Путилова, гр. 227

**Диагноз** : сколиоз поясничного отдела

**Показания к занятиям**:

щадящие, регулярные нагрузки на разные группы мышц и на сам позвоночник;

занятие симметричными видами спорта;

художественная гимнастика (в роли любителя);

танцы (художественные);

силовые нагрузки в виде отжиманий, подтягиваний, качания пресса.

**Противопоказания к занятиям**:

**Заниматься на турниках и выполнять упражнения, связанные с вытяжением позвоночника**. Необходимо полностью исключить физическую активность, предусматривающую резкие движения, большие нагрузки и высокую вероятность получения травм: подпрыгивания, кувырки, гимнастику, хоккей, бокс и прочие виды спорта. Что касается занятий в тренажерном зале и групповых программ (пилатес, шейпинг, танцы), то они в обязательном порядке согласовываются с ортопедом: резкие повороты туловища и поднятие тяжестей могут негативно сказаться на состоянии позвоночника.

**Комплекс упражнений:**

1.Лягте на спину, приподнимите ноги над полом (примерно на 30-40 градусов) и приступите к выполнению движений, имитирующих работу ножниц. Упражнение делайте в горизонтальной и вертикальной плоскости.

2.Исходная позиция — на четвереньках. Не разгибаясь, сядьте ягодицами на пятки и сделайте упор ладонями в пол. При помощи рук начните передвигать туловище сначала влево, затем вправо. Осуществляйте движения медленно, задерживаясь в каждой позиции на несколько секунд.

3. Встаньте на четвереньки (опуститесь коленями на пол, нагнитесь вперёд и поставьте руки на пол). Ноги и руки должны быть на ширине плеч. В таком положении начинайте выгибать спину вверх, затем наоборот осуществите прогиб вниз. Выполняйте упражнение в медленном темпе.

4.Возьмите твёрдую подушку, положите на пол и лягте на неё животом. Сцепите за спиной руки в замок. Начинайте производить подъём тела вверх на максимально возможную высоту, но при этом не перегружайте позвоночник. У вас должны быть задействованы мышцы поясничного отдела спины.

5.В положении стоя, поставьте ноги на ширине плеч. Руки должны находиться в свободном положении вдоль туловища. Сдвиньте лопатки и удерживайте их в таком положении около 5 секунд (используйте для этого мышцы грудного отдела спины), затем вернитесь в исходное положение.

6.Встаньте на четвереньки. Параллельно полу вытяните левую руку вперёд, а правую ногу назад. Продержитесь в таком положении несколько секунд, далее поменяйте положение, вытянув соответственно правую руку вперёд и левую ногу назад.

7. Лёжа на спине согните ноги в коленях и прижмите их друг к другу, руки нужно развести в стороны, перпендикулярно телу. Теперь начинайте поворачивать голову в левую сторону, а колени наклоните в правую, затем поменяйте направления (голову — вправо, колени — влево). Упражнение задействует шейные и поясничные мышцы.

8.Лягте на бок, стороной где имеется искривление. В области талии нужно подложить мягкий валик или небольшую подушку. Согните в колене ногу, расположенную сверху, а нижнюю оставьте в прямом положении. Поднимите верхнюю руку, навесив её над головой, нижней рукой возьмитесь снизу за шею. Сохраняйте это положение в течение 10 секунд, далее лягте на спину, расслабьтесь.