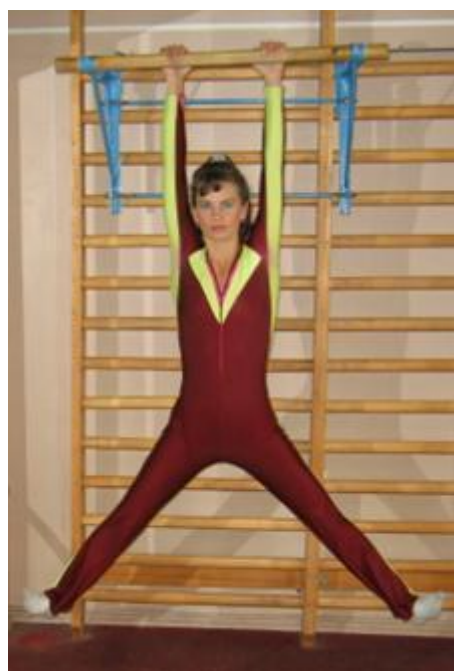


Комплекс упражнений на шведской стенке с перекладиной

Упражнения этого комплекса окажут положительное воздействие на здоровье всех категорий занимающихся. Эти упражнения желательно, также, использовать в качестве разминочных, перед упражнениями других комплексов. В то же время они имеют важное самостоятельное значение для больных с искривлением позвоночника (в том числе и детей) и будут особенно полезны людям среднего и старшего возраста (после 40 - 50 лет), поскольку препятствуют тем возрастным изменениям организма, что ведут к уменьшению роста человека.

- *Упражнение 1.* Исходное положение (и.п.): Повиснув на шведской стенке или турнике (желательно с деревянной перекладиной), лицом к залу, руки на ширине плеч, пятки ног тянуть к полу, носки вверх, при этом одновременно подбородок притягивается к груди. Висеть до 4 мин. Если вы делаете этот комплекс на шведской стенке с турником-карнизом, то по мере усталости отдыхайте, ставя ноги на удобную ступеньку и прогибаясь, продолжая вытягивать позвоночник, так, чтобы растяжка его не прерывалась. Эффект от этого упражнения подобен эффекту от растяжения пружины; даже от многих кратких растяжений он будет не велик, тогда как если тело удерживать в растянутом положении более четырех минут, то растяжка "зафиксируется" и будет достигнут желаемый результат. Для детей страдающих искривлением позвоночника полезно между пятками ног и опорой (пол, табуретка) оставлять пространство 3-5 см, чтобы ребенок стремился достать пятками до опоры. По достижении цели, увеличьте расстояние еще на 3-5 см. и т.д. Так вы наглядно увидите изменения, успехи в растяжке позвоночника.
- *Упражнение 2.* И.п. упражнения 1. На счёт 1 махом развести ноги в стороны,



на 2, скрещивая, свести ноги, что приведет к развороту таза, и повернуть голову в противоположную сторону,



на 3 махом развести ноги в стороны, на 4 тоже, что на 2, но в другую сторону.

- *Упражнение 3.* И.п. упражнения 1. Пружинящие парные повороты тазом влево - вправо с одновременным разворотом головы в противоположную сторону; 4-8 пар движений в каждую сторону.



Если руки устали, поставьте ноги на опору - ступеньку и выгибайтесь, не прерывая растяжку позвоночника. Отдохнув, продолжайте выполнять упражнение.

- *Упражнение 4 - "Маятник"*. И.п. упражнения 1. Раскачивание ног в стороны строго параллельно стенке при фиксированном положении рук и корпуса; выполнить упражнение 8-16 раз.



- *Упражнение 5 - "Русалочка"*. И.п. упражнения 1. Круги ногами 8 -12 раз в каждую сторону. Можно с отдыхом при смене направления. Закончив это упражнение плавно (не прыгая! – касается всех упражнений) слезть с турника или стенки.
- *Упражнение 6*. И.п.: захват шведской стенки руками на уровне груди и упор ногами во вторую от пола ступеньку.



Плавные парные покачивания вперед-назад с постепенным сближением рук и ног до минимально возможного расстояния.



- *Упражнение 7.* И.п.: вис лицом к шведской стенке, руки на ширине плеч, ноги вместе, носки вытянуты вниз. На счет 1 прогибаясь, одновременно отвести ноги и затылок назад,



на 2 вернуться в и.п. На 3 повторить, разводя ноги в стороны,



на 4 – и.п. Следите, чтобы ноги при прогибе, были продолжением спины. Упражнение желательно выполнить 8-12 раз. При избытке массы тела упражнение достаточно повторить трижды, в интервалах ставить ноги на опору и приседать (фото 2 из упражнения 6); при выпрямлении ног лоб тянуть к коленям.

После 3-5 минут отдыха, предпоследнее упражнение комплекса.

- *Упражнение 8.* И.п.: Встать спиной к шведской стенке, наклониться вниз и взяться руками за нижнюю перекладину.



На счет 1, сгибая руки в локтях, притягивая грудь к коленям одновременно тянуть затылок назад, на 2 и. п., голова опускается вниз. Повторить от 8 до 12 раз.

- *Упражнение 9.* И.п. упражнения 1. На счет 1 подтягивание коленей к груди, округляя - растягивая позвоночник, одновременно голова опускается вниз, пытаюсь соединить лоб с коленями.



На 2 - и.п. На 3 подъем прямых ног до горизонтали. На 4 - и.п. При большом животе выполнять только счет 1 и 2, до 16-18 раз, в 3 подхода.

Упражнения 1 - 9: каждое движение должно завершаться резким выдохом.