

У Т Р Е Н Н И Й Р А З О Г Р Е В .

1. Растирание ладоней.
2. --- " --- кончиками пальцев правой руки спиралевидными движениями от границы волосяного покрова к макушке, смещаясь вправо. Левоу рукой - левую половину головы. По часовой стрелке, трижды.
3. --- " --- подкожного слоя волосяного покрова.
4. Мягкое подергивание волос - " Снятие скальпа ".
5. Растирание зон правого и левого подзатылочных бугорков.
6. --- " --- отрезков черепного шва над ушными раковинами.
7. --- " --- шейных позвонков - " холки ".
8. --- " --- всей поверхности ушей.
9. Элементы самомассажа:
 - а). растирание на шее сонных артерий подушечками большого и указательного пальцев, расставленных в виде рогатки, вверх-вниз, легко, без нажима.
 - б). Движения ладонями через лоб, затылок, ушную часть, по шее и ключицам в подмышки.
 - в). Ладонью правой руки от левого плеча к правой подмышке, и левой - от правого плеча - к левой подмышке.

Нормализация давления.

В точки подкозелковых частей ушных раковин ставим разогретые кончики указательных пальцев, чтобы ногти были направлены вперед, по направлению взгляда. 3 минуты делаете любые движения - толкайте, вращайте, давите.

Снятие боли в сердце.

В течении полутора минут надавливайте подушечку, боковые стороны, основание ногтя (последнюю фалангу) мизинца левой руки, затем правой. 5 минут такой легкой работы и сердечная боль уходит. Если застарелая сердечная боль - повторите. Еще одно средство - покусывание кончика языка.

Спираль Лувсана.

Двумя пальцами, спирально, по часовой стрелке, от точек над ушными раковинами через центральную точку лба. 10 раз. В результате уймутся неврологическая боль, прострелы, снимается стресс.

" Точка жизни " .

Надавливать точку, находящуюся на тыльной поверхности кисти, в углублении, образующемся при максимальном отведении большого пальца от указательного. Улучшает работу всех внутренних органов. Утром до 50 вращений по часовой стрелке - тонизирует. Вечером против часовой стрелки - действует успокаивающе.

ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ СНА

1 ПОТЯГИВАНИЕ

выполняется лежа в кровати

Правой рукой тянемся вверх, а носком левой ноги тянемся вниз на 4 счета. Левой рукой тянемся вверх, а носком правой ноги потянуться вниз. Потянуться двумя руками вверх, а носками вниз (каждое упражнение выполнять 3-4 раза).

2 МАССАЖ ЖИВОТА

Поглаживание живота по часовой стрелке, пощипывание, похлопывание ладонями и кулочками.

3 МАССАЖ ОБЛАСТИ ГРУДИ

Поглаживаем область грудной клетки 6-8 раз.

4 ГИМНАСТИКА ГЛАЗ

Посмотреть глазами вверх, на кончик носа, вниз, на кончик носа 3-4 раза. Сильно зажмурить глаза, расслабить глаза, посмотреть вперед. Поморгать глазами 6-8 раз.

5 ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

Погладить нос (крылья носа) от кончика к переносице. Вдох левой ноздрей, правая закрыта, выдох правой (при этом закрывая левую). На вдохе и выдохе постучать по ноздрям 5-6 раз. Сделать 8-10 выдохов и вдохов через правую и левую ноздрю, по очереди закрывая отдыхающую указательным пальцем. Сделать вдох носом, на выдохе протяжно тянуть звук (м-м-м), одновременно постукивать пальцем по крыльям носа. Несколько раз завнуть и потянуться.

ПОВОЕРНУТЬСЯ НА БОЧОК. ВСТАТЬ С КРОВАТИ НА КОВРИК

6 ПОТЯГИВАНИЕ

Встать на носки и потянуться руками вверх 4-6 счетов, тоже самое упражнение с закрытыми глазами

И.П. - основная стойка. Встать на носки, поднять руки вверх, сесть, обнять колени, встать, потянуться руками вверх и вернуться в и.п. (7-8) раз.

7 ГУСЕНИЦА

И.П. - Сидя, руки на поясе, сгибание пальцев ног, не отрывая пяток от пола, продолжение ступней вперед.

8 ПОТЯГИВАНИЕ

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ПЛОСКОСТОПИИ

1. Ходьба а) на носках;
б) на пятках;
в) на наружном своде стопы, согнув пальцы ног;
г) гусеница
д) обычная, с согнутыми пальцами ног.
2. И.п. - стоя на гимнастической палке. Ходьба вправо-влево по палке.
а) пальцы на палке;
б) середина стопы на палке;
в) прокатывание палки с надавливанием стопой на палку;
г) приседания, стоя на палке 20 раз.
3. И.п. - сидя, ноги согнуты, стопы на ширине плеч.
Свести с усилием носки, развести без напряжения. 15 раз.
4. И.п. - то же. Поочередно поднять носки, сгибая пальцы. 15-20 раз.
5. И.п. - то же. Согнуть пальцы, предельно выгибая своды стоп, не отрывая пальцы и пятки от пола. 15-20 раз.
6. И.п. - лежа на спине. Сгибать и разгибать пальцы ног. 20 раз.
7. И.п. - то же. Сгибание - разгибание в голеностопных суставах.
8. И.п. - то же. Круговые движения в голеностопных суставах по 20 раз в каждую сторону.
9. И.п. - то же. "Велосипед" с работой в голеностопных суставах.
10. И.п. - то же. Обхватить ступнями набивной мяч массой 1-1,5.
Поднимать и опускать его. 10-15 раз.
11. И.п. - лежа на животе, удерживая стопами мяч руки под подбородком. Сгибание и разгибание ног в коленных суставах. 20 раз.
12. И.п. - то же, руки вдоль туловища. Поднимать одновременно плечевой пояс и ноги, удержать 3-5 сек. и вернуться в и.п. 10-12 раз.

КОМПЛЕКС ЛЕЧЕБНОЙ ГИМНАСТИКИ ПРИ АСИММЕТРИЧНОЙ ОСАНКЕ, СКОЛИОЗЕ
1-2 СТЕПЕНИ ДЛЯ ДЕТЕЙ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА (тренирующий период).

1. Проверка осанки у стены (должен касаться стенки пятками, икроножными мышцами, ягодичными и лопаточными областями и затылком);
2. Ходьба с правильной осанкой, на носках, на пятках, на внутреннем и наружном крае стоп, с высоким подниманием бедра с различными движениями рук (на поясе, к плечам, в стороны, за голову), 3-5 мин.
3. Лежа на спине с №3 по №9 (голова, туловище, ноги - по прямой линии) Упражнение на самовытяжение. Руки вверх, потянуться - вдох, расслабиться - выдох (3-4 раза).
4. Круговые движения прямыми руками вперед и назад по 8 раз в каждую сторону.
5. Руки на поясе. Поднять правую, затем левую ногу на 45 градусов. Одновременно, медленно опустить обе ноги. (6-8 раз).
6. Руки вверх, махом рук сесть, руки в стороны, спина прямая. 8-10 раз.
7. Ноги согнуты в коленях, диафрагмальное дыхание: вдох - живот надуть, выдох - живот втянуть, отдых 1-2 мин.
8. Ноги согнуты в коленях. Упор на локти. Поднять таз вверх - вдох, напрячь мышцы ягодиц на 3 счета, опустить, расслабиться - выдох. (8 раз).
9. Ноги прямые, руки вдоль туловища. Поднять правую ногу вверх на 45 градусов. Затем медленно поднимать и опускать левую ногу не затрагиваясь до пола. (8-10 раз каждой ногой).
- Упражнение дает лучшие результаты, если это выполнять с приподнятой головой. Но слабым лицам это противопоказано. Отдых. Дыхание.
10. И.П - лежа на боку, правая рука под головой, поднять левую руку и левую ногу, держать 4-6 сек. Повторить 6-8 раз.
11. Лежа на правом боку, поднять обе ноги влево, держать 4-6 сек. (8 раз).
12. Лежа на правом боку, поднять левую ногу, приподнять правую ногу, опустить. (8 раз) Упр. 10, 11, 12 повторить на левом боку.
13. И.П лежа на животе. С упр. № 13-15, руки вытянуть вперед (голова, руки, туловище в одной линии) - "тянуться", держать 4-6 сек. (3 раза).
14. "Брасс" (движение рук вперед, в стороны, к плечам) на 8 счетов 4-6 раз.
15. Руки под подбородком. Поднять правую ногу, присоединить левую ногу, развести в стороны, соединить, опустить вместе. (8 раз).
16. Руки вдоль туловища. Приподнимая голову и плечи, в "замок", соединить лопатки - вдох, держать 5 сек, иск. пол. - выдох. (4 раза).
17. "Силач" - руки в стороны, прогибая туловище, сгибание и разгибание рук в локтевых суставах (с напряжением мышц). Выполнять на 8 счетов (4 раза). Отдых.
18. Кисти рук на затылке, локти в стороны. Приподнять голову, локти отвести назад, лопатки соединить, держать 3-5 сек. Отдых. Диафрагмальное дыхание.
19. И.П по-турецки, спина прямая. Движения рук - на поясе, к плечам, в стороны, вверх. В течении 2-х минут.

Комплекс упражнений выполнять ежедневно в течении 20-30 мин.
Для усложнения через 10-15 дней включить упражнения с гантелями.
В положении лежа упражнения выполнять с большим напряжением мышц.
Между упражнениями и их повторением делайте интервал для отдыха
10 секунд.

Коррекция позвоночника и формирование правильной осанки - дело не-
легкое. Наберитесь терпения и усердно тренируйтесь.

ПАМЯТКА ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ
при опущении внутренних органов (висцероптозе)

Опущение внутренних органов возникает при общем истощении, слабости мышц, после беременности и родов, при некоторых нарушениях осанки (плоская и круглая спина) и характеризуется нарушением функции органов пищеварения, чувством тяжести, иногда болями, быстрой утомляемостью.

Лечебная гимнастика является при этом заболевании ведущим методом лечения.

На фоне общего укрепления сила мышц брюшного пресса и тазового дна. Исходные положения различны – стоя, сидя, лежа с приподнятым ножным концом кушетки. Упражнения выполняются в спокойном темпе, без рывков и резких движений. Включают упражнения с выраженным мышечным усилием. Исключаются все виды прыжков, натуживания, резкие повороты и наклоны, переход из положения лежа в положение сидя.

Наряду с гимнастикой рекомендуется проводить массаж живота или самомассаж, который проводится лежа на спине с согнутыми в коленях ногами, движение рук идет по часовой стрелке. Больным с выраженным опущением внутренностей рекомендуется носить бандаж. Занятия необходимо проводить 2 – 3 раза в день по 15-20 минут. Курс лечения от 3 мес. до года и более.

ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ:

1. Лежа на спине на наклонной плоскости (10 – 15), ноги согнуты в коленях. Диафрагмальное дыхание.
2. Лежа на спине, руки вдоль туловища. Поочередное поднятие прямых ног.
3. Поочередное поднятие согнутой ноги к груди, обхватывая ее руками.
4. Ноги согнуты в коленях. Приподнять таз, опираясь на стопы, локти, образуя "полумост".
5. Упражнение "велосипед".
6. Приподнимание прямых ног.
7. Диафрагмальное дыхание.
- 8-9. Попеременные и одновременные круговые движения прямыми ногами.
10. И.п. – лежа на боку. Приподнимание вверх одноименной руки и ноги.
11. Стоя на четвереньках. Сгибая руки в локтях, одновременно поднять ногу вверх.
12. Ходьба на четвереньках.
13. Ходьба в коленно-локтевом положении.
14. Упражнение "Березка".
15. Упражнение "Ножницы".
16. Диафрагмальное дыхание.
17. Стоя. Ходьба с высоким подниманием колен, ходьба скрестным шагом, ходьба с удержанием мяча между бедер.

Методист отделения ЛФК РВФД

М.Г. Дорогая

КОМПЛЕКС ЛЕЧЕБНОЙ ГИМНАСТИКИ ПРИ СУТУЛОСТИ

Правильная физиологическая осанка формируется у детей при условии правильного физического воспитания ребенка. Оно должно начинаться с первых лет жизни. Постель ребенка должна быть жесткой, подушка — невысокой. Помещение, в котором находятся дети, необходимо постоянно проветривать. Дети всегда должны иметь легкую удобную одежду, не связывающую движений. Большое внимание отводится закаливающим процедурам. Спортивные игры и различные виды спорта, упражнения с гантелями, медицинскими болами можно использовать уже детям в возрасте 6-7 лет. Постоянная и разносторонняя спортивная нагрузка воспитывает привычную активную осанку. Родителям необходимо постоянно контролировать осанку своего ребенка: плечи расправлены и опущены, лопатки располагаются так, чтобы острый конец их нижнего края касался спинной части нижних реберных дуг.

Предлагаемый комплекс упражнений даст желаемый результат при регулярном его выполнении. Упражнения выполняются в медленном темпе с хорошим напряжением мышц перед зеркалом. Каждое упражнение выполняется 6-8-12 раз. Для увеличения нагрузки использовать гантели.

1. Стоя с палкой. Поднять палку вверх с прогибанием в грудном отделе, сделать два маха руками назад.
2. И.п. палка на лопатках. Наклон вперед прогнувшись.
3. палка над головой. Пружинистые наклоны вправо, влево, отставляя ногу в сторону, положить палку на лопатки.
4. руки согнуты перед грудью. Рыбки согнутыми (прямыми) руками назад до сведения лопаток.
5. лежа на спине, руки вдоль туловища. Напрягая мышцы живота, прижать поясницу к полу, шею вытянуть.
6. то же. Медленно поднять руки через стороны вверх (вдох через нос), также медленно опустить через стороны вниз (выдох через рот), руки скользят по полу.
7. лежа на спине, руки в стороны. Поднять грудную клетку, опираясь головой о пол.
8. лежа на спине, руки вверху. Быстро сесть, руки вверху, вдохнуть и сделать два пружинистых маха руками назад. Медленно на выдохе, вернуться в И.п.
9. И.п. лежа на животе. Попеременное поднимание вверх, разноименной руки и ноги.
10. лежа на животе, руки за головой. Приподнять верхнюю часть туловища и удержать несколько секунд (3-7). Голову назад не запрокидывать.
11. лежа на животе. Имитация плавания "басс". Верхняя часть туловища приподнята.
12. стоя на четвереньках. Сгибая руки в локтях, прогнуться в грудном позвоночнике, спина продвинута, корпус вперед, локти выпрямить, прокатиться в и.п. "Подлезание".
13. лежа на спине, руки вверху в замок. Поворот на живот, не сгибая рук и ног "Брезнышком".
14. Лежа на спине, под грудью теннисный мяч. Прокатывание теннисного мяча вдоль позвоночника.
15. Ходьба на четвереньках.
16. Вис на перекладине.
17. Лежа на спине. Расслабление всех мышечных групп.

ДЕТСКАЯ ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА.

1. "Часики" И.П. - основная стойка, ноги пошире. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить "тик - так", 10-12 раз.
2. "Трубач". Сидя, кисти рук сжаты в трубу и подняты вверх. Медленно выдыхая, громко произносим "п-ф- ф- ф", 4-6 раз.
3. "Петух". И.П. - ос. стойка ноги врозь. Поднять руки в стороны, а затем хлопнуть ладонями по бедрам. Выдыхая произносить "ку-ка-ре-ку", 5-6 раз.
4. "Каша кипит". Сидя, одна рука лежит на животе, другая на груди. Втягивая живот - вдох, выпячивая - выдох. Выдыхая громко произносить "п-ф-ф-ф", 3-4 раза.
5. "Паровозик". Ходьба по комнате с попеременным движением рук, приговаривая "чух -чух -чух", 20-30 сек.
6. "Турник". Стоя гимнастическая палка перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки - вдох, палку опустить на лопатки - выдох. На выходе "ф-ф-ф", 3-4 раза.
7. "Шагом марш". Стоя, гимнастическая палка в руках. Ходьба, высоко поднимая колени. На 2 шага - вдох, на 6-8 шагов - выдох. Выдыхая "ш-ш-ш-ш".
8. "Насос". И.П. - основная стойка. Вдох, затем наклон туловища в сторону - выдох, руки скользят вдоль туловища, произносить "с-с-с-с", 6-8 раз.
9. "Регулировщик". Стоя, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, поменять положение рук и во время удлиненного выдоха произносить "р-р-р-р", 5-6 раз.
10. "Летят мячи". Стоя, руки с мячом поднять вверх. Бросить мяч от груди вперед. На выдохе "у-х-х".
11. "Вырасти большой". Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх, хорошо потянуться на носках - вдох, опустить руки вниз, опуститься - выдох. "у-х-х", 5-6 раз.
12. "Лыжник". Имитация ходьбы на лыжах. Выдыхая "м-м-м".
13. "Гуси летят". Медленная ходьба. Поднять руки в стороны - вдох, руки вниз - выдох, произносить "г-у-у-у." 1-2 мин.
14. "Семафор". Сидя, ноги вместе. Поднимать руки в стороны - вдох, медленно опустить вниз - выдох. "с-с-с-с." 3-4 раза.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ПЛОСКОСТОПИИ

1. Ходьба а) на носках;
б) на пятках;
в) на наружном своде стопы, согнув пальцы ног;
г) гусеница
д) обычная, с согнутыми пальцами ног.
2. И.п. - стоя на гимнастической палке. Ходьба вправо-влево по палке.
а) пальцы на палке;
б) середина стопы на палке;
в) прокатывание палки с надавливанием стопой на палку;
г) приседания, стоя на палке 20 раз.
3. И.п. - сидя, ноги согнуты, стопы на ширине плеч.
Свести с усилием носки, развести без напряжения. 15 раз.
4. И.п. - то же. Поочередно поднять носки, сгибая пальцы. 15-20 раз.
5. И.п. - то же. Согнуть пальцы, предельно выгибая своды стоп, не отрывая пальцы и пятки от пола. 15-20 раз.
6. И.п. - лежа на спине. Сгибать и разгибать пальцы ног. 20 раз.
7. И.п. - то же. Сгибание - разгибание в голеностопных суставах.
8. И.п. - то же. Круговые движения в голеностопных суставах по 20 раз в каждую сторону.
9. И.п. - то же. "Велосипед" с работой в голеностопных суставах.
10. И.п. - то же. Обхватить ступнями набивной мяч массой 1-1,5.
Поднимать и опускать его. 10-15 раз.
11. И.п. - лежа на животе, удерживая стопами мяч руки под подбородком. Сгибание и разгибание ног в коленных суставах. 20 раз.
12. И.п. - то же, руки вдоль туловища. Поднимать одновременно плечевой пояс и ноги, удержать 3-5 сек. и вернуться в и.п. 10-12 раз.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ПЛОСКОЙ СПИНЕ

При плоской спине изгибы позвоночника слажены. Функциональная несостоятельность мышц, выпрямляющих позвоночник, при развитии сколиоза не обеспечивает достаточной компенсации, поэтому при плоской спине прогрессирование сколиоза идет быстрее. Необходимо уделять внимание укреплению мышц спины, брюшного пресса и передней поверхности бедра. Для более интенсивного напряжения полезны упражнения с отягощением (гантели весом 0,5 - 1,5 кг., медицинбол весом 1 - 2 кг. в зависимости от возраста ребенка).

Кроме занятий ЛФК рекомендуются виды спорта: плавание, лыжи, гребля, велоспорт.

1. Ходьба на носках, ходьба с выпадами, Ходьба в полуприсяде, в полном присяде.
2. И.П. - стоя.
Круговые движения руками вперед и назад.
3. И.П. - то же. Упражнение " Бокс".
4. И.П. - то же. Медленные полуприседания, выгибая спину в грудном отделе, руки в замок вперед.
5. И.П. - лежа на спине.
Поднять правую ногу на 45, присоединить левую медленно опустить.
6. И.П. - тоже, руки в стороны. Упражнение " Ножницы " под углом 45 .
(перекрестные движения ногами).
7. Упражнение " Морская звезда " (руки и ноги разведены в стороны).
Приподнять невысоко голову, руки и ноги. Удержат в течении 5"- 10".
8. Диафрагмальное дыхание.
И.П. - лежа на спине, ноги согнуты в коленях.
Вдох - живот надуть, выдох - живот втянуть.
9. И.П. - ноги согнуты в коленях, руки к плечам. Приподнять плечевой пояс, разогнуть руки вперед, округлив спину.
10. Сводение - разведение прямых рук в стороны с гантелями.
11. Обхватив колени руками, в группировке выполнять покачивания вперед назад.
12. И.П. - лежа на животе, руки в стороны. Упражнение " Ласточка ".
Приподнять голову, руки и ноги.
13. И.П. - лежа на животе, руки вперед. Поднять руки и ноги, развести в стороны, соединить, опустить.
14. И.П. - то же. Движения ногами как при плавании стилем " кроль".
15. И.П. - лежа на животе, руки под головой. Приподнимать верхнюю часть туповища.
16. И.П. - стоя на четвереньках. Упражнение " Кошечка ". Попеременное выгибание и прогибание позвоночника.
17. И.П. - то же. Ногу выпрямить назад. Круговые движения прямой ногой.
18. Лежа на спине.

Расслабление.

КОМПЛЕКС ЛЕЧЕБНОЙ ГИМНАСТИКИ ПРИ АСИММЕТРИЧНОЙ ОСАНКЕ, СКОЛИОЗЕ
1-2 СТЕПЕНИ ДЛЯ ДЕТЕЙ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА (тренирующий период).

1. Проверка осанки у стены (должен касаться стенки пятками, икроножными мышцами, ягодичными и лопаточными областями и затылком).
2. Ходьба с правильной осанкой, на носках, на пятках, на внутреннем и наружном крае стоп, с высоким подниманием бедра с различными движениями рук (на поясе, к плечам, в стороны, за голову). 3-5 мин.
3. Лежа на спине с №3 по №9 (голова, туловище, ноги - по прямой линии Упражнение на самовытяжение. Руки вверх, потянуться - вдох, расслабиться - выдох (3-4 раза).
4. Круговые движения прямыми руками вперед и назад по 8 раз в каждую сторону.
5. Руки на поясе. Поднять правую, затем левую ногу на 45 градусов. Одновременно, медленно опустить обе ноги. (6-8 раз).
6. Руки вверх, махом рук сесть, руки в стороны, спина прямая. 8-10 раз.
7. Ноги согнуты в коленях, диафрагмальное дыхание: вдох - живот надуть, выдох - живот втянуть, отдых 1-2 мин.
8. Ноги согнуты в коленях. Упор на локти. Поднять таз вверх - вдох, на-напрячь мышцы ягодиц на 3 счета, опустить, расслабиться - выдох. (8 раз).
9. Ноги прямые, руки вдоль туловища. Поднять правую ногу вверх на 45 градусов. Затем медленно поднимать и опускать левую ногу не затрагиваясь до пола. (6-10 раз каждой ногой).
Упражнение дает лучшие результаты, если его выполнять с приподнятой головой. Но слабым лицам это противопоказано. Отдых. Дыхание.
10. И.П - лежа на боку, правая рука под головой, поднять левую руку и левую ногу, держать 4-8 сек. Повторить 6-8 раз.
11. Лежа на правом боку, поднять обе ноги влево, держать 4-8 сек. (8 раз).
12. Лежа на левом боку, поднять левую ногу, приподнять правую ногу, опустить. (8 раз) Упр. 10, 11, 12 повторить на левом боку.
13. И.П лежа на животе. С упр. № 13-19, руки вытянуть вперед (голова, руки, туловище в одной линии) - "тянуться", держать 4-5 сек. (3 раза).
14. "Брасс" (движение рук вперед, в стороны, к плечам) на 8 счетов 4-6 раз.
15. Руки под подбородком. Поднять правую ногу, присоединить левую ногу, развести в стороны, соединить, опустить вместе. (8 раз).
16. Руки вдоль туловища. Приподнимая голову и плечи, в "замок", соединить лопатки - вдох, держать 5 сек, иск. дол. - выдох. (4 раза).
17. "Силенч" - руки в стороны, прогибая туловище, сгибание и разгибание рук в локтевых суставах (с напряжением мышц). Выполнять на 8 счетов (4 раза). Отдых.
18. Кисти рук на затылке, локти в стороны. Приподнять голову, локти отвести назад, лопатки соединить, держать 3-5 сек. Отдых.
Диафрагмальное дыхание
19. И.П по-тупецки, спина прямая. Движения рук - на поясе, к плечам, в стороны, вверх. В течении 2-х минут.

Комплекс упражнений выполнять ежедневно в течении 20-30 мин.
Для усложнения через 10-15 дней включить упражнения с гантелями.
В положении лежа упражнения выполнять с большим напряжением мышц.
Между упражнениями и их повторением делайте интервал для отдыха
10 секунд.

Коррекция позвоночника и формирование правильной осанки - дело не-
легкое. Наберитесь терпения и усердно тренируйтесь.