

Комплекс упражнений лечебной гимнастики при сколиозе II-III степени

1. Стоя, проверка осанки в строю. Повороты на месте (следить за осанкой), правильной работой рук. Ходьба по комнате, с различными движениями рук (симметричными и ассиметричными), на носках, пятках, с грузом на голове.
2. Ходьба с поочередным подниманием колен. Руки за голову.
3. Руки вверх в замок, рывки прямыми руками назад в движении.
4. Руки за спину в замок, поднятие рук вверх, сближая лопатки.
5. Стоя, руки за голову,, локти в сторону, кисти обращены к затылку. Разогнуть руки вверх, опустить обратно.
6. Ноги врозь, руки в стороны. Вращение прямых рук вперед и назад. Повторить 3 раза по 8-10 вращений.
7. Лежа на спине. Ноги согнуты, руки в стороны (вниз). Поднять таз и туловище – вдох, опустить – выдох.
8. Ноги вместе, носки вытянуты. Одна рука вверх, другая вдоль туловища. Смена рук с напряжением (с гантелями).
9. Руки под голову. Движение прямых ног вверх, вниз «ножницами», дозировка индивидуальна.
10. Руки в стороны (с гантелями). Движение рук вперед, скрестно (с напряжением) – выдох, в и.п. – вдох.
11. Пауза отдыха.
12. Лежа на животе. Руки с гантелями в стороны, ноги врозь. Поднять туловище и согнуть руки к плечам – вдох, вперед – выдох, к плечам – вдох, опуститься – выдох.
13. Руки в стороны. Поднять прямые ноги вверх – вдох, опустить – выдох.
14. Ноги вместе, руки в стороны. Поднять туловище, руки с гантелями и одновременно прямые ноги невысоко от пола (выдержать 5-6 счетов – вдох, опустить – выдох).
15. Плавание «басс» в руках гантели.
16. Руки вперед, в руках гантели. Поднимая туловище, руки в стороны, вперед – вдох, вернуться в и.п. – выдох.
17. Руки вдоль туловища, в руках гантели, поднимая плечи, руки, прямые ноги, поднять гантели.
18. Сидя, скрестив ноги «по-турецки». Руки вверх в замок, ладони вверх. Выполнять пружинящие движения прямыми руками вверх, прогибаясь в грудной части спины.