

Примерный комплекс упражнений для домашних занятий при нарушениях осанки и сколиозах

Упражнения стоя:

1. И.п. стоя – стопы параллельно на ширине ступни, колени выпрямлены, живот подтянут, грудь вперед, плечи опущены и отведены назад, голова прямо, руки вдоль туловища, свободно, по средней линии тела.
2. И.П. стоя, руки на пояс:
 - 1.Подняться на носки, локти отвести назад, свести лопатки.
 - 2-3 задержаться в этом положении, живот подтянуть.
 - 4 опуститься в И.П. (повтор 8-10 раз).
3. И.П. стоя, руки за голову:
 - 1-2 медленно присесть на носках с прямой спиной
 - 3-4 медленно подняться в И.П. (повтор 8-10 раз).
4. И.П. стоя, ноги на ширине плеч, руки к плечам
 - 1 наклон вперед прогнувшись в пояснице, руки в стороны
 - 2-3 держаться в этом положении
 - 4 вернуться в И.П. (повтор 8-10 раз).

Упражнения лежа на спине:

1. И.П. лежа на спине, руки за головой (или вдоль туловища)

Работаем ногами как при езде на велосипеде (до утомления)

Отдых 30 секунд, затем повторить еще 2-3 раза.
2. И.П. лежа на спине, руки вдоль туловища ладонями в пол
 - 1 прогнуться в грудном отделе позвоночника, не отрывая таз от пола
 - 2-3 держаться

4 опуститься в И.П.

3. Лежа на спине, руки за головой

Имитация движения «кроль» ногами до утомления

Отдых 30 сек, затем повторить еще 6-8 раза.

4. И.П. лежа на спине

Руки вверх, носки ног на себя – потянуться вдох

Расслабиться – выдох (повтор 4-6 раз).

После упражнений необходимо лечь и расслабиться отдохнуть 30-40 сек.

Упражнения лежа на животе:

1. И.П. лежа на животе, руки вытянуты вперед, ноги вместе (лодочка):

1 приподнять прямые ноги, грудь с руками над полом, смотреть в пол

2-3 держать 3-5 сек

4 опуститься в И.П. дыхание не задерживать. Повтор 4-6 раз.

2. И.П. лежа на животе, руки около груди ладонями в пол

1- «Брасс» руками до усталости

3. И.П. лежа на животе, руки под подбородком

1-поднять плечи и голову, руки к плечам «крылышки», ноги не отрываем от пола

2-3 держать

4 опуститься в И.П.. Дыхание не задерживать (повтор 6-8 раз).

4. И.П. лежа на животе, руки вдоль туловища

1 поднять прямые ноги – вдох

2 опустить ноги – выдох (повтор 6-8 раз).

5. И.П. лежа на животе, руки вытянуты вперед, ноги вместе (звездочка):

1 - приподнять прямые ноги, грудь с руками над полом, смотреть в пол

- 2 развести руки и ноги в стороны не широко
- 3 соединяем вместе руки и ноги
- 4 вернуться в И.П. (повтор 6-8 раз).

Упражнения стоя на «четвереньках»:

1. И.П. колени вместе, руки на уровне плеч
 - 1 поднять правую руку, вытянуть ее вперед над полом, поднять левую ногу (рука и нога на одной линии)
 - 2 держим 3-5 сек
 - 3 вернуться в И.П.
 - 4 - поднять левую руку и правую ногу
 - 5 вернуться в И. П. (повтор 6-8 раз).
2. И.П. тоже:
 - 1 -2 «Кошка ласковая» (прогнуться в грудном и поясничном отделах позвоночника, голову поднять)
 - 3-4 «Кошка сердитая» (согнуть грудной и поясничный отдел позвоночника, голову опустить)

Упражнения стоя:

1. И.п. стоя – стопы вместе, колени выпрямлены, живот подтянут, грудь вперед, плечи опущены и отведены назад, голова прямо, руки на талии.
 - 1 – перекаты с пятки на носок (повтор 6-8 раз)
 - 2 ходьба на месте.