

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ СПИНЫ ПРИ ДЕФОРМАЦИЯХ ПОЗВОНОЧНИКА

1 упр. Исходное положение (И.П.) – лежа на спине прижать поясницу, слегка втянуть в себя живот (дыхание не задерживать), приподнять обе ноги до угла около 30 градусов, удерживать их на весу 5-7 секунд, вернуться в И.П. дыхание производное не натуживаться.

2 упр. И.П. то же. Прижать поясницу (аналогично упр. 1), приподнять обе ноги над полом, скрещивать выпрямленные ноги в горизонтальной плоскости («горизонтальные ножницы»). Одно упражнение – 8 движений ногами. Вернуться в И.П.

3 упр. И.П. то же. Прижать поясницу (аналогично упр. 1), приподнять обе ноги над полом, делать круговые движения внутрь. Одно упражнение – 8 движений ногами. Вернуться в И.П.

4 упр. То же самое упражнение, делать круговые движения наружу. Одно упражнение – 8 движений ногами. Вернуться в И.П.

5 упр. И.П. то же. Прижать поясницу (аналогично упр. 1), приподнять обе ноги над полом, делать движения, имитирующие езду на велосипеде. Одно упражнение – 8 движений ногами. Вернуться в И.П.

6 упр. И.П. лечь на спину, ноги сильно согнуть в коленях, стопы поставить на пол и зафиксировать их (например, при помощи мешка с песком весом 5 кг, или засунуть стопы под низкую кровать). Сделать попытку присесть, руками тянуться к коленям, спина прямая, не прогибаться в пояснице.

7 упр. И.П. (аналогично упражнению 6), руки на поясе. Приподнять туловище (присесть), задержав туловище под углом 30 градусов от пола на 5 -7 секунд.

8 упр. И.П. (аналогично упражнению 6), руки на затылок. Приподнять туловище (присесть), задержав туловище под углом 30 градусов от пола на 5 -7 секунд.

9 упр. И.П. лечь на живот, под таз подложить небольшой валик. Приподнять поочередно правую и левую ноги, удерживая каждую навесу по 5-7 секунд.

10 упр. И.П. лечь на живот, под таз подложить небольшой валик. Имитировать плавание *брасом*, слегка приподняв прямое туловище над полом, смотреть глазами в пол, не прогибаясь в шейном отделе.

11 упр. И.П. лечь на живот, под таз подложить небольшой валик. Руки на поясе, втянуть живот, соединить лопатки и слегка приподнять туловище над полом (не прогибаться в пояснице), удержать туловище 5 – 7 секунд.

12 упр. И.П. то же. Выпрямленные вперед руки взять в замок, потянуться вперед и за голову, втянуть живот, приподнять туловище над полом, удержать 5-7 секунд.

13 упр. И.П. на коленях, сесть на пятки, руки на пояс. Втянуть живот, соединить лопатки. Наклонить туловище вперед (движение выполнять за счет тазобедренных суставов, не сгибаясь в поясничном отделе позвоночника). Удержать туловище 5-7 секунд.

14 упр. То же упражнение, но с руками на затылке.

Каждое упражнение первую неделю разучивать, повторять 3-4 раза, постепенно довести количество повторений до 12-15 раз. Темп движений – МЕДЛЕННЫЙ. Амплитуда движений конечностями – МАЛАЯ. При удержании рук, ног или туловища не задерживать дыхание, для этого можно вслух считать. После каждых 2-3 упр. Делается пауза отдыха 1 мин, или дыхательное упражнение.