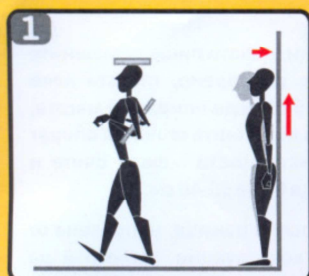


# УПРАЖНЕНИЯ ЗА ПРОФИЛАКТИКА НА ГРЪБНАЧНИ ИЗКРИВЯВАНИЯ ЗА ИЗПЪЛНЕНИЕ В ДОМАШНИ УСЛОВИЯ



**1** ИП\* - Стоеж до стената (Корекция на стойката). Правилно положение на тялото при стоеж и ходене. Самоконтрол за правилна поза срещу огледало (затворени, отворени очи, корекция).

Ходене с тежест на главата (книга) и с тояжка зад раменете - на пети, на външен ръб на ходилото със свити пръсти на стъпалата.



**2** ИП - Кръстосан седеж, в ръцете - гирички от по 1кг (може да се замени с бутилки от мин.вода).

- 1 - Повдигане на ръцете до 90° в раменните стави, сгънати до 90° в лакътните стави с гирички. Задържане 5-6 сек.
- 2 - Пускане на ръцете надолу до ИП.



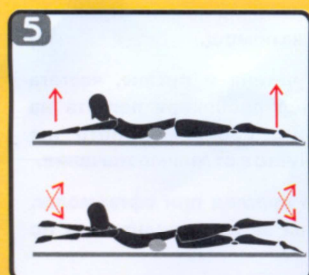
**3** ИП - Същото както в 2., но с ластик.

- 1 - Разтягане на ластика до разгъване на лактите. Задържане 5-6 сек. (разтягане на ластика, лактите са 90° сгънати, задържане 5-6 сек. в статичен режим на работа, опит за събиране на лопатките към гръбначния стълб. Задържане 5-6 сек.
- 2 - Отпускане до ИП



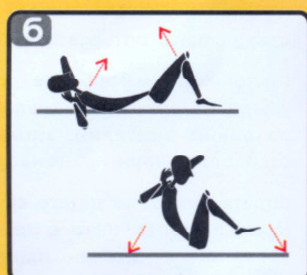
**4** ИП - Колянна опора.

- 1 - Изнасяне на ляв долен крайник назад до изпънато положение (глезенната става е в контрашпиц и опит за изтегляне на крака назад) заедно с изпъване на дясна ръка напред. Задържане 5-6 сек.
- 2 - ИП
- 3 - Противоравно на 2
- 4 - ИП



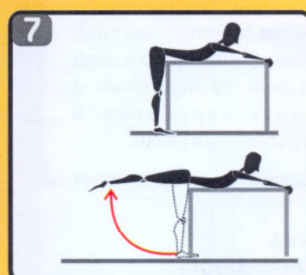
**5** ИП - лег, твърда възглавница под корема. Повдигане на краката и ръцете. Главата е по протежение на гръбначния стълб с поглед към пода.

- 1 - Ножишно разминаване на ръцете и краката за около 6 сек.
- 2 - ИП



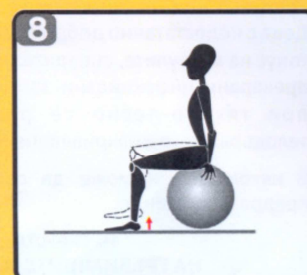
**6** ИП - Свит тилен лег, ръце зад тила (при извършване на упражнението, детето трябва да се стреми да му е изправено гръбчето)

- 1 - Повдигане на горната част на трупа и на краката едновременно. Задържане 5-6 сек.
- 2 - ИП



**7** ИП - Горната част на трупа е опряна стабилно на маса.

- 1 - Повдигане на долни крайници до нивото на опората. Задържане 5-6 сек.
- 2 - Връщане в ИП (при извършване на упражнението не се задържа дишането).



**8** Равновесно упражнение върху швейцарска топка (fitball), при липса на такава може да се замени с медицинска топка или подходяща табуретка.

- ИП - Седеж на топката.
- 1 - Долните крайници се отделят от опората - стремж да се запази равновесие върху топката. Задържане 5-6 сек.
  - 2 - ИП

**ИП\*** - Изходно положение



Материала е подготвен от:  
Националния център по общественото здраве и анализи  
и Националната спортна академия - 2012 г.

**ВСЯКО УПРАЖНЕНИЕ СЕ ПОВТАРЯ 5-6 ПЪТИ**

# УПРАЖНЕНИЯ ЗА ПРОФИЛАКТИКА НА ГРЪБНАЧНИ ИЗКРИВЯВАНИЯ

УПРАЖНЕНИЯТА СА ПОДХОДЯЩИ ЗА ИЗПЪЛНЕНИЕ В КЛАСНА СТАЯ

## УСВОЯВА СЕ ПРАВИЛНАТА ПОЗИЦИЯ НА ТЯЛОТО ПРИ СЕДЕЖ



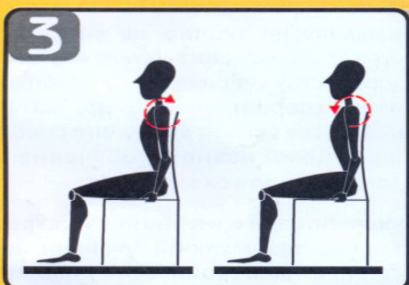
ИП\* - седеж на стол (ръцете хванали седалката на стола, краката стъпили на пода).

1. Главата се изправя, гърбът се изправя и изтегля нагоре по надлъжната ос на гръбначния стълб. Задържане 5-6 сек.
2. Отпускане в ИП.



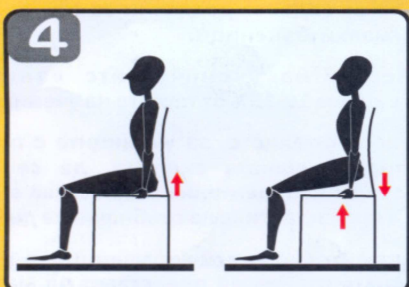
ИП - седеж на стол (ръцете хванати за седалката на стола, тялото изправено).

1. Натиск с ръцете (в мишниците) и с гърба към облегалката на стола. Задържане 5-6 сек.
2. Отпускане в ИП.



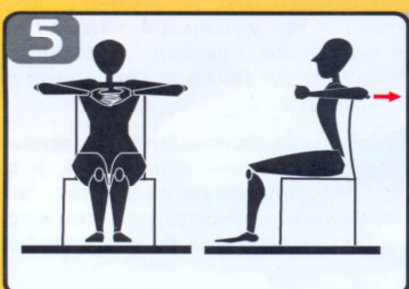
ИП - седеж на стол (ръцете хванати за седалката на стола, тялото изправено).

1. Ротационни движения на раменете 5 пъти назад и 5 пъти напред (бавно темпо и в максимален обем на движение).
2. Отпускане в ИП.



ИП - седеж на стол (ръцете хванати за седалката на стола, тялото изправено).

1. Прави се опит за повдигане на седалището от стола. Задържане 5-6 сек.
2. Отпускане в ИП.
3. Натиск на седалището към стола, ръцете се опитват да повдигнат стола. Задържане 5-6 сек.
4. Отпускане в ИП.



ИП - седеж на стол (ръцете хванати пред тялото, лактите на нивото на раменете).

1. Теглене с лакти назад. Задържане 5-6 сек.
2. Отпускане в ИП.

ИП\* - Изходно положение



Материала е подготвен от:  
Националния център за обществено здраве и анализи  
и Националната спортна академия - 2012 г.

ВСЯКО УПРАЖНЕНИЕ СЕ ПОВТАРЯ 5-6 ПЪТИ