**Комплекс упражнений при сколиозе** состоит из четырех частей:
1.Разминка
2.Упражнения, выполняемые лежа на спине.
3.Упражнения, выполняемые лежа на животе.
4.Упражнения,выполняемые стоя.
Отдых между упражнениями осуществляется в исходном положении. То есть, если упражнение выполняется лежа на животе, то отдыхать надо также в этом положении.
**Упражнение № 1.** Разминка - разгрузка позвоночника. По традиции - все упражнения ЛГ (лечебная гимнастика) начинаются с упражнений по разгрузке позвоночника. Совершаем ходьбу на четвереньках. Выполняем не менее 2-3 минут.
Следующие упражнения выполняем лежа на спине. Данные упражнения способствуют укреплению мышц брюшного пресса.
**Упражнение №2.** Вытяжение позвоночника. Лежим на спине, при этом пятками тянемся вниз, а головой  - вверх. Следует выполнить 3-4 вытяжения по 10-15 секунд.
**Упражнение №3.** Велосипед. Лежим на спине, руки вдоль туловища (можно положить руки за голову). Делаем ногами движения, имитирующие езду на велосипеде. При этом важно соблюдать следующее правило: ногами нужно двигать не над животом, а ниже, ближе к полу (чем ниже, тем лучше). Упражнение выполняем в среднем темпе, 2-3 подхода по 30-40 секунд.
**Упражнение №4.** Ножницы. Лежим на спине, руки вдоль туловища или за головой. Выполняем ногами скрестные горизонтальные и вертикальные махи. При этом, горизонтальные махи выполняем как можно ближе к полу (для большей эффективности упражнения). Упражнение выполняем в среднем темпе,2-3 подхода по 30-40 секунд.
**Следующие несколько упражнений выполняем из положения лежа на животе. При выполнении упражнений из этого положения происходит укрепление мышц спины.
Упражнение №5.** Вытяжение позвоночника. Выполняется так же, как и упражнение №2, только из положения лежа на животе. Выполнить 3-4 вытяжения по 10-15 секунд.
**Упражнение №6.** Плавание на животе (брасс). Лежим на животе, ноги прямые, голова - на ладонях (на их тыльной части). Прогибаемся в поясничном отделе позвоночника, при этом поднимаем голову, верхнюю часть туловища, руки и ноги. Опираемся на живот. В таком положении выполняем движения, имитирующие плавание брассом:
-руки вытянуть вперед, ноги развести в стороны
-руки развести в стороны, ноги соединить
-руки подтянуть к плечам, ноги также соединены.
И так далее, повторяем движения по очереди. Выполняем 2-3 подхода по 10-15 повторений, немного отдыхая между подходами - 5-10 секунд.
**Упражнение №7.** Ножницы. Лежим на животе, голова располагается на тыльной части ладоней, ноги прямые. Поднимая прямые ноги, выполняем скрестные горизонтальные и вертикальные махи. Выполняя данное упражнение, бедра необходимо отрывать от пола. Выполняем в среднем темпе,2-3 подхода по 30-40 секунд.
**Упражнение №8.** Удержание. Лежим на животе, голова - на тыльной части ладоней, ноги вытянуты. Поднимаем верхнюю часть туловища и одновременно поднимаем ноги, прогибаясь в пояснице. При этом опираемся на живот, а голова, верхняя часть туловища, руки и ноги - подняты. Затем сводим ноги вместе, руки разводим в стороны, ладони выворачиваем вверх. Замираем, не двигаясь, в таком положении на 10-15 секунд. При выполнении этого упражнения бедра обязательно нужно отрывать от пола, и дыхание желательно не задерживать. Выполняем 3-4 подхода. Между каждым подходом- небольшой отдых(5-10секунд).
И последние два упражнения выполняем из положения стоя.
**Упражнение №9.** Вращение руками. Встаем перед зеркалом, чтобы контролировать осанку, локти разводим в стороны, пальцы рук - к плечам. Совершаем вращение руками назад (по часовой стрелке). Выполняя это упражнение, важно соблюдать следующее правило: вращаясь, локти должны совершать небольшую окружность, то есть, амплитуда движений не должна быть большой. Выполняем данное упражнение в медленном темпе, 2-3 подхода по 20-30 секунд. Между подходами - небольшой отдых (5-10 секунд).
**Упражнение №10.** Приседания. Это упражнение способствует сохранению правильной осанки. Встаем перед зеркалом (следим за осанкой), руки разводим в стороны, ладони выворачиваем вверх. Сохраняя такое положение (спина прямая, контролируем осанку), встаем на мыски, затем приседаем, потом - опять на мыски и принимаем исходное положение. Выполняем 5-10 приседаний, в медленном темпе. Между приседаниями отдыхаем.
  Данный комплекс упражнений ЛФК при сколиозе поможет вам в первоначальной борьбе со сколиозом. Но если вы хотите полностью излечиться от этой неприятной болезни, то вам необходимы регулярные занятия лечебной физкультурой под руководством специалиста - грамотного инструктора ЛФК, профессионально занимающегося сколиозами.