

СОДЕРЖАНИЕ

От автора	3
-----------------	---

Детский массаж

Особенности детского массажа	7
Условия правильного проведения массажа	9
Показания и противопоказания	10
Приемы классического массажа	11
Поглаживание	12
Растирание	25
Разминание	37
Вибрация (приемы непрерывной вибрации)	50
Ударные приемы (приемы прерывистой вибрации)	58
Комбинированные приемы	66
Базовый массаж отдельных частей тела	66
Массаж спины	66
Массаж воротниковой области спины	68
Массаж поясницы	70
Массаж ягодично-крестцовой области	70
Массаж ног	71
Массаж передней поверхности груди	76
Массаж рук	77
Массаж живота	81
Общий и местный массаж	85
Общий массаж	85
Местный массаж	86

Гимнастика для детей 3-7 лет

Особенности физического воспитания	89
Условия для проведения занятий физкультурой	90
Особенности развития движений детей 3-4-х лет	91
Ходьба	92
Бег	93
Прыжки	93
Ползание	95
Лазание	97
Бросание и ловля мяча	97

Общеразвивающие упражнения	101
Особенности развития движений детей 5-ти лет	109
Ходьба	110
Бег	112
Прыжки	113
Ползание	113
Лазание	113
Бросание и ловля мяча	115
Общеразвивающие упражнения	117
Особенности развития движений детей 6-ти лет	126
Ходьба	127
Бег	128
Прыжки	129
Ползание и лазание	132
Бросание и ловля мяча	132
Метание	134
Общеразвивающие упражнения	135
Особенности развития движений детей 7-ми лет	146
Ходьба	147
Бег	148
Прыжки	149
Ползание и лазание	149
Бросание и ловля мяча	151
Общеразвивающие упражнения	151

Массаж и гимнастика при некоторых заболеваниях и нарушениях развития опорно-двигательного аппарата

Плоскостопие	167
Профилактика плоскостопия	167
Что такое плоскостопие	173
Лечение плоскостопия	177
<i>Массаж при плоско-вальгусных стопах</i>	<i>180</i>
<i>Пассивные движения</i>	<i>183</i>
<i>Лечебная гимнастика</i>	<i>183</i>
Варусная установка стоп	209
Лечение плоско-варусных стоп	210
Массаж	210
Пассивные движения	212
Лечебная гимнастика	212
Нестабильность голеностопного сустава	215
Массаж	217
Лечебная гимнастика	218
Упражнения, укрепляющие голеностопный сустав	218
Вальгусная (Х-образная) деформация ног	219
Массаж	221
Лечебная гимнастика	223

Варусная (О-образная) деформация ног	224
Массаж	226
Лечебная гимнастика	229
Профилактика и лечение нарушений осанки	231
Правильная осанка	231
Профилактика нарушений осанки	234
Воспитание навыка правильной осанки	241
Определение подвижности позвоночника, силы и выносливости мышц	251
Тренировка силы и выносливости мышц — создание мышечного корсета	254
Нарушения осанки	299
Виды нарушения осанки	303
Вялая осанка	303
Плоская спина	305
Плосковогнутая спина	308
Сутулая спина	316
Круглая спина (тотальнокруглая спина, грудной кифоз)	316
Кругловогнутая спина	325
Нарушение осанки во фронтальной плоскости	328
Литература	332

ПОКАЗАНИЯ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Правильно проведенный массаж полезен всем, и повредить им практически невозможно. Показания к массажу очень широки, особенно в детской практике, где он является одним из основных методов лечения или входит в комплекс лечебных мер при самых разнообразных заболеваниях. Нарушения развития или заболевания костно-мышечной системы, наиболее распространенными из которых являются: плоскостопие, плоско-вальгусные стопы, косолапость, искривление костей нижних конечностей, нарушения осанки, сколиозы, нестабильность суставов, деформации грудной клетки и т. д. Заболевания органов дыхания (бронхиты, пневмония, бронхиальная астма), органов кровообращения (пороки сердца, вегето-сосудистая дистония), органов пищеварения (дискинезия желчно-выводящих путей, колиты, гастриты), некоторые заболевания почек, ночной энурез, нарушения обменных процессов (ожирение, гипотрофия) и т. д. Особое внимание уделяется массажу при лечении заболеваний или нарушений развития нервной системы как периферической, так и центральной.

Действие массажа на весь организм в целом позволяет достигать хороших и устойчивых результатов. Однако есть ряд состояний и заболеваний, при которых массаж противопоказан.

Противопоказания:

любые острые лихорадочные состояния (сопровождаются повышением температуры тела и симптомами общей интоксикации); острые воспалительные заболевания кожи, подкожной клетчатки, лимфоузлов, мышц, суставов (проявляются местными реакциями, покраснением, припухлостью, болью, повышением температуры, иногда общим ухудшением состояния) (см. выше); заболевания крови, склонность к кровотечениям; остеомиелит, туберкулез костей и суставов; активная фаза легочного туберкулеза; заболевания, сопровождающиеся ломкостью костей; обострения любых хронических заболеваний; врожденные пороки сердца с признаками декомпенсации; сахарный диабет; опухоли любой природы, новообразования на коже; кожные заболевания инфекционной и грибковой природы.

Здесь перечислены основные противопоказания, однако, чтобы не навредить своими действиями ребенку — посоветуйтесь с врачом и заручитесь его поддержкой.

ПРИЕМЫ КЛАССИЧЕСКОГО МАССАЖА

Прежде чем изучать технику выполнения приемов массажа, необходимо рассмотреть основной «инструмент» массажиста — его руку (рис. 1.1).

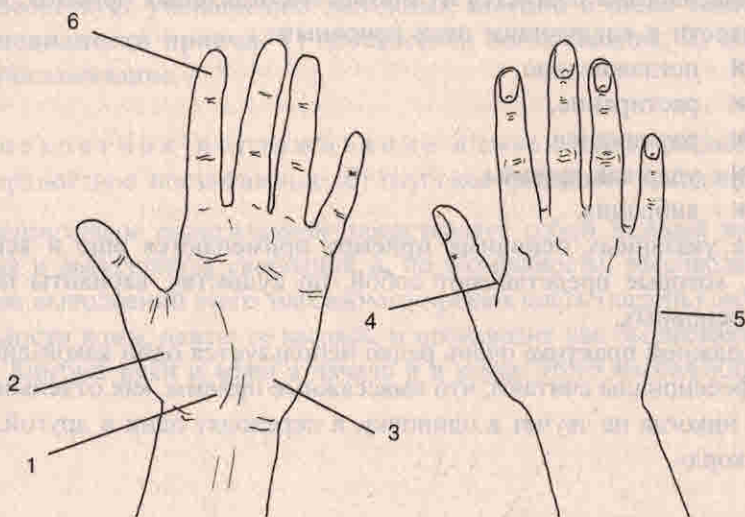


Рис. 1.1. Рука — «инструмент» массажиста:

1 — основание ладони; 2 — тенар; 3 — гипотенар; 4 — лучевой край кисти; 5 — локтевой край кисти; 6 — подушечка пальцев

Кисть имеет две поверхности: ладонную и тыльную. На ладонной поверхности определяются: основание ладони, собственно ладонь и ладонная поверхность пальцев. Также заметны возвышения большого пальца (тенар) и мизинца (гипотенар).

При выполнении отдельных приемов массажист использует не только ладонную, но и тыльную поверхность кисти. Воздействовать можно тыльной поверхностью согнутых или выпрямленных пальцев, а иногда костными выступами согнутых в кулак пальцев.

Каждый палец (кроме большого) имеет три фаланги: основную, среднюю и концевую (ногтевую).

Кисть имеет лучевой (4) и локтевой края (5). Кроме того, часто в специальной литературе используется термины «супинация» — положение предплечья ладонью вверх и «пронация» — ладонью вниз.

Очень важно при выполнении массажных приемов избегать излишнего напряжения. Руки должны быть максимально свободны (особенно в лучезапястных суставах), пальцы подвижны и чутки. Самая чувствительная часть кисти — это кончики (подушечки) пальцев (6). Внимательно «прислушивайтесь» к своим ощущениям и учитывайте их при выборе того или иного массажного приема.

Техника массажа складывается из множества отдельных приемов, которые можно свести к следующим пяти основным:

- »» поглаживание,
- »» растирание,
- »» разминание,
- »» ударные приемы,
- »» вибрация.

Кроме указанных основных приемов применяются еще и вспомогательные, которые представляют собой, по существу, варианты перечисленных основных.

В массажной практике очень редко используется один какой-либо прием. Профессионалы считают, что «массажные приемы, как отдельные тона музыки, никогда не звучат в одиночку, а переходят один в другой, сливаясь в аккорд».

ПОГЛАЖИВАНИЕ

Понятие о приеме. Сущность этого приема, как это следует из самого названия, заключается в поглаживании данной области тела, производимом в определенном направлении. С поглаживания чаще всего начинается массаж, и им же он обычно заканчивается.

Кроме того, поглаживание выполняется также между другими приемами массажа.

Физиологическое влияние. Поглаживание оказывает значительное воздействие на центральную и периферическую нервную систему, кожу, кровообращение и лимфоток.

При медленном мягком выполнении приема снижается возбудимость нервной системы, т. е. проявляется ярко выраженный успокаивающий эффект. Такой характер поглаживания позволяет снять или снизить болезненность при травмах и заболеваниях нервно-мышечной системы.

Быстрое и энергичное поглаживание способствует некоторому повышению тонуса нервной системы.

Поглаживание очищает кожу от омертвевших клеток эпидермиса, частиц пыли и микробов. При этом открываются протоки потовых и сальных желез, улучшается их деятельность и кожное дыхание, усиливается кровообращение и питание кожи (она становится более мягкой и эластичной), повышается местная температура.

Поглаживание улучшает отток лимфы и крови (причем не только из сосудов, подвергающихся сдавливанию, но и сосудов смежных областей), что способствует уменьшению застойных явлений и отека тканей.

Разновидности приема: 1) плоскостное поглаживание; 2) обхватывающее поглаживание.

Плоскостное поглаживание в свою очередь разделяется на: а) поверхностное поглаживание, б) глубокое (давящее) поглаживание.

Поверхностное поглаживание представляет собой нежный вид поглаживания и выполняется свободной и, по возможности, расслабленной рукой. При выполнении этого массажного приема кисть (ладонь) скользит по поверхности кожи, нежно ее касаясь, и производит как бы ласкающее движение. Контакт руки и кожи в начале и в конце этого массажного приема



Рис. 1.2. Поверхностное поглаживание

МАССАЖ ПЕРЕДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ ГРУДИ

Анатомо-топографические особенности. Кожа на передней поверхности грудной клетки подвижна и хорошо берется в складку. Легко определяются грудина, ключицы, ребра.

Мускулатура. По обеим сторонам грудной клетки расположены большие грудные мышцы, которые покрывают всю переднюю поверхность верхней части груди. Под большими грудными мышцами лежат малые грудные мышцы. Боковая поверхность грудной клетки покрыта передней зубчатой мышцей. Нижняя часть грудной клетки занята началом косой мышцы живота. Оттуда же книзу направляются прямые мышцы живота. Задняя поверхность грудной клетки покрыта широчайшей мышцей спины. В межреберных промежутках находятся межреберные мышцы. Между межреберными мышцами на нижней поверхности каждого ребра проходит сосудисто-нервный пучок.

Лимфатические сосуды на груди, сопровождая поверхностные вены, идут по направлению к надключичным, подключичным и подмышечным лимфатическим узлам. Нижнее отверстие грудной клетки закрыто мышечно-сухожильной перегородкой-диафрагмой, которая как бы запирает грудную полость снизу, отделяя ее от брюшной.

Грудная клетка включает в себе легкие и сердце. Легкие вместе с принадлежащими им плевральными мешками занимают боковые отделы грудной полости.

Сердце и окружающая его сердечная сумка расположены большей своей частью влево от средней линии.

ТЕХНИКА МАССАЖА

Исходное положение: лежа на спине (рис. 1.82); сидя с опорой спины.

Поверхностное поглаживание проводится по кругу, в обход молочных желез. Глубокое поглаживание делается обеими руками одновременно по следующим линиям: от грудины вверх и в стороны к подмышечным лимфатическим узлам; от грудины вниз и в стороны по боковой поверхности грудной клетки вверх до подмышечных лимфоузлов. При массаже межреберных промежутков используется прием граблеобразного поглаживания.

Растирание больших грудных мышц подушечками пальцев или пиле-ние, межреберья — граблеобразным приемом.

Разминание больших грудных мышц возможно продольное или поперечное, накатывание или надавливание в сочетании со сдвиганием.

Ударные приемы на передней поверхности грудной клетки практически не применяются, лучше сделать дыхательные упражнения с вибрацией или сотрясение грудной клетки.

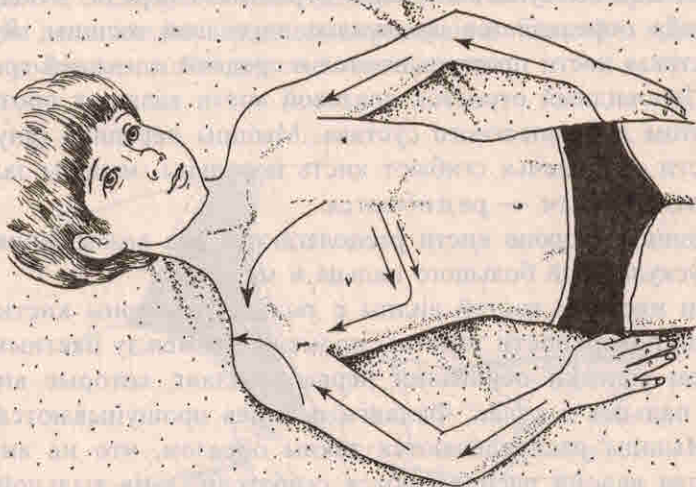


Рис. 1.82. Положение лежа на спине.
Показаны линии глубокого поглаживания груди и рук

МАССАЖ РУК

Анатомо-топографические особенности. Верхняя конечность состоит из следующих двух основных отделов: плечевого пояса и соединенной с ним свободной верхней конечности. Плечевой пояс служит не только для опоры, но движениями в своих суставах значительно увеличивает подвижность руки. Кости плечевого пояса, лопатка и ключица, головка плечевой кости с покрывающими ее мышцами (дельтовидной, трапециевидной, большой грудной и др.) образуют надплечье. Сама свободная конечность состоит из трех отделов: плечо, предплечье, кисть.

Плечевой сустав покрыт сверху дельтовидной мышцей; головка плечевой кости прощупывается только в области подмышечной впадины, в глубине которой проходит сосудисто-нервный пучок. На передней поверхности плеча расположена двуглавая мышца, которая сгибает предплечье и участвует в сгибании плеча. На задней поверхности хорошо заметна трехглавая мышца плеча, производящая разгибание в локтевом суставе.

Локтевой сустав свободно прощупывается, особенно при согнутой руке, определяются наружный и внутренний мыщелки плеча, между

которыми сзади выступает локтевой отросток. Спереди, в области локтевого сгиба определяется сухожилие двуглавой мышцы. Лучевая, а также локтевая кости прощупываются в средней и нижней трети предплечья. Шиловидный отросток локтевой кости является опознавательным пунктом лучезапястного сустава. Мышцы передней (внутренней) поверхности предплечья сгибают кисть и пальцы, мышцы задней (наружной) поверхности — разгибаются.

На ладонной стороне кисти располагаются два возвышения, образованные мускулатурой большого пальца и мизинца.

Головки пястных костей видны с тыльной стороны кисти. Так же на тыльной поверхности заметны промежутки между пястными костями и затем головки оснований первых фаланг, которые видны при сгибании пальцев в кулак. Фаланги пальцев прощупываются с обеих сторон. Мышцы распределяются таким образом, что на внутренней поверхности ладони располагаются сгибатели, а на тыльной поверхности — разгибатели.

Лимфатические сосуды на пальцах по тыльной стороне идут поперечно до боковой и ладонной поверхностей, отсюда направляются к ладони, на предплечье и далее на плечо, к подмышечным лимфатическим узлам.

ТЕХНИКА МАССАЖА

Исходное положение: лежа на спине или сидя с опорой предплечий. Рука находится в положении легкого сгибания в локтевом суставе, под лучезапястный сустав подкладывается валик (рис. 1.83) или ее надо поддерживать в положении между пронацией и супинацией.

При массаже руку следует приподнимать (рис. 1.84).

Существует две последовательности массажа руки: плечо, предплечье, кисть (отсасывающая методика), или кисть, предплечье, плечо. Вначале массируется одна рука, затем другая.

Начинают массаж с *поверхностного поглаживания* по всей длине руки. Удобен прием обхватывающего поглаживания, причем одна рука движется по наружной поверхности, другая по внутренней, например: при массаже правой руки, ваша правая рука поглаживает внутреннюю поверхность, левая — наружную, при массаже левой — соответственно меняются.

Плечо. Поглаживание — глубокое обхватывающее, по задней поверхности плеча в направлении к подмышечным лимфоузлам и по передней поверхности к подмышечной области. Область плечевого сустава и покрывающей его дельтовидной мышцы поглаживают ладонью одной руки круговыми движениями.

Растирание — подушечками пальцев, иногда используются приемы пиления (на дельтовидной мышце), пересечения. Сделайте круговое растирание подушечками пальцев плечевого сустава.

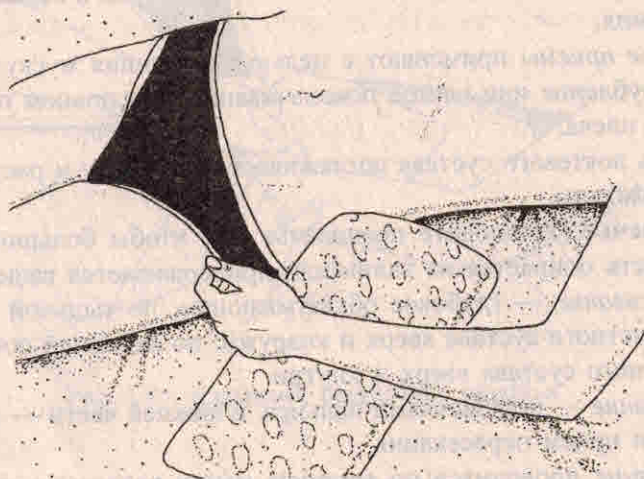


Рис. 1.83. Положение руки с опорой на валик

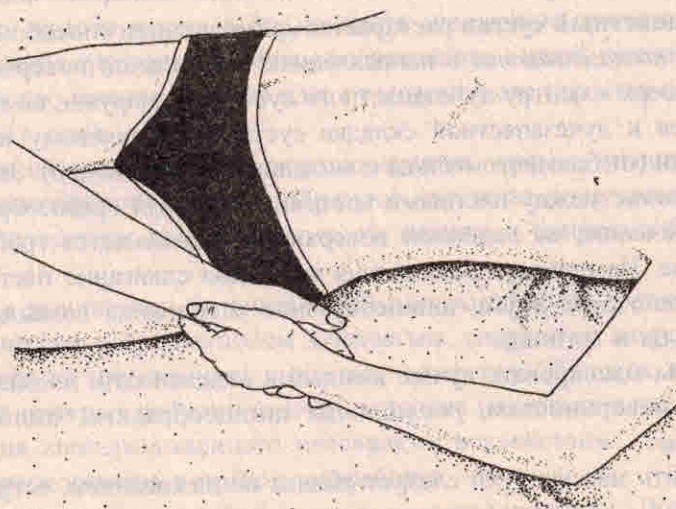


Рис. 1.84. Положение руки с поддержкой

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

К 6-ти годам у ребенка (особенно, если он регулярно занимался физкультурой) накоплен значительный двигательный опыт, хорошо известны различные исходные положения, разнообразные движения. Это позволяет требовать от ребенка высокого качества выполняемых упражнений, точного соблюдения направления, темпа движения, четкости не только исходных и конечных, но и промежуточных поз.

Простые движения (сгибания, разгибания, наклоны и повороты) выполняются в довольно быстром темпе, ритмично, возможно беспрерывное повторение одного и того же движения несколько раз: на счет «раз-два-три» разводятся согнутые руки в стороны, на «четыре» — выпрямленные и т. п.

Сложные упражнения (например, сесть по-турецки и встать без помощи рук) ребенок выполняет в своем темпе, причем при разучивании — более медленно, а при последующих повторениях — быстрее. Однако, некоторые упражнения труднее выполнять именно в медленном темпе: опустить прямые ноги, сесть из положения лежа на спине и т. п. Одна из целей занятий — воспитание силовой выносливости ребенка, поэтому не стоит считать эти упражнения преждевременными.

Для занятия подбирается обычно 5–8 упражнений, каждое повторяется до 6–8 раз, в зависимости от сложности. Новые упражнения вводятся по мере освоения предыдущих и не более 1–2 в занятие.

Упражнение для рук и плечевого пояса

◆ **И. п.:** ребенок стоит прямо, ноги слегка расставлены, руки вниз, ладонками к телу.

Размахивать руками вперед-назад попеременно (рис. 2.65).

◆ **И. п.:** прежнее.

Размахивать руками вперед-назад одновременно, делая хлопки впереди и сзади себя.

◆ **И. п.:** прежнее.

Размахивать руками вверх-вниз через стороны, делая хлопок над головой.

◆ **И. п.:** прежнее, но руки в стороны, ладонями вверх.

Согнуть руки в локтях, касаясь пальцами затылка, локти отвести назад (рис. 2.66);

выпрямить руки в стороны.



Рис. 2.65. Махи руками

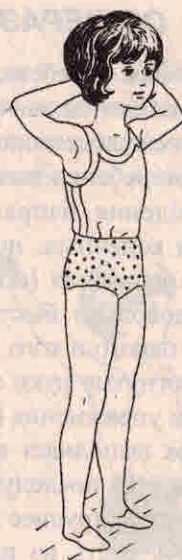


Рис. 2.66. Руки за голову

◆ **И. п.:** **прежнее, руки согнуты перед грудью в локтях** (рис. 2.67).

Отвести 2–3 раза локти назад;
развести прямые руки в стороны (рис. 2.68);
вернуться в и. п.

«Мельница»

И. п.: ребенок стоит прямо, ноги на ширине плеч, руки вниз;
поднять руки вверх через стороны;
делать круговые движения прямыми руками, скрещивая их перед собой (рис. 2.69);
вернуться в и. п.

Движения выполняются обеими руками одновременно или попеременно.

Упражнения с предметами

◆ **И. п.:** **ребенок стоит прямо, ноги слегка расставлены, руки внизу, в одной руке маленький мячик.**

Размахивать прямыми руками вперед-назад одновременно, быстро передавая мяч из одной руки в другую впереди и сзади себя.

◆ **И. п.:** **прежнее.**

Размахивать прямыми руками вверх-вниз через стороны, быстро передавая мяч над головой (рис. 2.70).



Рис. 2.67. Руки — перед грудью



Рис. 2.68. Локти — в стороны

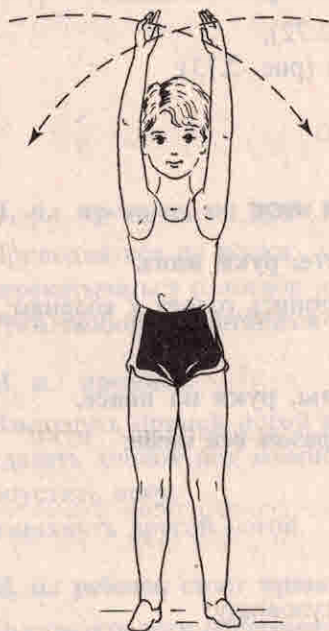


Рис. 2.69. «Мельница»

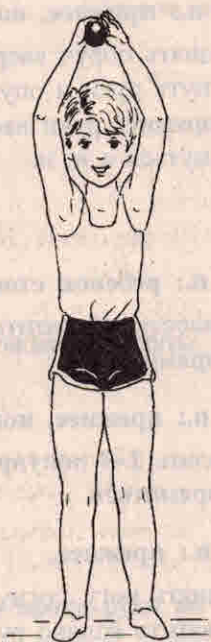


Рис. 2.70. Упражнение с мячиком

- ◆ **И. п.:** прежнее, но в опущенных вниз руках — гимнастическая палка.

Поднять палку вверх, потянуться, поднимаясь на носки;
опустить палку, встать на всю ступню.

- ◆ **И. п.:** прежнее.

Согнуть руки и прижать палку к груди;
выпрямить руки вверх, потянуться;
опустить палку на грудь;
опустить вниз.

Это упражнение можно делать в и. п.: сидя, лежа на спине, стоя на коленях.

- ◆ **И. п.:** ребенок стоит прямо, ноги слегка расставлены, держит перед собой в опущенных руках небольшой пластиковый обруч.

Поднять руки вперед, обруч — в вертикальной плоскости (рис. 2.71);
поворачивать обруч в руках, перебирая пальцами в одну затем в другую сторону;
опустить руки.

- ◆ **И. п.:** прежнее, но обруч удерживается горизонтально.

Поднять обруч вверх над головой (рис. 2.72);
согнуть руки и опустить обруч на плечи (рис. 2.73);
выпрямить руки вверх;
вернуться в и. п.

Упражнения для ног

- ◆ **И. п.:** ребенок стоит прямо, ноги вместе, руки вниз.

Присесть, обхватить колени руками, наклонить голову к коленям;
выпрямиться.

- ◆ **И. п.:** прежнее, ноги слегка расставлены, руки на поясе.

Сделать 2–3 полуприседания, с каждым разом все ниже;
выпрямиться.

- ◆ **И. п.:** прежнее.

Поднять ногу, согнутую в колене;
обхватить колено руками и притянуть к туловищу;
опустить ногу, выпрямиться.

ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ

Переоценить значение хорошей осанки трудно: это не только основа стройной и красивой фигуры, но и здоровый позвоночник, от которого во многом зависит состояние всего организма.

Как воспитать у ребенка хорошую осанку, как исправить уже имеющиеся нарушения, как правильно подобрать упражнения в зависимости от возраста и физических возможностей ребенка — об этом будет подробно рассказано в этой главе. Для начала же необходимо определить: что же такое осанка?

На этот вопрос наиболее полно ответил автор толкового словаря русского языка В. И. Даль; он определил осанку как внешность, манеру держать свою фигуру, стройность и представительность в складе фигуры; осанка — это стан, строй, склад тела, общность приемов и всех движений его.

Из других определений следует, что осанка — это привычная поза спокойно, без мышечного напряжения стоящего (или сидящего) человека. И это очень важно: привычная поза! Значит, хорошую осанку, как привычку, необходимо воспитывать. Значит, сам, без посторонней помощи, без положительного примера, без постоянного контроля со стороны взрослых ребенок не сможет выработать правильную манеру держать свое тело.

Родители! Хочется сразу предупредить: большая часть ответственности (а значит, и работы) за воспитание правильной осанки ляжет на вас. Врачи, учителя, тренеры могут помочь вам советом, дать рекомендации, но только ваше терпение, внимательность и настойчивость помогут ребенку приобрести необходимые полезные привычки.

ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА

Понятие об осанке складывается из учета положения головы, состояния плечевого пояса, выраженности изгибов позвоночника, наклона таза и оси нижних конечностей. Большое значение имеет вертикальная ось всего тела.

Оценка осанки

Поставьте раздетого ребенка перед собой и оцените положение его тела **спереди** (рис. 4.1):

голова должна располагаться по центру, без наклона в какую-либо сторону,

надплечья

подмышечные впадины

ключицы

ребри подвздошных костей

должны быть
симметричны,

треугольники талии (пространства между боковыми поверхностями туловища и свободно опущенными руками) должны быть одинаковыми,

Оценивается также симметричность надколенников и лодыжек и вертикальность осей нижних конечностей.

Затем оцените осанку **сбоку** (рис. 4.2).

Вертикальная ось тела — это условная линия, которая в норме проходит от макушки через наружное отверстие слухового прохода, по заднему краю нижней челюсти, через тазобедренный сустав, по переднему краю коленного сустава и спереди от наружной лодыжки. Важно, чтобы ребенок держался прямо, не наклоняясь вперед и не откидываясь назад.

Особое внимание следует обратить на конфигурацию позвоночника, оценить его физиологические изгибы. Позвоночник должен иметь «равномерно волнообразный вид, что является основным моментом, т. к. кривизны по законам биомеханики придают позвоночнику большую устойчивость, сопротивляемость, увеличивают его рессорные свойства и облегчают возможность сохранения равновесия».*

В норме *позвоночник имеет умеренно выраженные изгибы позвоночника* (шейный лордоз, грудной кифоз, поясничный лордоз и крестцовый кифоз), которые формируются к 6–7 годам.

Затем оцените *состояние мышц брюшного пресса*: у детей дошкольного возраста допустима некоторая «выпуклость» живота.

Ноги должны быть выпрямлены в коленных суставах, но недопустимо их переразгибание.

В последнюю очередь осанка оценивается **сзади** (рис. 4.3):

голова должна располагаться посередине,

надплечья

подмышечные впадины

ребри подвздошных костей

должны быть симметричны,

лопатки должны располагаться на одном уровне и на одинаковом расстоянии от позвоночника,

треугольники талии одинаковы,

положение позвоночника определяется по остистым отросткам позвонков, они должны располагаться строго по средней линии.

Для того чтобы остистые отростки были видны лучше, попросите ребенка наклониться вперед и проведите сильно, с нажимом, пальцами

* А. А. Потапчук, Е. С. Фаттахова

по выступающим косточкам, красный след сохранится некоторое время и поможет вам оценить позвоночник.

Есть еще один способ: отвес (то есть веревочка с грузиком) устанавливается у седьмого шейного позвонка и должен совпасть с линией остистых отростков (рис. 4.4).

Обратите внимание на подъягодичные складки, подколенные складки, лодыжки и пятки. Все эти ориентиры помогут вам выявить (если она есть) разницу в длине ног.



Рис. 4.1. Оценка осанки спереди



Рис. 4.2. Оценка осанки сбоку



Рис. 4.3. Оценка осанки сзади

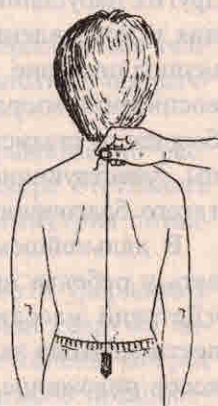


Рис. 4.4. Оценка осанки с помощью отвеса

Укрепление мышц передней поверхности тела

Исходное положение: ребенок лежит на спине; голова, туловище, ноги — на одной прямой линии, руки — вдоль тела.

◆ Поднять голову до касания подбородком груди, посмотреть на свои носки, носки подтянуть на себя (рис. 4.56). Задержаться в этой позе на 1–2 счета. Опустить голову и носки и расслабиться на 1–2 счета. Повторить упражнение.

Увеличивать нагрузку можно двумя способами: либо задерживаясь в напряженном положении на 4–6–10–20 счетов, либо выполняя большее количество подъемов.

◆ И. п.: прежнее. Поднять голову, носки — на себя, вытянуть руки вперед (рис. 4.57). Задержаться в этой позе. Вернуться в исходное положение, расслабиться.

◆ И. п.: прежнее, но руки к плечам. Поднять голову, носки — на себя, задержаться в этой позе и вращать согнутыми руками в плечевых суставах (рис. 4.58). Вернуться в и. п.

◆ И. п.: прежнее, одна рука вытянута вверх, другая — вдоль тела. Поднять голову, носки — на себя и, задержавшись в этой позе, менять положение рук (рис. 4.59). Вернуться в и. п.

◆ Упражнение то же, но смена положения рук производится со сжиманием пальцев в кулак и потягиванием в и. п.

◆ И. п.: прежнее. Поднять голову, носки — на себя. Согнутую ногу подтянуть к животу, обхватить руками и коснуться лбом колена (рис. 4.60). Вернуться в и. п. Повторить другой ногой.

◆ И. п.: прежнее. Поднять голову, согнуть обе ноги, подтянуть их коленями к груди, обхватить руками и коснуться лбом коленей, т. е. сгруппироваться (рис. 4.61). Вернуться в и. п.

◆ И. п.: прежнее. Подтянуть колени к груди, обхватить их руками, лбом коснуться коленей и, сгруппировавшись таким образом, покачаться вперед-назад. Вернуться в и. п.

◆ И. п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу, руки на поясе. Поднять голову, руки к плечам, руки за голову, руки к плечам. Вернуться в и. п.

◆ Поднять голову, руки вперед, потянуться к коленям (рис. 4.62). Задержаться в этой позе. Вернуться в и. п.

◆ Поднять голову, руки вперед, в стороны, руки вперед. Вернуться в и. п.

◆ Поднять голову, сесть прямо, лечь не опуская голову, вернуться в и. п.

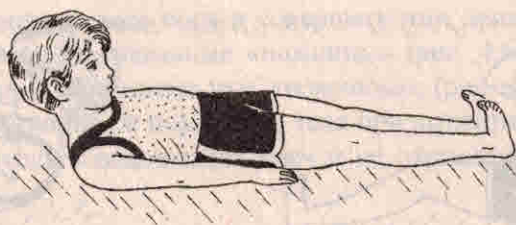


Рис. 4.56. Поднять голову, носки — на себя

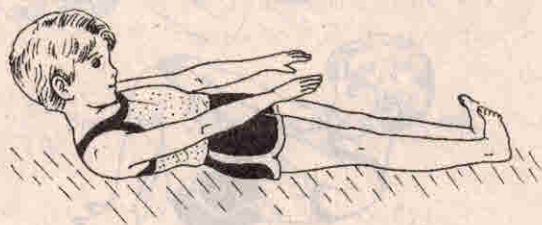


Рис. 4.57. Поднять голову, руки вперед



Рис. 4.58. Круговые движения согнутыми руками



Рис. 4.59. Попеременные движения прямыми руками