**Примеры упражнений для мышц спины**

Верхняя часть спины и плечевого пояса

Укреплять эти мышцы необходимо при усилен­ном грудном кифозе и крыловидных лопатках.

Исходное положение: лежа на животе

1. Перевести руки на пояс, приподнять голову и плечи, свести лопатки. Дыхание не задерживать, жи­вот не поднимать (нижние ребра не отрывать от по­ла). Удерживать принятое положение до небольшого утомления мышц.
2. Выполнить то же упражнение, но кисти сложить на затылке, плечи отвести назад.
3. Выполнить то же упражнение, держа руки в по­ложении «крылышек».
4. Поднять голову и плечи, развести руки в сторо­ны, сжимать и разжимать кисти.
5. Поднять голову и плечи, медленно перевести ру­ки вверх, в стороны и к плечам (имитировать движе­ния при плавании брассом).
6. Выполнить то же упражнение, но прямые руки двигаются в стороны, назад, в стороны, вверх.
7. Выполнить то же упражнение с круговыми движениями разведенных в стороны рук

Поясница

Особенно необходимо укреплять мышцы поясни­цы при уменьшенном поясничном лордозе

**Исходное положение: лежа на животе**

1. Поочередно отводить назад (отрывать от пола) и опускать на пол прямые ноги. Темп медленный, таз не отрывать от пола.
2. Отвести назад прямую ногу (следить за тем, чтобы таз оставался неподвижным), удержим этом положении 3-5 счетов. Повторить для другой ноги
3. Отвести назад одну ногу, затем вторую, медленно опустить обе ноги
4. Отвести назад обе ноги, медленно развести их стороны, соединить вместе, опустить.
5. Отвести назад обе нога одновременно, удерживать в этом положении до определенного счета или до небольшого утомления мышц. Это упражнение мож­но выполнять только при хорошей физической под­готовке, так как одновременный подъем обеих ног вызывает большую нагрузку на поясничный отдел позвоночника

**Примеры упражнений для брюшного пресса**

Силу мышц передней стенки живота необходимо увеличивать при усиленном поясничном лордозе, вы­ступающем вперед животе

Если мышцы брюшного пресса очень слабы, опас­но начинать тренировку с общепринятых упражнений с подъемом ног и туловища из положения, лежа на спине. Резкое повышение внутрибрюшного давления может привести к расхождению прямых мышц живо­та и грыже. Самым нетренированным лучше начать укреплять брюшной пресс с упражнений полегче

**Исходное положение: лежа на спине, поясница прижата к полу**

1. Наклонить Голову вперед, поднять плечи от по­ла, потянуться руками к носкам (выдох). Вернуться в ИП (вдох).
2. Согнуть одну ногу, вытянуть ее. вперед.(к потол­ку), согнуть, поставить ступню на пол (выдох), выпря­мить ногу (вдох). Повторить для другой ноги.
3. Согнуть обе ноги, разогнуть их вперед, согнуть, опутить стопы на пол (выдох), выпрямить ноги (вдох)
4. «Велосипед» — поднять согнутые ноги и, имити­руя езду на велосипеде, поочередно сгибать и разги­бать их в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах так, чтобы носки ног описывали правильные круги.
5. Согнуть ноги в коленях, выпрямить их вперед (вверх) под углом примерно 45°, развести в стороны, свести, согнуть, опустить (вдох), вернуться в ИИ (выдох).
6. Поднять голову, положить ладони на лоб и нада­вить ими, как бы сопротивляясь встречному движе­нию головы (выдох), вернуться в ИП (вдох)

После того как мышцы живота достаточно окреп­нут, можно выполнять упражнения с большей нагрузкой. Делать их следует медленно, особенно в фазе возвращения в исходное положение, когда мышцы передней стенки живота работают на сопро­тивление весу ног или туловища. Чтобы нагрузка приходилась на мышцы живота, а не груди и ног, не­обходимо по возможности удерживать туловище прямым, а мышцы ног расслаблять. Напрягать мыш­цы живота следует на выдохе, а вдох делать в исход­ном положении.

1. Завести прямые руки за голову, с махом рук пе­рейти в положение сидя, вернуться в ИП
2. Выполнить то же упражнение, но с руками на поясе.
3. Поочередно поднимать (до угла в 45°) и опус­кать прямые ноги.
4. Поднять обе прямые ноги до угла в 45° и опус­тить.
5. Удерживая между коленями мяч, согнуть ноги, разогнуть их вперед до угла в 45°, опустить.
6. Выполнить то же упражнение, удерживая мяч между лодыжками
7. «Ножницы»: немного приподняв прямые ноги, скрещивать их и развоя их в стороны.
8. Голеностопные суставы фиксированы под опо­рой или с помощью партнера. Сесть и вернуться в ИП
9. ИП: сидя верхом на гимнастической скамейке. Вытянуть ноги вперед, зафиксировать их под скамейкой, отклониться назад до положения лежа и вернуть­ся в ИП.

**Примеры упражнений для боковых мышц туловища**

Эти мышцы особенно важны для поддержания симметричного положения тела во фронтальной плос­кости. При нарушениях осанки в сагиттальной плоско­сти мышцы правой и левой стороны туловища трени­руют с одинаковой интенсивностью. Одинаковая нагрузка для обеих сторон применяется и при умерен­ной асимметрии туловища, в том числе при сколиозе небольшой степени и в начальном периоде тренировок при любой стадии сколиоза. Если асимметрия мышцы выражена слабо, то симметричная тренировка (одина­ковое число повторений упражнения для каждой сто­роны) выравнивает силу мышц. Слабые мышцы на вы­пуклой стороне испытывают большее напряжение и «подтягиваются» к более сильным мышцам на вогну­ той стороне, на которые такая же нагрузи не оказыва­ет тренирующего действия. При выраженных наруше­ниях осанки во фронтальной плоскости бывает необ­ходимо укреплять мышцы с выпуклой стороны искривления и расслаблять— с вогнутой, но такую асимметричную тренировку можно проводить только после консультации ортопеда и специалиста по лечеб­ной физкультуре

**Исходное положение: лежа на боку**

1. Приподнимать и опускать выпрямленную «верх­нюю» ногу.
2. Приподнять «верхнюю» ногу, присоединить к ней «нижнюю», медленно опустить обе ноги.
3. Приподнять обе ноги, удержать их 3-5 счетов, медленно опустить.
4. ИП: лежа на боку на кушетке, туловище на весу,«нижняя» рука опирается на пол, стопы фиксированы под опорой или их удерживает партнер. Перевести руки на пояс, удерживать туловище на весу3-5 счетов, вернутся в ИП.

И.В. Милюкова, Т.А. Евдокимова «Лечебная гимнастика при нарушениях осанки у детей» СПб, «Сова» 2003