

**МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«ГОМЕЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ»
КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА**

**ТЕМА: «КОРРИГИРУЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ.
ПРИМЕНЕНИЕ ИХ В ЛФК.»»**

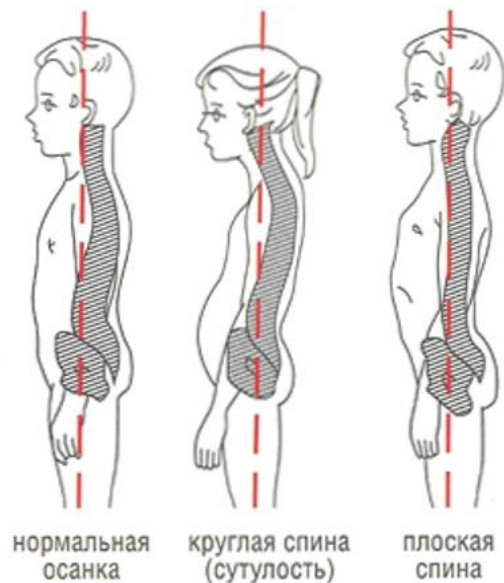
**ПОДГОТОВИЛА: СТУДЕНТКА ГРУППЫ Д-109
ЗАВИЖЕНЕЦ АЛЕНА ВИТАЛЬЕВНА
ПРОВЕРИЛ ПРЕПОДАВАТЕЛЬ:
ИГНАТУШКИН Р.Г.**

Гомель 2020

КОРРИГИРУЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

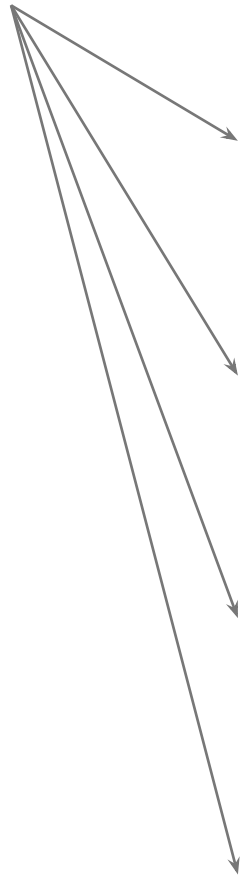
- специальные физич. упражнения, применяемые с целью исправления деформаций позвоночника и пр.

Основные деформации позвоночника, при к-рых показаны К. у.



СКОЛИОЗ

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ КОРРИГИРУЮЩЕЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ОСАНКИ



Упражнения для укрепления мышц
брюшного пресса

Упражнения для укрепления мышц спины

Упражнения для укрепления мышц
передней поверхности бедра

Упражнения для укрепления мышц,
удерживающих лопатки

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ БРЮШНОГО ПРЕССА



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ СПИНЫ

Мышцы брюшного пресса можно укрепить, выполняя **2** вида упражнений:

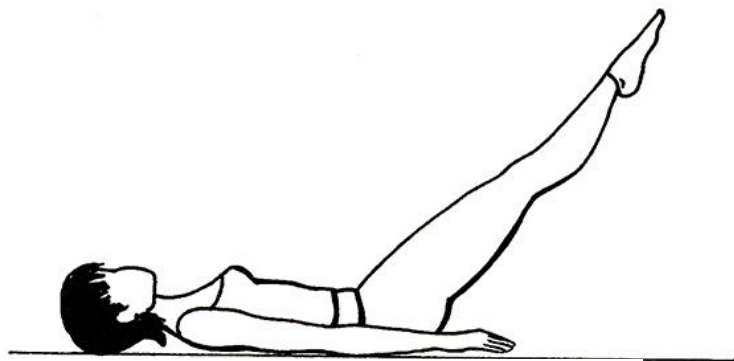
1) поднятие ног в положении виса или лежа на спине

2) при фиксированных стопах переходить из положения лежа на спине в сед.

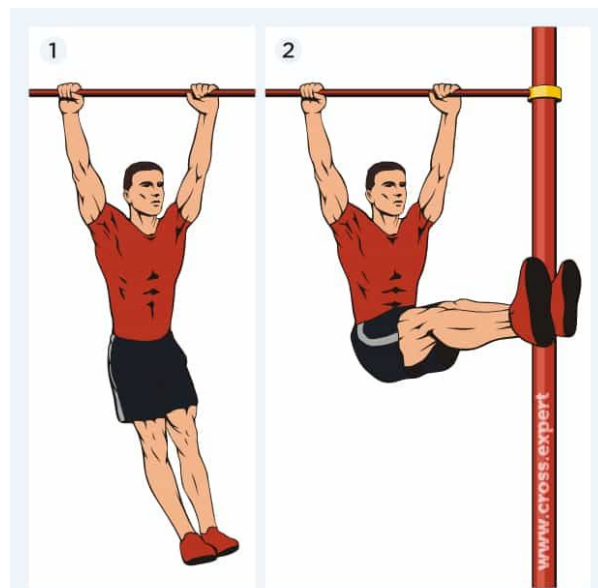


УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ СПИНЫ

Все движения поднятыми ногами в и.п. лежа на спине вызывают статическое напряжение мышц живота, особенно нижней её части.



- а) медленно сгибать-разгибать ноги, отрывая стопы от пола;
- б) поднять обе ноги и держать 15-25сек.;
- в) выполнять скрестные махи ногами, круговые движения поднятыми прямыми ногами.



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ ПЕРЕДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА



а) и.п.



б) «прыжок ноги врозь»

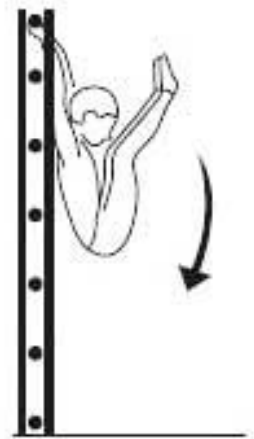
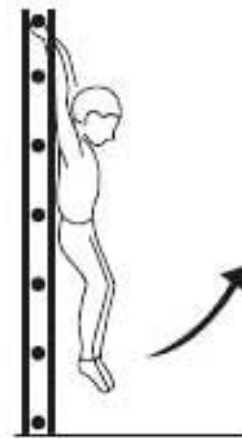
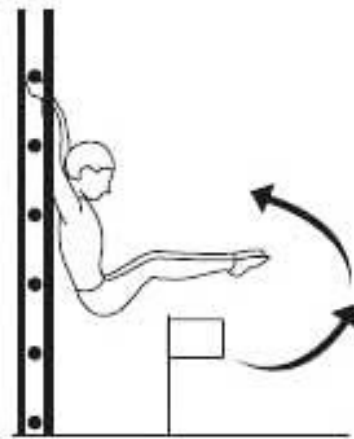


в) «прыжок ноги вместе»



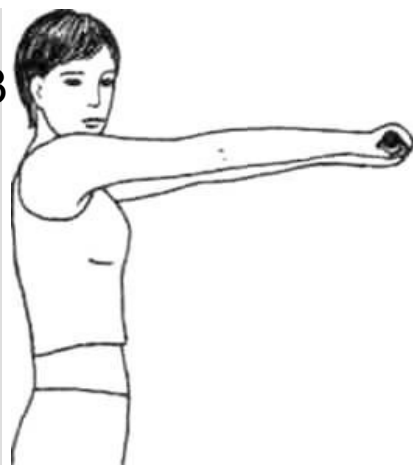
г) «прыжок ноги врозь»

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ ПЕРЕДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА

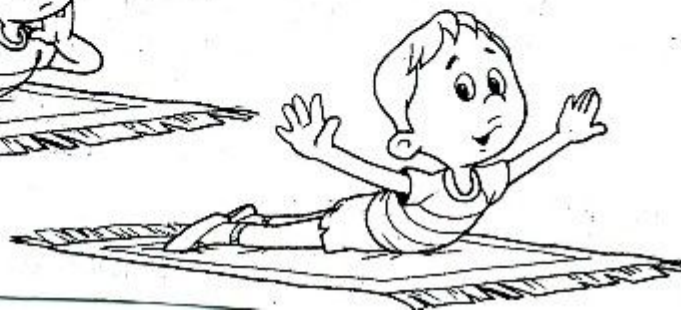
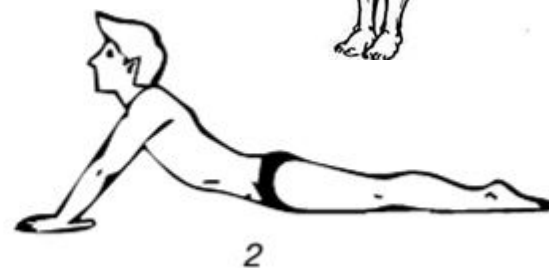
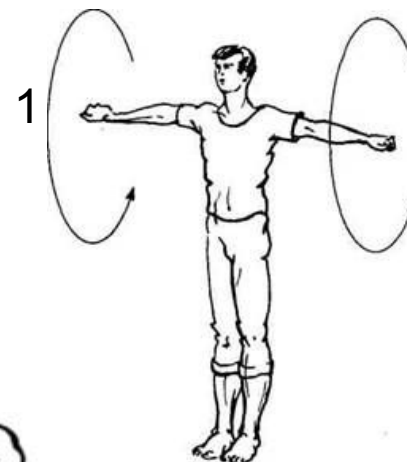


УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ, УДЕРЖИВАЮЩИХ ЛОПАТКИ

- Без инвентаря

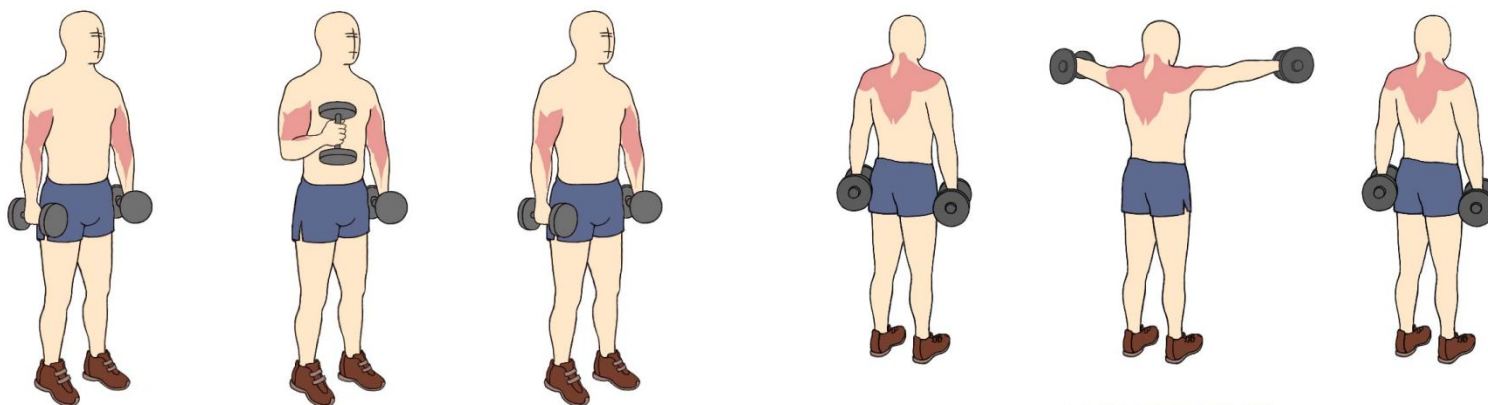


ИЛИ



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ, УДЕРЖИВАЮЩИХ ЛОПАТКИ

- Упражнения с гантелями



DIARY-WORKOUT.RU

DIARY-WORKOUT.RU

- Упражнения с гимнастической палкой

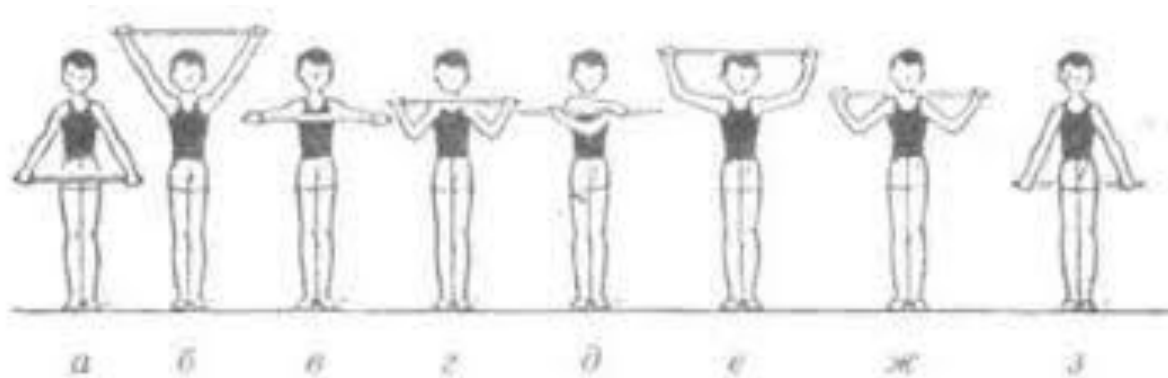


Рис. 38

