

Комплекс упражнений при сутулости и кифотических деформациях позвоночника

- 1) Исходное положение (ИП) – лежа на спине, прижать поясницу, слегка втянуть в себя живот (дыхание не задерживать), приподнять обе ноги (до угла около 30 градусов), удержать их на весу 5-7 сек., вернуться в ИП. Дыхание ровное, не натуживаться.
- 2) ИП- то же. Прижать поясницу, приподнять обе ноги над полом, скрещивание выпрямленных ног в горизонтальной плоскости («горизонтальные ножницы»). Провести 8-10 движений ногами. Вернуться в ИП.
- 3) ИП-то же. Прижать поясницу, приподнять обе ноги над полом (до угла около 30 градусов), делать прямыми ногами круговые движения внутрь, 8-10 движений. Вернуться в ИП.
- 4) ИП-то же. Прижать поясницу, приподнять обе ноги над полом (до угла около 30 градусов), делать прямыми ногами круговые движения наружу, 8-10 движений. Вернуться в ИП.
- 5) ИП-то же. Прижать поясницу, приподнять обе ноги над полом (до угла около 30 градусов), делать движения подобно езде на велосипеде, 8-10 движений. Вернуться в ИП.
- 6) ИП-то же. Ноги сильно согнуты, стопы стоят на полу и чем, либо фиксированы (мешок с песком 5 кг.). Попытка присесть, прямые руки тянутся к коленям, спина прямая и голову не прижимать к груди. Угол между спиной и полом около 30 градусов. Удержать туловище 5-7 сек.
- 7) То же упражнение, но руки фиксированы на поясе.
- 8) То же упражнение, но руки на затылке.
- 9) ИП- лежа на животе, под таз положить валик (диаметром 10-12 см.). Руки произвольно. Приподнять поочередно прямые правую и левую ногу до угла 30 градусов, удерживая их на весу 5-7 сек.
- 10) ИП-то же. На стопы положить мешок с песком. Имитация плавания **брасом**. 8-10 движений, повтор 3 раза.
- 11) ИП-то же. Руки на поясе. Втянуть в себя живот, соединить лопатки и слегка приподнять туловище над полом, удержать 5-7 сек. (не прогибаться в пояснице).
- 12) ИП-то же. Руки взять в замок. Потянуться руками вперед и за голову, втянуть живот, приподнять туловище, удержать 5-7 сек.
- 13) ИП-встать на колени, а затем сесть на пятки, руки на поясе. Втянуть в себя живот, соединить лопатки. Наклонить туловище вперед (движения выполнять за счет тазобедренных суставов, а не в пояснице), Довести туловище до горизонтального положения и удержать 5-7 сек.
- 14) Подобное упражнение, но с руками расположенными на затылке.
- 15) ИП-стоя с гимнастической палкой в руках (хват широкий). Медленно поднять руки вверх, перевести палку за спину. (палку удерживать крепко, руки не сгибать). Затем медленно вернуться в ИП.
- 16) ИП-то же. Перевести палку за спину на уровень лопаток, медленно наклонить туловище до горизонтального уровня, прогнувшись в грудном отделе позвоночника. Удержать позу 5-7 сек. Вернуться в ИП, переведя палку вперед.
- 17) ИП-то же. Палка поперек спины и удерживается полусогнутыми руками. Прижать палку к спине, прогнуться через нее, не запрокидывая голову назад, медленно наклонить туловище вперед до горизонтального уровня. Удержать позу 5-7 сек. Вернуться в ИП, переведя палку вперед.

- 18) ИП-то же. Палка на надплечьях. Как коромысло. Прогнуться через палку и наклонить туловище вперед. Удержать позу 5-7 сек. Вернуться в ИП, переведя палку вперед.
- 19) ИП-стоя на коленях или сидя на пятках. Палка удерживается как в упр. 16. Палка аналогично переводится за спину и туловище наклоняется вперед. Не ложиться на бедра. Удержать позу 5-7 сек. Вернуться в ИП, переведя палку вперед.
- 20) ИП-стоя на коленях или сидя на пятках. Палка удерживается как в упр. 17. Методические рекомендации те же.

Каждое упражнение первую неделю разучивать, повторять 3-4 раза, постепенно довести количество повторений до 12-15 раз.

Темп движений – МЕДЛЕННЫЙ.

Амплитуда движений конечностями – МАЛАЯ

При удержании рук, ног или туловища не задерживать дыхание, для этого можно вслух считать.

После каждых 2-3 упр. Делается пауза отдыха 1 мин, или дыхательное упражнение.