

Комплекс вправ для виправлення сутулої постави

1. В.п. – о.с. Ходьба на місці з високим підніманням стегна зберігаючи правильну поставу (спину випрямити, трохи підняти голову, дивитися вперед). Виконувати продовж 1-2 хвилини.
2. В.п.-о.с. – спиною до стіни на відстані від 30-40 см. Стати щільно спиною до стіни, 1-4 – напружуючи м'язи спини і плечового поясу випрямити спину так, щоб стіни торкалися потилиця, лопатки і попереk, 5-8 – в.п. стояти не напружуючись. Повторити 6-8 разів.
3. В.п. – вузька стійка, руки перед тулубом. 1 – відвести зігнуті руки назад із силою до зближення лопаток, 2 – відведення прямих рук назад. Повторити 4-6 разів.
4. В.п. – вузька стійка, руки за голову. 1-2 – нахилити тулуб уперед, вигнутися, руки догори, 3-4 - в.п., 5-6 – нахилити тулуб назад, руки догори, 7-8 - в.п. Повторити 6-8 разів.
5. В.п. – обличчям до стіни на відстані кроку впершись руками на висоті грудей. 1-4 – згинаючи руки, грудьми торкнутися стіни, прогнутися 5-6 разів – в.п. Повторити 6-8 разів.
6. В.п. – сидячи на підлозі, м'яч або валик за спиною, 1-2 – спертись спиною на м'яч, відхилитися назад, руки догори, вигнутись, не відриваючи таз від підлоги, 3-4 – в.п. Повторити 6-8 разів.
7. В.п. – упор стоячи на колінах. 1-2 – зігнути спину, нахиливши голову, 3-4 – максимально випрямити та вигнутися, голову назад, 5-6 – в.п. Повторити 4-6 разів.
8. В.п. – лежачи на спині, руки за голову. 1-4 – вигнути спину, спираючись потилицею на долоні й тазом на підлогу, 5-8 – в.п. Повторити 6-8 разів.
9. В.п. – лежачи на спині, руки догори. 1-4 – зігнути ноги, руки до плечей, випрямити спину, 5-8 – в.п. Повторити 6-8 разів.
10. В.п. – вузька стійка, палиця за спиною. 1-2 поворот тулуба праворуч, 3-4 – в.п., 5-6 – поворот тулуба ліворуч, 7-8 - в.п. Повторити 6-8 разів.
11. В.п. – палиця вертикально вздовж тулуба за спиною, торкаючись потилиці і хребта, права рука тримає палицю над головою, ліва за спиною. Щільно притиснути палицю до спини, випрямитись і запам'ятати положення голови по відношенню до тулуба, зберігаючи таку позу впродовж 30-40 сек.

Комплекс вправ для виправлення сколіозів

В.п. – о.с. 1-2 – праву ногу назад на носок, руки рухаються дугоподібно вперед, догори, 3-4 – в.п., так само іншою ногою. Потворити 6-8 разів.

В.п. – руки за голову. 1- праву ногу в сторону на носок, 2-3 – два нахили ліворуч, 4 – в.п., 5-6 – так само в іншу сторону. Повторити 6-8 разів.

В.п. – вузька стійка, руки в сторони. 1-3 – поворот тулуба ліворуч, 4 – в.п., 5-8 – так само в іншу сторону. Повторити 6-8 разів.

В.п. – вузька стійка, руки в сторони. 1-2 – руки рухаються дугоподібно права догори, за голову, ліва вниз за спину, дістати лопатки, 3-4 – в.п., 5-8 – так само, але ліва рука догори, права вниз. Повторити 6-8 разів.

В.п. – вузька стійка. 1-2 – нахил тулуба ліворуч, руки рухаються вздовж тіла: ліва вниз, права догори, 3-4 – в.п., 5-8 – так само, але в іншу сторону. Повторити 6-8 разів.

В.п. – стійка на колінах, руки на поясі. 1-2 – сісти праворуч, руки вперед, 3-4 – в.п., 5-8 – так само в іншу сторону. Повторити 6-8 разів.

В.п. – руки в сторони, 1- мах правою ногою праворуч, 2 – в.п., 3 - мах лівою ногою ліворуч, 4 – в.п., 5-8 – так само в іншу сторону. Повторити 6-8 разів.

В.п. – упор стоячи на колінах. 1-4 – разів праву ногу назад підняти догори з поворотом праворуч, праву руку догори, 5-8 – в.п. Так само другою ногою. Повторити по 4 рази.

В.п. – упор сидячи, ноги нарізно. 1-3 – з поворотом ліворуч праву руку догори, вигнутися (упор лежачи ззаду на ліву руку), 4- в.п., 5-8 – так само в іншу сторону. Повторити 6-8 разів.

В.п. – лежачи на спині з зігнутими ногами, взятися руками за першу рейку гімнастичної стінки, опустити коліна до підлоги праворуч, 3-4 – в.п., 5-8 – так само в іншу сторону. Повторити 6-8 разів.

В.п. – лежачи на лівому боці, ноги під першою рейкою гімнастичної стінки, ліва рука підтримує голову. 1-2 – підтягнути тулуб, правою рукою дістати правого коліна, 3-4 – в.п. Так само лежачи на правому боці. Потворити 4 рази.