენილია რ. სვანიშვილის, მ. ეგოროვის და ლ. ლევიტოვსკის მიხედვით.

უზმოზე (წინასწარ ოთახის განიავებისა და ტუალეტის შემდეგ) ან დღისით, საჭმლის მიღებიდან 2 საათის შემდეგ. ვარჯიშების ჩატარების დროს დაცულ უნდა იქნას კომპლექსში მოცემულ მოძრაობათა ტემპი და მოძრაობის განმეორების მინიმალური და მაქსიმალური რიცხვები. პირველი ორი-სამი დღის განმავლობაში დატვირთვა აუცილებლად მცირე დოზებით უნდა მოხდეს, ე. ი. თითოეული ვარჯიში განმეორდეს მინიმალური რაოდენობით; უფრო მოგვიანებით კი, როცა ავადმყოფის ფუნქციური შესაძლებლობანი და ადაპტაციის უნარი ვარჯიშობის მიმართ გაიზრდება და საშუალება შეიქმნება ვარჯიშების მეტჯერ განმეორებისა და ვარჯიშთა შორის პაუზების შემცირებისა, თანდათან შეიძლება საშუალო ინტენსივობის დატვირთვაზე გადასვლა. ისეთ შემთხვევაში, როდესაც არაა ნაჩვენები მოძრაობების შეფარდება სუნთქვასთან, უნდა ვაწარმოოთ ნებისმიერი სუნთქვა, სუნთქვითი ვარჯიშები კი უნდა იყოს რიტმული, შესუნთქვა უნდა წარმოებდეს ცხვირით, ხოლო გახანგრძლივებული ამოსუნთქვა—პირით; ვარჯიშის დროს არ უნდა ხდებოდეს სუნთქვის შეჩერება.

თვითკონტროლის მიზნით ავადმყოფმა რომ იცოდეს თავისი გულ-სისხლძარღვთა სისტემის რეაქცია ფიზიკურ დატვირთვაზე, საჭიროა შემოწმდეს მაჯისცემის სიხშირე (15 წამის განმავლობაში) ვარჯიშობამდე, ვარჯიშის პროცესში, პაუზის დროს და მისი დამთავრების შემდეგ. თუ მაჯისცემის სიხშირე დასაწყისში უდრის 80, ვარჯიშების პროცესში იგი არ უნდა აღემატებოდეს წუთში 110, ხოლო ვარჯიშის დამთავრებისას იგი უნდა უბრუნდებოდეს თავის საწყის მდგომარეობას.

თუ სიმსუქნეს ახლავს ჰიპერტონიული დაავადება, საჭიროა წარმოებდეს წნევის გაზომვა პირველი სამი დღე ვარჯიშამდე და ვარჯიშის შემდეგ.

ორგანიზმის რეაქციის განსაზღვრა დატვირთვაზე ხდება არა მარტო მაჯისცემის სიხშირისა და სისხლის წნევის გაზომვით, არამედ ისეთი სუბიექტური მონაცემებითაც, როგორიცაა გუნებგანწყობა და სხვ.

ვარჯიშის ჩატარების დროს თავბრუ, მაჯისცემის ზედმეტად აჩქარება, საერთო სისუსტე, ქოშინი, ჩქარი დაღლა და ცუდი გუნებგანწყობა ორგანიზმის უარყოფით რეაქციას გულისხმობს, ამ შემთხვევაში ვარჯიში უნდა შევწყვიტოთ და მივმართოთ ექიმს.

სასურველია თითოეულ ავადმყოფს სახლში ჰქონდეს თვით-

კონტროლის დღიური, რომელშიც ის შეიტანს ყოველდღიურ მონაცემებს ძილის, მადის (კარგი თუ ცუდი), კუჭის მოქმედების, გუნებგანწყობის შესახებ, მაჯისცემის სიხშირეს დაძინებამდე, გაღვიძებისას, გაღვიძებიდან 10 წუთის შემდეგ, ვარჯიშამდე, ვარჯიშის ჩატარების შემდეგ და რეჟიმის დარღვევის (გვიან დაძინება, ალკოჰოლის მიღება, თამბაქოს მოწევა და სხვ.) შემთხვევაში.

თუ სიმსუქნეს ახლავს ჰიპერტონიული დაავადება, ჯერ ავადმყოფმა უნდა ივარჯიშოს იმ კომპლექსით, რომელიც ჰიპერტონიული დაავადებისათვის არის მოწოდებული, ხოლო შემდეგ კი გადავიდეს სიმსუქნის მკურნალობისათვის შედგენილ ვარჯიშთა კომპლექსზე.

სიმსუქნის მკურნალობის კომპლექსში, გარდა ფიზიკური ვარჯიშისა და დიეტისა, შედის წყლის პროცედურები: ჰიგიენური შხაპი, აბაზანა, ზღვაში და მდინარეში ბანაობა.

წყლის პროცედურები ორგანიზმში აძლიერებს როგორც სითბოს წარმოშობას, ისე მის გაცემას, რაც თავის მხრივ ხელს უშლის ქსოვილებში ცხიმის დალაგებას და განაპირობებს მის განლეგას.

მედიკამენტური მკურნალობა დამოკიდებულია იმ ძირითად მიზეზზე, რომელიც განაპირობებს სიმსუქნეს. თუ სიმსუქნე ენდოგენური წარმოშობისაა და გამოწვეულია შინაგანი სეკრეციის ჯირკვლების მოშლით, ექიმის დანიშნულებით უნდა ჩატარდეს მკურნალობა თირეოიდინით, ფოლიკულინით და სხვა ენდოკრინული პრეპარატებით. საჭიროა ყურადღება მიექცეს კუჭ-ნაწლავის მოქმედებას. ყაბზობის შემთხვევაში ავადმყოფებს ეძლევათ საფალარათო საშუალებები. გულ-სისხლძარღვთა სისტემის ფუნქციური უკმარისობის დროს საჭიროა გამოყენებულ იქნეს საგულე, შარდმდენი საშუალებები, დისტროფიული პროცესების საწინააღმდეგოდ — მკურნალობა ვიტამინების კომპლექსით, ლიპოტროპული ნივთიერებებით.

სამკურნალო ტანვარჯიშის კომპლექსი № 1



ვარჯიში 1. ადგილზე სიარული მუხლის მაღლა აწევით.
ზომიერ ტემპში, 30-40 წამი.

ვარჯიში 2. საწყისი მდგომარეობა (ს.მ) — ფეხშლით დგომი; თვლაზე 1-2 — ცერებზე აწევით ზემკლავი, შესუნთქვა.

„ 3-4 — ქუსლებზე დაშვებით გარე-რკალებით მიმ-კლავი, ამოსუნთქვა.

ნელ ტემპში, 4-6-ჯერ.

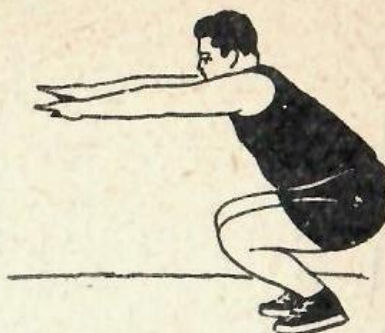


ვარჯიში 3. ს. მ. — ფეხშლით დგომი. თითები შკერდის წინ მომუჭული.

თვლაზე 1 — ღრეკვით ღუნგანმ-კლავი და კვლავ საწყის მდგომარეობაში დაბრუნება;

2 — იგივე.

ზომიერ ტემპში, 12—16-ჯერ.



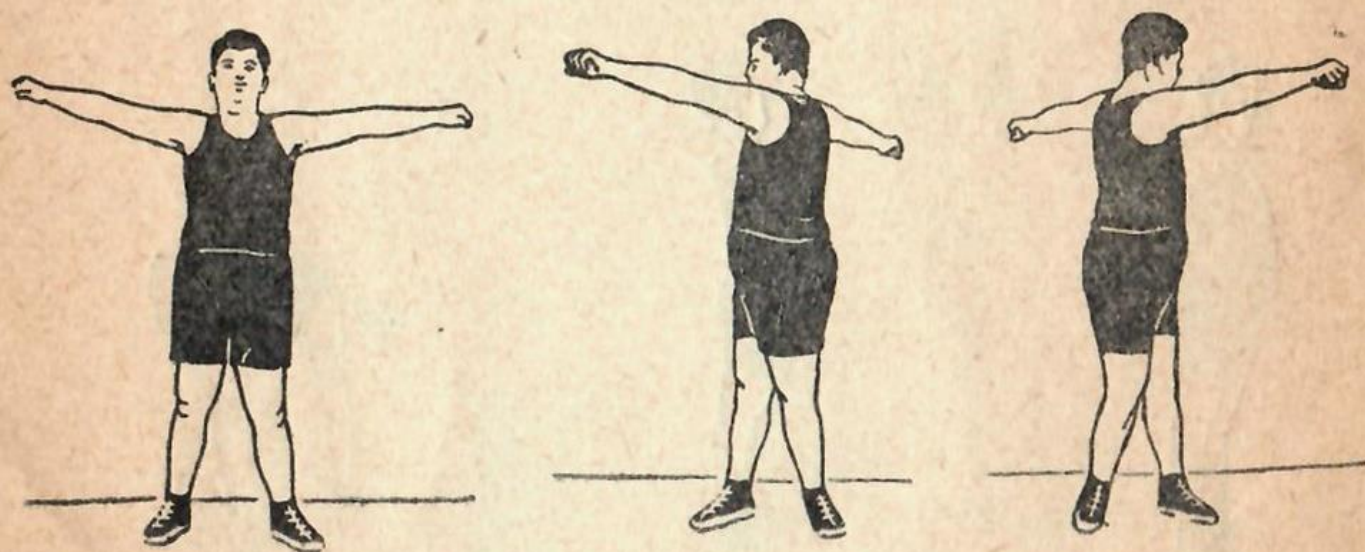
ვარჯიში 4. ს.მ.—ფეხშლით ღგომი, დოინჯი;
 თვლაზე 1—ნახევრად ბუქნი, წინმკლავი;
 „ 2—ადგომით მიმკლავი;
 „ 3-4-იგივე, რაც 1-2;
 „ 5-6—ბუქნი, წინმკლავი;
 „ 7-8—საწყისი მდგომარეობა, პაუზა.
 ნელ ტემპში, 4-ჯერ.



ვარჯიში 5. ს.მ.—ფეხშლით ღგომი, დოინჯი;
 თვლაზე 1-2—ორი დრეკადი უკუზნეკი, განმკლავი;
 „ 3-4—ორი დრეკადი წინზნეკი, ხელების
 იატაკზე შეხებით;
 ზომიერ ტემპში, 6-8-ჯერ.



ვარჯიში 6. ს.მ.—ფეხშლით დგომი, დოინჯი;
 თვლაზე 1-2—ორი ღრეკადი ზნექი მარჯვნივ,
 მარცხენა ზემკლავში;
 „ 3-4—იგივე მარცხნივ, მარჯვენა ზემკლავში.
 ზომიერ ტემპში, 4-6-ჯერ.



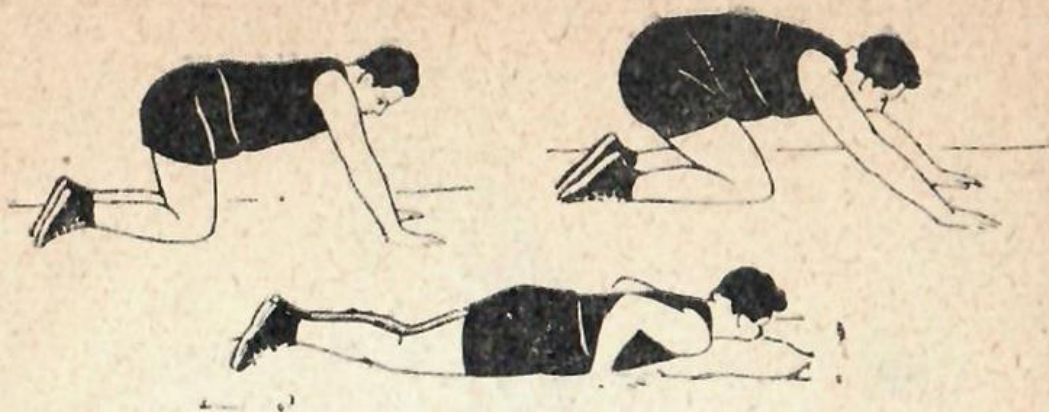
ვარჯიში 7. ს.მ.—ფეხშლით დგომი, განმკლავი, ხელის თითები
 მუჭში;
 თვლაზე 1—მკვეთრი ბრუნის მარჯვნივ;
 „ 2—იგივე მეორე მხარეს.
 ზომიერ ტემპში, 4-6-ჯერ.



ვარჯიში 8. ს.მ.—ზურგზე წოლი, მარჯვენა ხელი გულმკერდზე;
მარცხენა მუცელზე;
თვლაზე 1-2—გულმკერდ-დიაფრაგმული შესუნთქვა;
” 3-6—ამოსუნთქვა.
2-4-ჯერ.



ვარჯიში 9. ს.მ.—ზურგზე წოლი;
თვლაზე 1—ფეხების მოხრა (ლუნვა);
” 2—წინშვერი (ფეხების გამართვა);
” 3-4—გამართული ფეხების ნელი დაშვება
იატაკზე.
ნელ ტემპში, 6-8-ჯერ.



ვარჯიში 10. ს.მ.—ჩოქბუქნი;
 თვლაზე 1—ქუსლებზე ჯდომი;
 „ 2-3—ლუნწობა;
 „ 4—საწყის მდგომარეობაში დაბრუნება.
 ნელ ტემპში, 4-6-ჯერ.



ვარჯიში 11. ს. მ.—ზურგზე ფეხშლით
 წოლი, განმკლავი;
 თვლაზე 1-2 მარჯვენა ფეხი მარცხნივ
 ჯვარედინად (მარცხენის გადა-
 ცილებით);
 „ 3-4—საწყის მდგომარეობაში
 დაბრუნება;
 „ 5-8—იგივე მარცხენა ფეხით.
 ზომიერ ტემპში, 6-8-ჯერ.



ვარჯიში 12. ს. მ.—ჩოქ-
ბუქნი;
თვლაზე 1-8—წინსვლა;
„ 9-16—უკან ხობვა.
ნელ ტემპში, 2-ჯერ.



ვარჯიში 13. ს.მ.—ღგომი, ღოინჯი;
თვლაზე 1—მარჯვენასი წინფეხაქნევი;
„ 2—საწყისი მღგომარეობა;
„ 3-4—იგივე მეორე ფეხით.
ზომიერ ტემპში, 6-8-ჯერ.

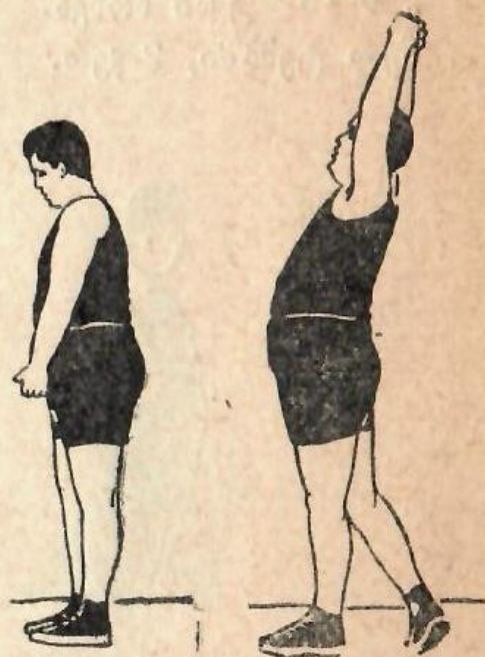


ვარჯიში 14. ს. მ.—ფეხშლით ღგომი,
ღოინჯი;
თვლაზე 1-2—შესუნთქვა;
„ 3-4-6—გახანგრძლივე-
ბული ამოსუნთქვა,
4-6-ჯერ.



ვარჯიში 1. სიარული წინსვლით.
50-60 წამი.

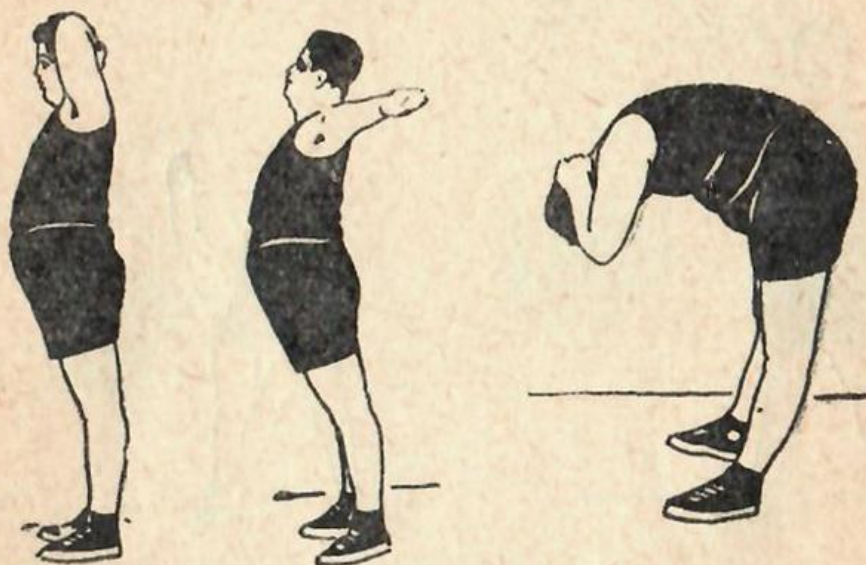
ვარჯიში 2. ს. მ.—ღგომი, თითები
გადახლართული;
თვლაზე 1-2—მარჯვენის უკუფეხი
ცერზე, ზემკლავი, შესუნთქვა;
„ 3-4—საწყისი მდგომარეობა, ამო-
სუნთქვა;
„ 5-8—იგივე მეორე ფეხით.
ნელ ტემპში 2-4-ჯერ.



ვარჯიში 3. ს.მ.—ფეხშლით ღგომი, თითები მკერდის წინ მო-
მუჭული;
თვლაზე 1-2 დრეკვითი ღუნგანმკლავი;
„ 3-4 დრეკვითი განმკლავი.
ჩქარ ტემპში, 8-12-ჯერ.



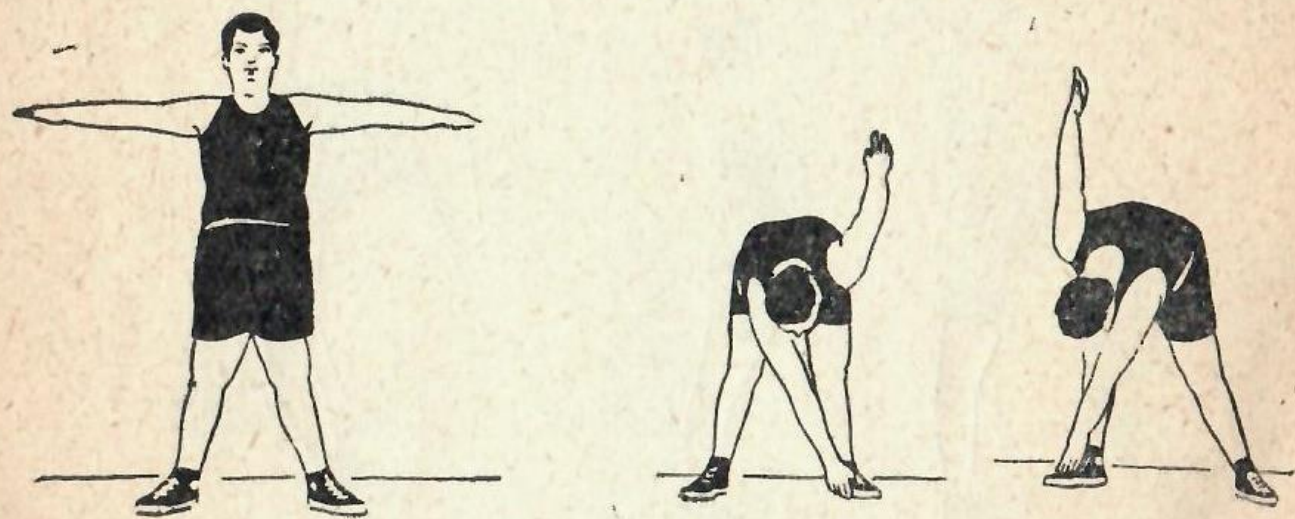
ვარჯიში 4. ს.მ.—ფეხშლით ღგომი;
 თვლაზე 1—ნახევრად ბუქნი, ზემკლავი;
 2—ადგომით, მიმკლავი;
 3-4—გამეორება 1-2 თვლის;
 5-6—ბუქნი, ზემკლავი;
 7-8—საწყის მდგომარეობაში დაბრუნება.
 ზომიერ ტემპში, 4-6-ჯერ.



ვარჯიში 5. ს.მ.—ფეხშლით ღგომი, თითები გადახლართული
 თავსუკან, იდაყვები განზე;
 თვლაზე 1-2—ორი ღრეკადი უკუზნექი, განმკლავი;
 3-4—ორი ღრეკადი წინზნექი, ხელები
 საწყის მდგომარეობაში.
 ზომიერ ტემპში, 6-8-ჯერ.



ვარჯიში 6. ს.მ.—ფეხშლით დგომა, განმკლავი;
 თვლაზე 1—ზნექი მარცხნივ, მარჯვენა ხელქნევით
 თავის უკან და მარცხენა ხელქნევი უკან;
 „ 2—საწყის მდგომარეობაში დაბრუნება;
 „ 3-4—იგივე მარჯვნივ.
 ზომიერ ტემპში, 4-6-ჯერ.



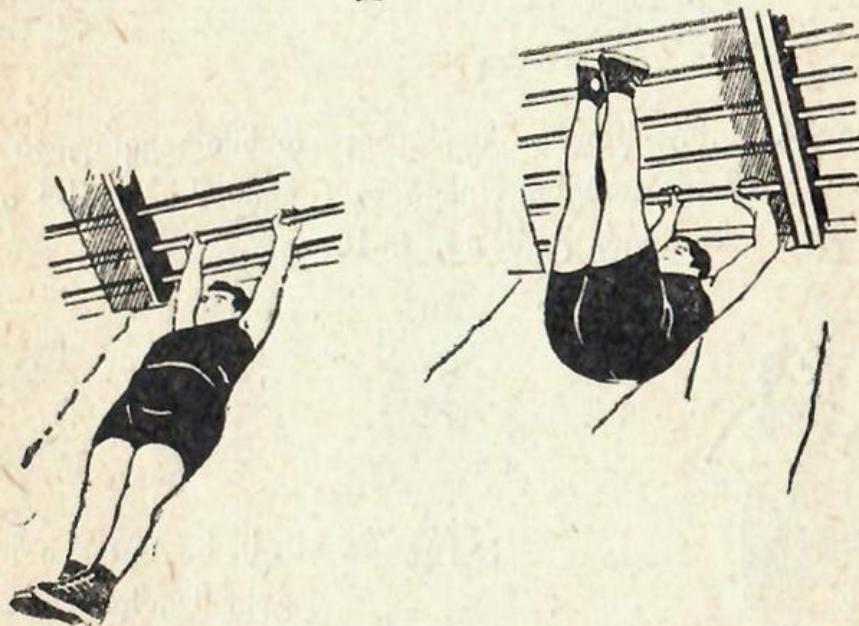
ვარჯიში 7. ს.მ.—ფეხები განზე, განმკლავი;
 თვლაზე 1—წინაზნექი, მარჯვენა ხელით მარცხენა
 ცერის შეხება, მარცხენა ხელი უკან;
 „ 2—საწყის მდგომარეობაში დაბრუნება;
 „ 3-4—იგივე მეორე მხარეს.
 ზომიერ ტემპში, 4-6-ჯერ.



ვარჯიში 8. ს. მ.—წოლი ზურგზე; მარჯვენა ხელი გულმკერდზე, მარცხენა მუცელზე;

გულმკერდ-დიაფრაგმული სუნთქვა გახანგრძლივებული ამოსუნთქვით.

2-4-ჯერ.



ვარჯიში 9. ს. მ.—წოლი ზურგზე, ტაცი ზემკლავში;

თვლაზე 1-2—გამართული ფეხების აწევა;

„ 3-4—ნელი დაშვება.

6-8-ჯერ.





ვარჯიში 10. ს.მ.—ჩოქბუქნი;

თვლაზე 1-2—ხელების მოხრა, უკუფეხი;

„ 3-4—საწყის მდგომარეობაში დაბრუნება;

„ 5-8—იგივე მეორე ფეხით.

ზომიერ ტემპში, 4-6-ჯერ.



ვარჯიში 11. ს.მ.—წოლი ზურგზე; თანმიმდევრული წრიული მოძრაობები ფეხებით („ველოსიპედის“ იმიტაცია).
ზომიერ ტემპში, 8-10-ჯერ.



ვარჯიში 12. ს. მ.—წოლი ზურგზე;

გულმკერდ-დიაფრაგმული
სუნთქვა გახანგრძლივე-
ბული ამოსუნთქვით.

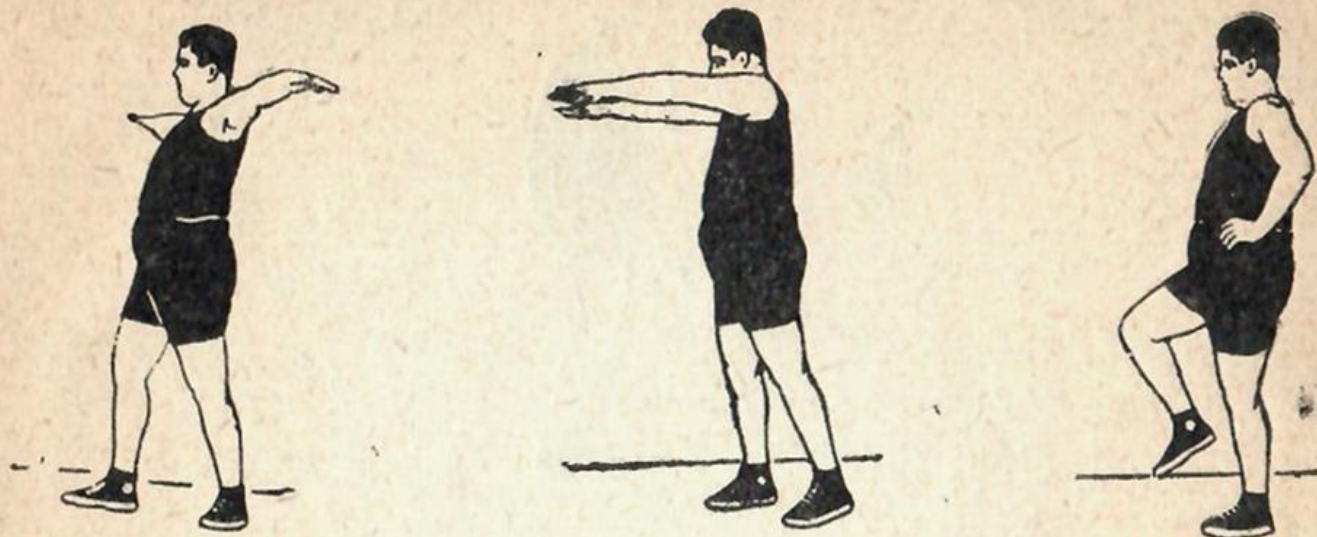
2-4-ჯერ.



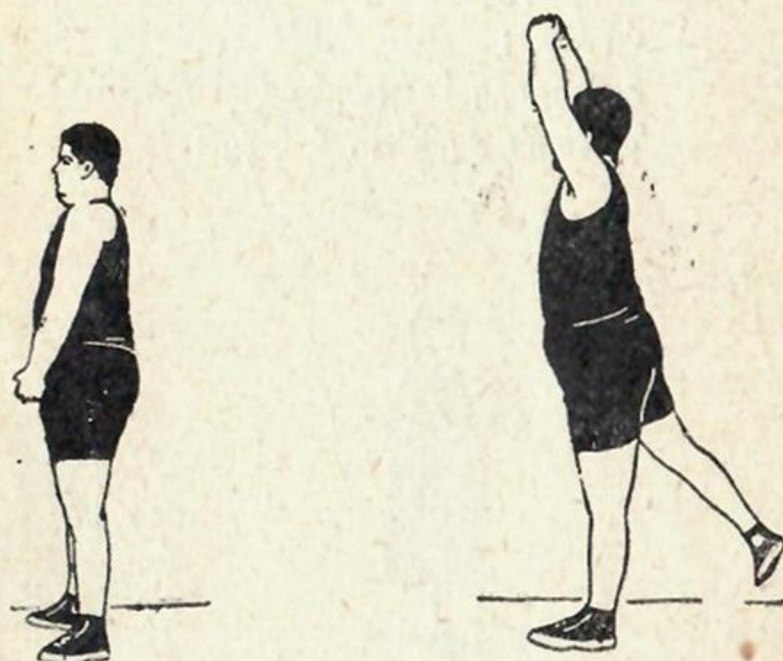
ვარჯიში 13. ს. მ. დგომი, ზემკლავი;
 თვლაზე 1—მარჯვენის წინ ზეაქნევით
 ტაში ფეხქვეშ;
 „ 2—საწყის მდგომარეობაში დაბ-
 რუნება;
 3-4-იგივე მარცხენა ფეხით.
 ზომიერ ტემპში, 6-8-ჯერ.



ვარჯიში 14. ს.მ.—ფეხშლით დგომი;
 თვლაზე 1-2-ზემკლავი, შესუნთქვა;
 „ 3-4—ხელის მტევნების, იდაყვების და
 მხრების დაშვება (ჩამოყრა), ამოსუნთქვა.
 2-ჯერ,



ვარჯიში 1. სიარული განმკლავით, წინმკლავით და ღოინჯით ცვალებადად 8-8 ნაბიჯზე.
ზომიერ ტემპში. 2-3-ჯერ.



ვარჯიში 2. ს. მ.—თითები გადახლართული,
თვლაზე 1-2—მარჯვენის უკუფეხი;
ზემკლავი.
„ 3-4—საწყის მდგომარეობაში
დაბრუნება;
„ 5-8—იგივე მეორე ფეხით.
ნელ ტემპში 4-ჯერ.



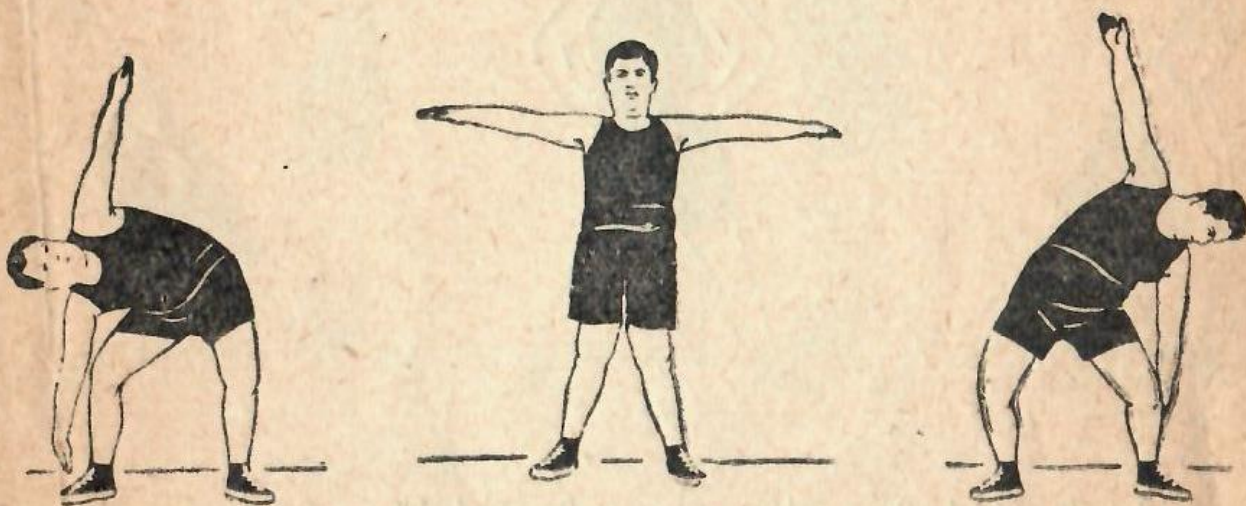
ვარჯიში 3. ს. მ. ფეხშლით ღგომი ღუნმი-
მკლავი მხრებზე;
მხრებში ტრიალი ნელი ტემპიდან
ჩქარ ტემპზე გადასვლით.
ვარჯიში სრულდება 12-ჯერ თვი-
თეულ მხარეს.



ვარჯიში 4. ს. მ.—ფეხშლით ღგომი, მხრებზე განივრად, ღოინჯი;
თვლაზე 1—ბრუნით მარჯვნივ, მარჯვენასი მოხრა,
ხელები მუხლზე;
„ 2—საწყისი მღგომარეობა;
„ 3-4—იგივე მეორე მხარეს.
ზომიერ ტემპში, 6-8-ჯერ.

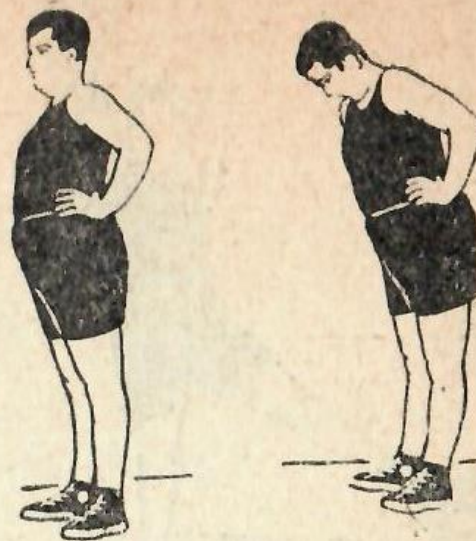


ვარჯიში 5. ს.მ.—ფეხშლით ღგომი, თითები გადახლართული;
 თვლაზე 1—წელში გაზნექით ზემკლავი;
 „ 2—წინზნექი (ქნევით ზღვრამდე) მკლავების
 ფეხებს შორის უკან გადატანით (შეშის ჩე-
 ხვის იმიტაცია);
 „ 3-4—საწყის მდგომარეობაში დაბრუნება
 და პაუზა.
 ზომიერ ტემპში, 6-8-ჯერ.

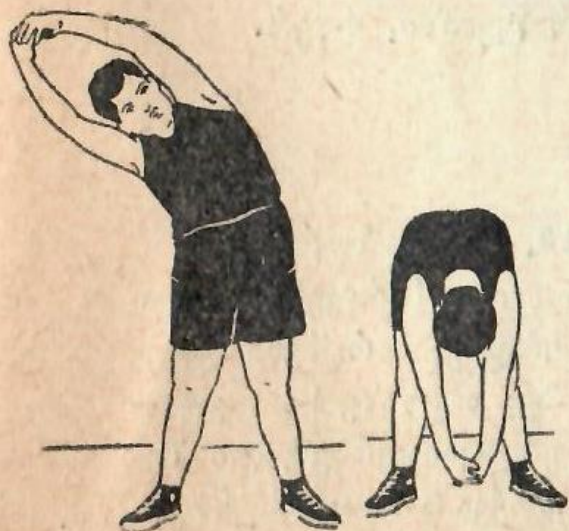


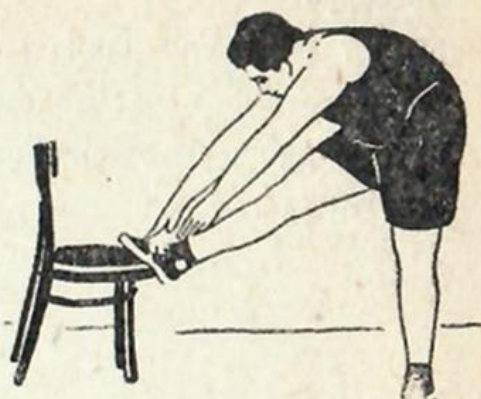
ვარჯიში 6. ს.მ.—ფეხშლით ღგომი, განმკლავი;
 თვლაზე 1—ფეხებისმოხრით ზნექი მარჯვნივ;
 „ 2—საწყის მდგომარეობაში დაბრუნება;
 „ 3-4-იგივე მეორე მხარეს.
 ზომიერ ტემპში, 8-ჯერ.

ვარჯიში 7. ს. მ.—ფეხშლით ღგომი,
 ღოინჯი;
 თვლაზე 1-2 — შესუნთქვა;
 „ 3-4-5-6 — გახანგრძლი-
 ვებული ამოსუნთქვა.
 4-6-ჯერ.



ვარჯიში 8. ს. მ.—ფეხშლით ღგომი, თითები
 გადახლართული;
 თვლაზე 1-4-ზეტანის ტრიალი მარც-
 ხნიდან მარჯვნივ, ზემკლავი;
 „ 5-8-იგივე მეორე მხარეს.
 ნელ ტემპში, 4-ჯერ.





ვარჯიში 9. ს. მ.—მარჯვენა ფეხი სკამზე; ზემკლავი;

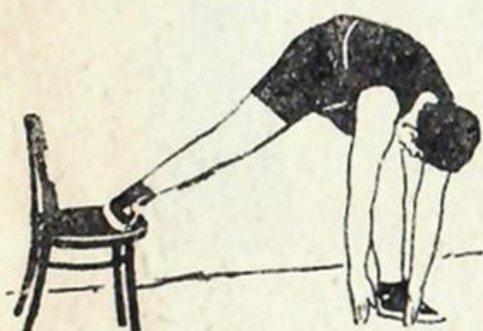
თვლაზე 1-2—წინზნეკი; ხელების მარჯვენა ცერთან შეხებით;

„ 3-4—საწყის მდგომარეობაში დაბრუნება;

„ 5-6—წინზნეკი, ხელების მარცხენა ცერთან შეხებით;

„ 7-8—საწყის მდგომარეობაში დაბრუნება;

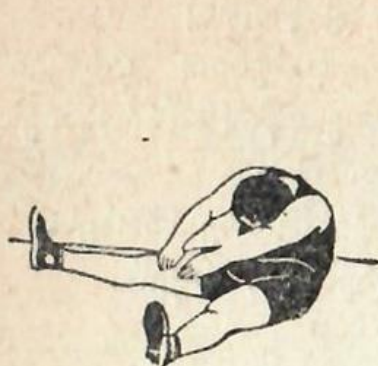
იგივე მარცხენა ფეხით სკამზე. ზომიერ ტემპში, 4-ჯერ.



ვარჯიში 10. ს. მ.—ზურგზე

წოლი, მარჯვენა ხელი მკერდზე, მარცხენა მუცელზე; თვლაზე 1-2—გულმკერდ-დიაფრაგმული შესუნთქვა 3-4—ამოსუნთქვა 4-ჯერ.

„



ვარჯიში 11. ს. მ.—ფეხშლით ჯდომი ზემკლავი:

თვლაზე 1—მარცხნივ წინზნეკი;

„ 2—ზემართი;

„ 3—მარჯვნივ წინზნეკი;

„ 4—ზემართი.

ზომიერ ტემპში, 4-ჯერ.



ვარჯიში 12. ს. მ.—ზურგზე წოლი, ზემკლავი,

ფეხები ფიქსირებული;

თვლაზე 1-2—ძალით ჯდომში გადასვლა;

„ 3-4—წინზნეკი;

„ 5-6—ზურგზე დაწოლა;

„ 7-8—პაუზა

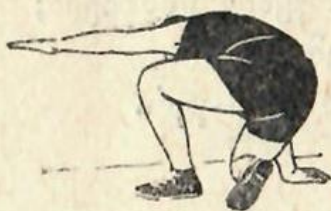
ზომიერ ტემპში, 6-8-ჯერ.



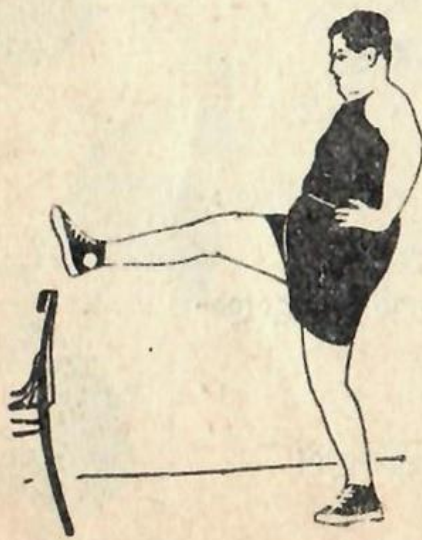


ვარჯიში 13. ს. მ.—ზურგზე წოლი;
თვლაზე 1-4 — ფეხებით წრეები
მარცხნივ—წინ—მარჯვნივ-
ქვევით.

იგივე მეორე მხარეს.
ნელ ტემპში, 4-ჯერ.



ვარჯიში 14 ს. მ.—ზურგზე წოლი;
თვლაზე 1-4—ცალ ხელზე დაბჯენით აღდგომი;
„ 5-8—ზურგზე დაწოლა.
ზომიერ ტემპში, 6-8-ჯერ.



ვარჯიში 15. ს. მ.—სახით სკამი-
საკენ 1-1,5 ნაბიჯზე
დგომი დოინჯი;
თვლაზე 1—მარჯვენის
გადაქნი სკამის ზურგის
გადაცილებით;
„ 2—პაუზა
„ 3-4—იგივე მეორე
ფეხით.
ნებისმიერ ტემპში, 4-6-ჯერ.



ვარჯიში 16. ს. მ.—ზურგზე წოლი, ფეხებს შორის ტენილი ბურთი (2-4-კგ); თვლაზე 1-2—ფეხების მოხრა; „3-4—გამართული ფეხების იატაკზე დაშვება. 4-6-ჯერ, პაუზა და ისევ, 4-6-ჯერ.



ვარჯიში 17. ს. მ.—ფეხშლით დგომა; თვლაზე 1-2—ზემკლავი შესუნთქვა; „ 3-4—ხელის მტევნების, იდაყვების და მხრების თანმიმდევრობით მოღუნებით დაბლა დაშვება (ჩამოყრა), ამოსუნთქვა. ნელ ტემპში, 4-ჯერ.

ვარჯიში 18. ორი ნაბიჯი წინ, განმკლავი. შესუნთქვა; ორი ნაბიჯი წინ—მოღუნებული მკლავების ქვევით ჩამოყრით, ამოსუნთქვა. ნელ ტემპში, 60 წამი.



შ ი ნ ა ა რ ს ი

სამკურნალო ტანვარჯიშის კომპლექსი № 1	.	.	.	8
სამკურნალო ტანვარჯიშის კომპლექსი № 2	.	.	.	14
სამკურნალო ტანვარჯიშის კომპლექსი № 3	.	.	.	20

საზოგადოებრივი რედაქტორი დოც. რ. სვანიშვილი
გამომცემლობის რედაქტორი ც. ვანიძე

მხატვარი ა. მინდიაშვილი
მხატვრული რედაქტორი ნ. ლაფაჩი
ტექრედაქტორი ვ. ჭიჭინაძე
კორექტორი ც. უნდილაშვილი

ხელმოწერილია დასაბეჭდად 8/VII—65 წ.
ქაღალდის ზომა 60X84 1/16. ნაბეჭდი
თაბახი 1,59, სააღრ-საგამომც. თაბახი 1,05.
უე 10078. ტირაჟი 2000. შეკვ. № 134

ფასი 4 კაპიკი

გამომცემლობა „საბჭოთა საქართველო“
თბილისი, მარჯანიშვილის 5

*

სტამბა № 3, თბილისი, პლექანოვის 181
Типография № 3, Тбилиси, Плеханова 181