

ЛФК при ШОХ.

Сидя или стоя.

1. Наклоны головы вперёд и назад, подбородок подтянуть к груди, вправо и влево. Повторить по 5 раз в каждую сторону. Наклон головы на выдохе.
2. Повороты головы вправо и влево.
3. Кисти рук сжать в кулак и положить на лоб. На выдохе наклонить голову назад, лоб в сопротивлении.
4. Положить кисти на затылок, наклонить голову вперёд, затылок в сопротивлении.
5. Положить кисть на правый висок, затем на левый висок. На выдохе нажимать кистью на висок, висок в сопротивлении.
6. Поднять плечи – вдох, опустить – выдох.
7. Вращения в плечевых суставах вверх – вдох, опустить – выдох назад и вперёд.
8. Плечи назад, соединить лопатки – вдох, плечи вперёд – выдох.
9. Повороты. Правое плечо вперёд, левое назад, наоборот. Плечо вперёд – выдох.
10. Восьмёрка. Плечо вперёд - вверх, и вниз. В обратную сторону. При опускании плеч – выдох.
11. Кисти к плечам, локти соединить – выдох, локти в сторону – вдох.
12. Кисти к плечам, правый локоть тянуть вверх, левый вниз – выдох, наоборот. Туловище в грудном отделе прогибать.
13. Кисти в замок перед собой. Тянуть руки вперёд, голову за руками – выдох. Вернуться в и. п. – вдох произвольный. То же вверх.
14. Насос. Наклон в сторону, руку тянуть вдоль туловища до бедра, другая рука в подмышечную впадину. 8-10 раз.
15. Наклон вперёд, достать носки ног – выдох.

Упражнения с палкой.

1. Поднять палку вверх – вдох, опустить – выдох. Повторить 10 раз.
2. Коромысло. Палку положить на шею. Тянуть правую и левую руку в сторону на выдохе. Повторить 10 раз.
3. Мельница. Палка впереди в вытянутых руках. Скрещивать руки вправо и влево. 30 сек. То же сверху.
4. Палка впереди, хват сверху. Поднять палку до груди – вдох, опустить – выдох. Повторить 10 раз.
5. Палку поставить на лопатки. Повороты туловища вправо и влево на выдохе. Затем взять палку под мышки и сделать то же. 30 сек.
6. Палку держать слева, левая рука внизу, правая сверху. Перенести палку через левое плечо назад до конца – выдох, затем вперёд – выдох. Повторить 10 раз. То же, но палку держать справа.
7. Палка впереди, хват сверху. Перенести палку назад за спину – выдох, вперёд – выдох. Повторить 10 раз.

8. Палка впереди. Поднять палку параллельно полу. Хват сверху. Сгибать и разгибать кисти. Взять палку хватом снизу и сделать то же. Повторить 10 раз.
9. И. п. – то же. Палка горизонтально. Ходить по палке вправо и влево, передвигая кисти и сжимая палку. Повторить 10 раз.
10. Взять палку в правую руку и перебирать пальцами вверх и вниз.
11. Плавание. Круговые движения палкой вперёд и назад по 10 раз.
12. Плавание на байдарке вперёд и назад. Правую руку тянуть вперёд, левую назад, затем наоборот.
13. Палку взять хватом сверху сзади внизу. Отводить палку назад. Повторить 10 раз.
14. Палку взять руками вертикально сзади. Одна рука вверху, другая внизу. Тянуть палку вверх. Поменять положение рук и сделать то же. Повторить 10 раз.
15. Палку положить справа от себя, взять правой рукой сверху. Круговые движения от себя и к себе по 10 раз. Положить палку слева и сделать то же.
16. Палку поставить впереди от себя, взять руками сверху. Вращать палку по часовой стрелке и против часовой стрелки.
17. Палку поставить на стул вертикально между бёдрами. Ходить по палке вверх и вниз руками.
18. Сидя на стуле катать палку по коленам ладонью вперёд и назад, в стороны, повернуть ладонь наружным ребром, затем внутренним и сделать то же.