









Комплекс упражнений для спины

Лёжа на спине		
1.		<ul style="list-style-type: none"> • Исходное положение: обе ноги согнуты, руки на животе • Упражнение: диафрагмальное дыхание – вдох через нос – живот надувается, выдох через рот – живот сдувается. Грудная клетка и плечи неподвижны
2.		<ul style="list-style-type: none"> • Исходное положение: обе ноги прямые, руки тоже • Упражнение: на выдохе согнуть ногу, обхватить колено обеими руками и потянуть ногу к себе (удерживать 3-5 сек). Повторить со второй ногой
3.		<ul style="list-style-type: none"> • Исходное положение: обе ноги выпрямлены • Упражнение: натянуть носки стоп на себя и от себя
4.		<ul style="list-style-type: none"> • Исходное положение: обе ноги выпрямлены • Упражнение: выполнять круговые движения стопами в одну и другую сторону
5.		<ul style="list-style-type: none"> • Исходное положение: обе ноги согнуты в коленях, руки вдоль тела • Упражнение: выпрямить одну ногу, снова согнуть в колене и опустить вниз. Повторить второй ногой
6.		<ul style="list-style-type: none"> • Исходное положение: руки вдоль тела, одна нога прямая (носок на себя), вторая согнута. • Упражнение: на выдохе отвести прямую ногу в сторону.
7.		<ul style="list-style-type: none"> • 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.
8.		<ul style="list-style-type: none"> • Исходное положение: руки вдоль тела, обе ноги согнуты в коленях • Упражнение: на выдохе поднять таз наверх, затем опустить вниз и сделать вдох
9.		<ul style="list-style-type: none"> • Исходное положение: обе ноги согнуты в коленях; взять свои руки за локти • Упражнение: поднять руки вверх, затем

		опустить вниз
10.		<ul style="list-style-type: none"> • Исходное положение: ноги согнуты, держать руки за локти • Упражнение: выполнять круговые движения в одну и другую сторону
Упражнения лёжа на боку		
11.		<ul style="list-style-type: none"> • Исходное положение: нижняя нога согнута в колене, верхняя выпрямлена, носок направлен на себя • Упражнение: поднять ногу вверх и опустить вниз
12.		<ul style="list-style-type: none"> • Исходное положение: нижняя нога прямая, носок направлен на себя, верхняя нога согнута в колене • Упражнение: поднимать нижнюю ногу вверх
13.		<ul style="list-style-type: none"> • 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.		<ul style="list-style-type: none"> • Исходное положение: обе ноги согнуты, стопы вместе, мяч находится между колен • Упражнение: на выдохе сжать мяч обеими коленями, затем расслабить ноги и сделать вдох
15.		<ul style="list-style-type: none"> • 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
16.		<ul style="list-style-type: none"> • Исходное положение: обе ноги согнуты, верхняя рука прямая, перед собой • Упражнение: поднять прямую руку вверх и затем опустить вниз. Не опускать руку ниже уровня плеча
17.		<ul style="list-style-type: none"> • Исходное положение: верхняя рука держит гантель, рука находится у бедра • Упражнение: поднять прямую руку вверх (до прямого угла) и опустить вниз
18.		<ul style="list-style-type: none"> • Исходное положение: верхняя рука и нога выпрямлены • Упражнение: на выдохе согнуть одновременно руку в локте и ногу в колене, на вдохе выпрямить
Упражнения на четвереньках		
19.		<ul style="list-style-type: none"> • Исходное положение: на четвереньках • Упражнение: выпрямить одну руку вперед и одновременно выпрямить противоположную ногу (по диагонали)

20.		<ul style="list-style-type: none">• 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

Составили физиотерапевты:
Йоланта Ястрежемска и Елизавета Гусерова