



11

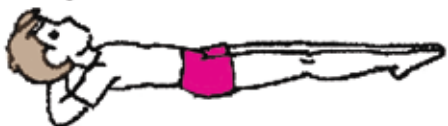
И. п. – лежа на спине. Поднять согнутые ноги и, имитируя езду на велосипеде, поочередно сгибать и разгибать их в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах так, чтобы носки ног описывали правильные круги. Повторить 8–12 раз.



12



угол 30–40 гр.



И.п. – лежа на спине. Согнуть обе ноги, разогнуть их вперед, согнуть, опустить стопы на пол (выдох), выпрямить ноги (вдох). Повторить 8–12 раз.

Государственное
учреждение здравоохранения

«ОБЛАСТНОЙ ВРАЧЕБНО- ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ ДИСПАНСЕР»

- консультация узких специалистов,
- лабораторная диагностика,
- ЭКГ-диагностика,
- ЭХО-кардиодиагностика,
- ЭКГ- и АД-мониторирование,
- посещение спортивного врача с проведением функциональных проб,
- физиолечение,
- ЛФК,
- массаж (массажисты высшей категории, владеющие методами постизометрической релаксации, сегментарного, вакуумного и др. видов массажа),
- вибромассаж, бесконтактный гидромассаж,
- восстановление подвижности суставов после травм опорно-двигательного аппарата.

СХЕМА ПРОЕЗДА

Проезд городским транспортом
до остановки «Площадь Героев»



КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

ПРИ НАРУШЕНИИ ОСАНКИ

Перед выполнением комплекса упражнений
проконсультируйтесь у специалиста



КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПРИ НАРУШЕНИИ ОСАНКИ



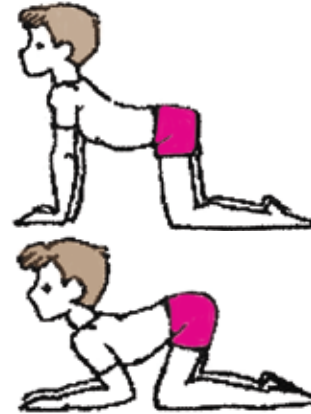
1

Исходное положение (и.п.) – стоя у стены.
Принять правильную осанку – затылок, лопатки, ягодицы, икроножные мышцы и пятки касаются стены.
Потянуться вверх всем телом, от головы до пяток (на носки не подниматься), опустить плечи, вытянуть весь позвоночник. Повторить 8–12 раз.



2

И. п. – то же. Не отрывая пяток от пола, присесть, разводя колени в стороны и сохраняя прямое положение головы и спины. Медленно встать, проверить правильность осанки, исправить дефекты. Повторить 8–12 раз.



3

И.п. – стоя на четвереньках. Опустить предплечья вниз с прогибом в поясничном отделе. Повторить 8–12 раз.



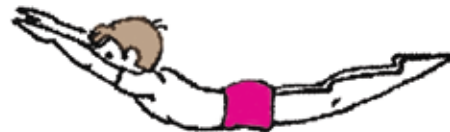
4

И.п. – лежа на груди, ноги прямые, руки вверх. Приподнять грудь от пола с одновременным сгибанием рук в плечевых и локтевых суставах. Повторить 8–12 раз.



5

И.п. – то же. Приподнять грудь от пола с одновременным разведением прямых рук в стороны. Повторить 8–12 раз.



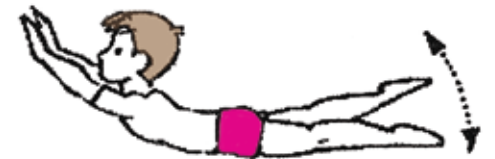
6

И.п. – то же. Руки за спину – поднять голову, грудь, ноги, зафиксировать позу, покачаться на «лодочке». Повторить 8–12 раз.



7

И.п. – то же. Движение руками, как в плавании брассом на груди, постепенно увеличивая амплитуду и темп движений, не касаясь руками пола. Повторить 8–12 раз.



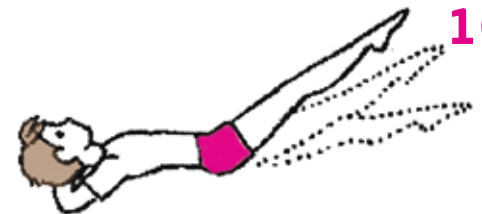
8

И.п. – то же. Поднять грудь и руки вверх, зафиксировать. Выполнять попеременный подъем прямых ног. Повторить 8–12 раз.



9

И.п. – лежа на спине. Поднять ноги вверх под углом 30–45°, поочередно сгибать на весу в коленных суставах. Повторить 8–12 раз.



10

И.п. – лежа на спине. Поочередно поднимать (до угла 45°) и опускать прямые ноги. Повторить 8–12 раз.