

Корригирующие упражнения, направленных на укрепления мышц спины

Разминка:

1. Позвоночник нужно выпрямить, руки поднять и стараться тянуться к потолку, при этом перекатываясь на носки. Количество упражнений — 5–10.
2. Маршевый шаг в течение 2 минут. Выполняя это упражнение, колени нужно поднимать как можно выше. Руки также должны работать.
3. Наклоны туловища в сторону. При этом ноги должны быть сомкнуты, а руки опущены вдоль тела. Наклоны должны быть неглубокими.
4. Прогибы вперед, при этом руки должны быть сомкнуты в замок.
5. Подъемы рук над головой. Во время выполнения упражнений ноги должны быть на ширине плеч.

Основной комплекс:

1. Нужно лечь на спину на специальный коврик, вытянуть руки вдоль туловища. После этого надо одновременно поднимать параллельные руки, а носки тянуть на себя.
2. Боковые скручивания. Для этого надо встать, расставив ноги. Поочередно поворачивать туловище в каждую сторону, возвращаясь каждый раз в исходное положение. Повторить упражнение по 10 раз для левой и правой стороны.
3. Вращения сидя. Принцип выполнения упражнения такой же, как и в предыдущем случае, но выполнять его нужно, сидя на стуле. Дополнительно можно держать легкие гантели на уровне груди таким образом, чтобы плечи были расслаблены.
4. Приседания со стулом. Нужно встать перед стулом, ноги расставить. Теперь надо присесть, пока не коснетесь стула. Нужно следить, чтобы спина была ровной. Дополнительно можно удерживать мяч. Повторить приседания 10 раз.
5. Отжимания от стены. Надо встать на небольшом расстоянии от стены, на нее положить ладони на уровне плеч. Теперь попеременно сгибать локти и разгибать их. При этом спина должна быть прямой, напрягаться должны только мышцы живота.

Заминка

1. Медленные вдох и выдох с участием мышц живота.
2. Произвольное дыхание, сопровождающееся 10 резкими сокращениями мышц таза. Каждый раз их нужно удерживать в напряжении в течение 3 секунд.
3. Тренировка баланса. Необходимо встать на одну ногу, вторую согнуть в колене и поднять. Руки расставлены в стороны. В таком положении нужно стоять как можно дольше. Повторить для другой ноги

Корригирующие упражнения для глаз.

Существует несколько видов упражнений:

сильное зажмуривание способствует циркуляции внутриглазной жидкости, улучшает функции кровоснабжения (5–10 раз);

частое моргание обеспечивает увлажнение глазного яблока, выполняется 10–15 секунд;
массаж надбровных дуг («прищепочки») усиливает кровоснабжение;

смена фокусировки с ближнего предмета на дальний тренирует аккомодационные мышцы;
вращение глазами снижает напряжение и тренирует функцию движения глаз (по 6 раз в обе стороны);

слежение за предметом или «рисование» взглядом выполняется около 30 секунд для тренировки двигательных мышц..

Продолжительность одного занятия — от 5 до 15 минут.