

Методические исследования в лечебной физической культуре



муниципальное бюджетное учреждение дополнительного
образования
«Детский оздоровительный центр «Бригантина» городского округа
Самара
(МБУ ДО «ДОЦ «Бригантина» г.о. Самара)

Выполнила:

Головина Анастасия Геннадьевна



Специальный комплекс упражнений для шейного отдела

Необходимо встать ровно и расставить ноги на ширине плеч. Медленно наклонять голову в одну сторону задержаться так на несколько секунд, напрягая мышцы шеи, как будто сопротивляясь постороннему воздействию. Можно создавать сопротивление рукой, надавливая на боковую сторону головы. Затем медленно вернуться в исходное положение и повторить наклон в другую сторону. Выполнять по 15 раз для каждой стороны.

Из исходной позиции следует поворачивать голову в стороны, стараясь коснуться подбородком плеча.

Можно подбородком делать движения, напоминающие написание чисел от нуля до десяти. Такие упражнения можно делать в перерывах между работой для того чтобы снять напряжение с мышц шеи и спины.



ЛФК для лечения остеохондроза грудного отдела

Встать прямо и расставить ноги на ширине плеч. Плавное сгорбиться и при этом тянуть подбородок к животу, а плечи друг к другу. Зафиксироваться в таком положении на 10 секунд, а потом медленно разогнуться, свести лопатки вместе, осторожно закинуть голову и постоять так в течении 10 секунд. Сделать 10 поворотов. Делать круговые движения плечами по 10 раз назад и вперед.

Поочередно поднимать плечи как можно выше, потом приподнимать их вместе, задержаться в крайнем верхнем положении на пять или десять секунд и расслабиться. Все упражнения делаются по 10 повторов.

Делать наклоны в сторону, пытаться дотянуться рукой до колена. Задержаться в таком положении на несколько секунд и сделать наклон в другую сторону. Повторять по десять раз.

