

Комплекс упражнений для спины

Упражнения лёжа на спине		
1.		Исходное положение: ноги выпрямлены, носки направлены на себя, руки прямые Упражнение: потянуться
2.		Исходное положение: ноги и руки выпрямлены Упражнение: сделать вдох и на выдохе согнуть ногу в колене, обхватить ее обеими руками и прижать к животу. Повторять поочередно с обеими ногами.
3.		Исходное положение: руки вдоль тела, одна нога согнута в колене, вторая прямая. Носок прямой ноги направлен на себя Упражнение: сделать вдох, на выдохе поднять прямую ногу вверх до уровня второго колена, затем опустить ногу вниз.
4.		Исходное положение: руки вдоль тела, одна нога прямая (носок на себя), вторая согнута. Упражнение: на выдохе отвести прямую ногу в сторону.
5.		Исходное положение: руки вдоль тела, обе ноги согнуты в коленях Упражнение: на выдохе поднять таз наверх, затем опустить вниз и сделать вдох
6.		Исходное положение: обе ноги согнуты в коленях, руки выпрямлены, в руках держать гантели Упражнение: поднять плечо от пола, потянуться рукой вверх, затем опустить вниз
7.		Исходное положение: как в предыдущем упражнении Упражнение: одновременно опускать руки до пола – одна рука опускается вниз к голове, другая – к бедру
8.		Исходное положение: как в предыдущем упражнении Упражнение: одновременно опустить руки в стороны и поднять руки вверх
9.		Исходное положение: обе ноги согнуты в коленях, руки согнуты в локтях за головой Упражнение: на выдохе поднять от пола голову, шею, плечи, затем опуститься вниз

10.		Исходное положение: ноги выпрямлены, носки направлены на себя, руки прямые Упражнение: потянуться
11.		Исходное положение: обе ноги согнуты в коленях, руки согнуты в локтях за головой Упражнение: на выдохе поднять от пола голову, шею, плечи, локоть идет к противоположному колену (движение по диагонали)
12.		Исходное положение: лёжа на спине, обе ноги согнуты в коленях Упражнение: опустить согнутые ноги в одну сторону, обеими руками тянуться в другую
Упражнения лёжа на боку		
13.		Исходное положение: нижняя рука согнута, голова лежит на руке, верхняя опирается на пол, обе ноги согнуты в коленях Упражнение: удерживая стопы вместе, поднять верхнюю ногу
14.		Исходное положение: нижняя нога согнута в колене, верхняя нога прямая, носок направлен на себя Упражнение: согнуть верхнюю ногу к животу и снова выпрямить
15.		Исходное положение: нижняя нога согнута в колене, верхняя выпрямлена, носок направлен на себя Упражнение: поднять ногу вверх и опустить вниз
16.		Исходное положение: нижняя нога прямая, носок направлен на себя, верхняя нога согнута в колене Упражнение: поднимать нижнюю ногу вверх
17.		Исходное положение: обе ноги согнуты в коленях, верхняя рука держит гантель Упражнение: выпрямить верхнюю руку перед собой и согнуть руку в локте, слегка отвести назад
18.		Исходное положение: верхняя рука держит гантель, рука находится у бедра Упражнение: поднять прямую руку вверх (до прямого угла) и опустить вниз
Упражнения лёжа на спине		
19.		Исходное положение: обе ноги прямые, руки согнуты в локтях, ладони на затылке Упражнение: поднимать локти вверх и опускать вниз. Голова остается на полу

20.		Исходное положение: голова лбом упирается в пол, руки широко в стороны, большие пальцы направлены вверх Упражнение: поднимать прямые руки вверх и опускать вниз
21.		Исходное положение: руки широко в стороны, большие пальцы направлены вниз Упражнение: поднимать прямые руки вверх и опускать вниз
22.		Исходное положение: руки согнуты в локтях, голова лежит на руках, одна нога прямая, другая согнута в колене под прямым углом. Пятка согнутой ноги направлена вверх Упражнение: поднять согнутую ногу вверх и опустить вниз
23.		Исходное положение: обе ноги прямые Упражнение: поднять прямую ногу вверх, затем опустить вниз
24.		Исходное положение: обе ноги выпрямлены, опираются носками Упражнение: одновременно развести ноги в стороны и вернуться в исходное положение
Упражнения на четвереньках		
25.		Исходное положение: стоя на четвереньках, руки и ноги на ширине плеч. Упражнение: округлить спину, затем прогнуть
26.		Исходное положение: на четвереньках Упражнение: выпрямить одну руку вперед и одновременно выпрямить противоположную ногу (по диагонали)
27.		Исходное положение: на четвереньках Упражнение: опуститься вниз на пятки, опустить голову вниз, выпрямить руки и тянуться руками вперед

Примечания:

- Не занимайтесь 2 часа после приема пищи, если у вас плохое самочувствие, если у Вас повышена температура тела
- Повторяйте упражнение столько раз, сколько Вам посоветовал Ваш физиотерапевт
- Занимайтесь по крайней мере 3 раза в неделю
- Вместо гантелей можно использовать полулитровые бутылки с водой

Составили физиотерапевты Йоланта Ястрежемска и Елизавета Гусерова