

Приложение 6

Комплексы упражнений корригирующего плавания при грудном и груднопоясничном сколиозе I-III степени

№ п/п	Комплекс упражнений №1 при грудном сколиозе I степени	Комплекс упражнений №2 при грудном сколиозе II-III степени	Комплекс упражнений №3 при груднопоясничном сколиозе I степени	Комплекс упражнений №4 при груднопоясничном сколиозе II-III степени
1	2 Лежа на груди (на спине): скользящие, руки вытянуты вперед	3 Лежа на груди (на спине): скользящие, руки в позе коррекции	4 Лежа на груди (на спине): скользящие, руки вытянуты вперед	5 Лежа на груди (на спине): скользящие, руки вытянуты вперед, ноги со стороны искривления отведена в сторону
1	Лежа на груди (на спине): скользящие, руки вытянуты вперед	Лежа на груди: рука со стороны вогнутости работает кролем, рука со стороны выпуклости вытянута вперед, ноги - кролем	Лежа на груди (на спине): рука со стороны вогнутости вытянута вперед и лежит на доске, рука со стороны выпуклости работает брассом, ноги - кролем	Лежа на груди (на спине): руки вытянуты вперед и лежат на доске, ноги - кролем
2	Лежа на груди (на спине): руки вытянуты вперед (с доской) ноги - кролем	Лежа на груди: рука со стороны выпуклости - брассом, рука со стороны вогнутости вытянута вперед, ноги - брассом	Лежа на груди (на спине): рука со стороны вогнутости вытянута вверх, рука со стороны выпуклости работает брассом, ноги брассом	Лежа на груди: рука со стороны вогнутости лежит на доске, рука со стороны выпуклости работает брассом, ноги - брассом
3	Лежа на груди (на спине): руки вытянуты вперед (с доской), ноги - брассом	Лежа на груди: рука со стороны выпуклости - брассом, рука со стороны вогнутости вытянута вперед, ноги - брассом	Лежа на спине: рука со стороны вогнутости вытянута вперед, рука со стороны выпуклости брассом, на ноге со стороны искривления ласта	Лежа на груди (на спине): со стороны вогнутости рука вытянута вперед, со стороны выпуклости рука в перчатке брассом, ноги - кролем
4	Лежа на груди (на спине): руки работают брассом, ноги - кролем	Лежа на спине на доске): руки в позе коррекции, ноги - кролем	Лежа на спине: рука с вогнутой стороны - вперед, другая рука в перчатке брассом, на ноге со стороны искривления ласта	Лежа на груди (на спине): в вытянутых руках доска, ноги - брассом
5	Лежа на груди: руки дельфином, ноги - брассом	Лежа на груди: руки дельфином, ноги - брассом	Лежа на спине: рука с вогнутой стороны - вперед, другая рука в перчатке брассом, на ноге со стороны искривления ласта	Лежа на груди (на спине): в вытянутых руках доска, ноги - брассом