Комплекс упражнений при начальной стадии сколиоза

1. И. п. – о. с. Принять правильное положение, зафиксировать его (6-12 раз).

2. Ходьба с правильной осанкой (1-2 мин).

3. Ходьба с высоко поднятыми руками (30-60 сек).

4. Ходьба на носках, разводя руки и сдвигая лопатки (30-60 сек).

5. Ходьба на наружных краях стопы с согнутыми пальцами, на носках (30-60 сек).

6. И. П. – стоя, ноги на ширине плеч, правая рука на груди, левая на животе. Дыхательное упражнение (4-12 раз).

7. И. П. – стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, кисти сжаты в кулаки. С силой выбрасывать руки вперед (бокс) (6-12 раз).

8. И. П. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. С противоположной стороны вершины искривления позвоночника поднять руку вверх, повернуть плечо вперед, не выпуская поворот всего туловища, другую руку согнуть к плечу (6-12 раз).

9. И. п. – стоя ноги вместе, руки на поясе. Присесть, держа спину прямой и вытянув руки вперед (6-12 раз).

10. И. П. – стоя, ноги на ширине плеч. Наклон вправо и влево, скользя по туловищу (6-12 раз).

11. Дыхательное упражнение. Поднять руки вверх, потянуться, глубоко вдохнуть, опустить руки – выдох (6-12 раз).

12. И. П. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поднять руки вверх с одновременным отведением ноги назад – вдох, вернуться в и. п. – выдох. Тоже с другой ногой (6-12 раз).

13. И. п. - о. с., кисти рук сжаты в кулаки, опущены. Поворачивать кулаки, тыльной стороной назад внутрь, приближая лопатки, голову поднимать вверх (6-12 раз).

14. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Выпрямленную ногу приподнять и завести за другую в сторону, противоположную поясничному сколиозу, чтобы бедра не соприкасались (6-12 раз).

15. И. п. – лежа на спине, руки за голову. Приподнять выпрямленные ноги, развести в стороны и скрестить, стараясь, чтобы они не касались пола. Вернуться в и. п. (6-12 раз).

16. И. п. – стоя на четвереньках. Округлить спину и голову опустить вниз, прогнуть спину и голову приподнять вверх (кошка) (6-12 раз).

17. И. п. – лежа на животе, руки вытянуты. Приподнять верхнюю часть корпуса и ноги вверх (лодочка) (6-12 раз).

18. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Приподнять корпус вверх и зафиксировать положение (6-12 раз).