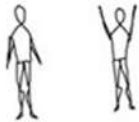




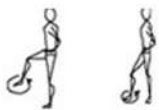
ГИМНАСТИКА ПРИ ГИПЕРМОБИЛЬНОСТИ СУСТАВОВ



и.п.: ноги на ширине плеч. Поднять руки через стороны вверх, вдохнуть, потянуться, отпустить руки, выдохнуть. (5 раз)



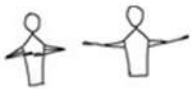
Выполнить круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах (10 повторений в обе стороны)



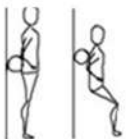
и.п.: стоя на одной ноге. Выполнить вращение в коленных, голеностопных суставах (10-15 повторений)



Симметричное вращение плеч вперед, затем назад (10 раз вперед и назад)



Рывковые движения руками на 4 счета.



и.п.: Стоя спиной к стене, мяч на уровне поясницы. Выполнять приседания. Угол сгибания в коленном суставе не более 90 градусов. (10-20 повторений)



и.п.: Стоя спиной к стене, руки согнуты в локтевых суставах, прижать к корпусу, эспандер слегка натянуть. Выпрямить руки вперед на выходе, вернуться в исходное положение. (10 повторений)



и.п.: руки выпрямлены перед собой эспандер закреплен впереди и слегка натянут. Сгибать руки в локтевых суставах, приводя их к поясу на выходе, одновременно сводить лопатки. На выходе вернуться в и.п. (10 повторений)



и.п.: сидя или стоя. Эспандер закреплен над головой, руки подняты вверх, эспандер слегка натянут. На выходе опустить руки через стороны так, чтобы кисти находились на уровне плечевого сустава. Удерживать положение несколько секунд и на вдохе подтянуть руки вверх. (10 повторений)



и.п.: сидя на мяче, эспандер фиксирован ногами. На выходе растянуть эспандер, поднять плечи, свести лопатки. Удерживать положение несколько секунд. Вернуться в и.п., выдох. (10 повторений)



и.п.: сидя на стуле, руки выпрямлены вперед и вверх. Эспандер закреплен сверху. Растягивая эспандер приводить руки к себе удерживая спину прямо. (10-15 повторений)



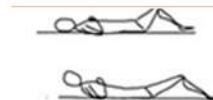
и.п.: Лежа на животе, эспандер закреплен в области голеностопных суставов. Выполнять сгибание в коленных суставах. (10-15 повторений)



и.п.: Лежа на спине, эспандер закреплен за головой. Удерживая эспандер руки согнуть в локтях и завести за голову. Выполнить разгибание рук в локтевых суставах. (10 повторений)



и.п.: сидя на стуле, одна нога выпрямлена. Один конец эспандера в руках, другой закреплен на стопе. Выполнить подошвенное сгибание. (10-15 повторений)



и.п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленных и тазобедренных суставах, руки скрещенны на груди. Поднимать на выходе верхнюю часть туловища, не отрывая поясницы от пола. (15-20 повторений)



и.п.: лежа на полу, правую ногу положить на колено левой ноги. Приподнять голову и плечи и одновременно потянуться локтем левой руки к колену правой ноги. (15-20 повторений)





и.п.: сидя на мяче. Поочередно поднимать противоположную руку и ногу, сохраняя равновесие. (10 повторений)



и.п.: сидя. Сжимая мяч между коленными суставами. (10-15 повторений)



и.п.: лежа спиной на полу, упираясь в мяч стопами. Медленно поднимать и опускать таз. (10-15 повторений)



и.п.: лежа животом на мяче. Руки и ноги расслаблены, касаются пола, голова опущена. Расслабиться, находясь в этом положении несколько секунд



и.п.: лежа спиной на мяч, корпус выпрямлен. Ноги согнуты под прямым углом. Опускайте ягодицы к полу (мяч немного «прокатывается от поясницы к лопаткам», затем снова выпрямляйте корпус. (25 повторений)



и.п.: сидя на мяче. Медленно наклонять туловище назад до горизонтального уровня с перекатом на спину до уровня лопаток. Вернуться в исходное положение (5-6 повторений)



А) Мяч, удерживаемый обеими руками прижать ко лбу. Надавливать на мяч головой, сохраняя нейтральное положение шеи. Упражнение повторить по 5-6 раз.
Б) Мяч прижать к затылку. Надавливать головой на мяч, сохраняя нейтральное положение шеи. Упражнение повторить по 5-6 раз.
В) Мяч прижать к виску. Надавливать головой на мяч, сохраняя нейтральное положение шеи. Упражнение повторить 5-6 раз.



и.п.: рука согнута в локтевом суставе на 90 градусов. Эспандер.



и.п.: стоя или сидя, руки согнуты в локтях и разведены в стороны, удерживая эспандер, закрепленный сзади. На выдохе сводить руки перед собой, на вдохе - вернуться в исходное положение. (10 повторений)



и.п.: руки согнуты в локтевых суставах, локти расположить по бокам от туловища. Эспандер удерживать на уровне плечевых суставов перед собой, растягивая его в стороны. (10 повторений)



и.п.: руки согнуты в локтевых суставах, локти расположить по бокам от туловища. Эспандер удерживать на уровне плечевых суставов за спиной, растягивая его в стороны. (10 повторений)



и.п.: руки выпрямить перед собой параллельно полу. Растягивать эспандер в стороны, удерживая его на уровне плечевых суставов. (10-15 повторений)



и.п.: лежа животом на мяче: ноги параллельно полу или чуть вверх. Теперь «ходите» на руках так, чтобы мяч прокатывался от голеней до груди. (10 раз)



и.п.: сидя на мяче, эспандер фиксирован ногами. На выходе растянуть эспандер, поднять плечи, свести лопатки. Удерживать положение несколько секунд. Вернуться в и.п., выдох (10 раз)



и.п.: сидя на мяче. Перекачиваться вперед и назад (20 повторений)



Поочередно поднимать противоположную руку и ногу (10 повторений)



и.п.: лежа на полу, ноги на мяче. Поднимать таз над полом, исключая прогибание в пояснице. (10 повторений)

Медицинский центр «Азбука Здоровья»

г.Белгород, ул.Щорса, д.37А

г.Белгород, ул.Н.Островского, д.2

телефон: +7 (4722) 20-50-28

WhatsApp: 910-741-97-33

