

УПРАЖНЕНИЯ ЗА ПРОФИЛАКТИКА НА ГРЪБНАЧНИ ИЗКРИВЯВАНИЯ ЗА ИЗПЪЛНЕНИЕ В ДОМАШНИ УСЛОВИЯ



ИП* - Стоеж до стената (Корекция на стойката). Правилно положение на тялото при стоеж и ходене. Самоконтрол за правилна поза срещу огледало (затворени, отворени очи, корекция).
Ходене с тежест на главата (книга) и с тояжка зад раменете - на пети, на външен ръб на ходилото със свити пръсти на стъпалата.



ИП - Кръстосан седеж, в ръцете - гирички от по 1kg (може да се замени с бутилки от мин.вода).
1 - Повдигане на ръцете до 90° в раменните стави, сгънати до 90° в лакътните стави с гирички. Задържане 5-6 сек.
2 - Пускане на ръцете надолу до ИП.



ИП - Същото както в 2., но с ластик.
1 - Разтягане на ластика до разгъване на лактите. Задържане 5-6 сек. (разтягане на ластика, лактите са 90° сгънати, задържане 5-6 сек. в статичен режим на работа, опит за събиране на лопатките към гръбначния стълб. Задържане 5-6 сек.
2 - Отпускане до ИП



ИП - Колянна опора.
1 - Изнасяне на ляв долен крайник назад до изпънато положение (глезенната става е в контрашпиц и опит за изтегляне на крака назад) заедно с изпъване на дясна ръка напред. Задържане 5-6 сек.
2 - ИП
3 - Противоваровно на 2
4 - ИП



ИП - лег, твърда възглавница под корема. Повдигане на краката и ръцете. Главата е по протежение на гръбначния стълб с поглед към пода.
1 - Ножишно разминаване на ръцете и краката за около 6 сек.
2 - ИП



ИП - Свит тилен лег, ръце зад тила (при извършване на упражнението, детето трябва да се стреми да му е изправено гръбчето)
1 - Повдигане на горната част на трупа и на краката едновременно. Задържане 5-6 сек.
2 - ИП



ИП - Горната част на трупа е опряна стабилно на маса.
1 - Повдигане на долни крайници до нивото на опората. Задържане 5-6 сек.
2 - връщане в ИП (при извършване на упражнението не се задържа дишането).



Равновесно упражнение върху швейцарска топка (fitball), при липса на такава може да се замени с медицинска топка или подходяща табуретка.
ИП - Седеж на топката.
1 - Долните крайници се отделят от опората - стремим да се запази равновесие върху топката. Задържане 5-6 сек.
2 - ИП

ИП* - Изходно положение



Материала е подготвен от:
Националния център за обществено здраве и анализи
и Националната спортна академия - 2012 г.

ВСЯКО УПРАЖНЕНИЕ СЕ ПОВТАРЯ 5-6 ПЪТИ