

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ СПИНЫ ПРИ ВЕРТЕБРАЛЬНОМ И КОРЕШКОВОМ СИНДРОМЕ ПОЯСНИЧНОЙ ОБЛАСТИ.

Исходное положение ЛЕЖА НА СПИНЕ.

1. на три счета потянуть на себя мыски стоп и голову к груди, не поднимая плечи.
2. движение одной ногой подобно вращению педали велосипеда, медленно, стопа на себя. Ногой высоко не поднимать, амплитуда вращения полная. (5-8 движений)
3. поочередно тянем прямую ногу в низ, смещая ось таза («танцы тазом») (8-10 движений)
4. нога согнута в коленном и тазобедренном суставах, колено упирается в выпрямленную руку, поднимая голову, на три счета давим коленом на кисть. (по 4-5 повторов каждой ногой)
5. прямые руки разведены в стороны и приподняты от пола (можно с гантелями по 1-1,5 кг.), ногами имитировать езду на велосипеде, темп медленный, амплитуда ногами максимальная. Ноги высоко не поднимать.
6. обхватить колено руками, потянуть к одноименному плечу. (4-5 повторов)
7. прямые руки разведены в стороны и приподняты от пола (можно с гантелями по 1-1,5 кг.), ноги согнуть в коленных и тазобедренных суставах, так чтобы бедро относительно пола находилось под углом в 30-45 градусов. Удерживать на три счета.
8. обхватить колени руками, потянуть колени к плечам, а плечи к коленям, остаться лежать на крестце, удерживаться на три счета.
9. руки на затылок, ноги согнуть в коленных и тазобедренных суставах, так чтобы бедро относительно пола находилось под углом в 30-45 градусов. Удерживать на три счета.
10. руки согнуты в локтях, упор локтями в пол, на три счета поднять и удерживать таз.
11. в руках гантели, потянуть правую руку к левой стопе, стопа на себя, прямая нога поднята над полом под углом 20-30 градусов. Вторая рука тянется вверх над головой, а противоположная нога просто лежит.
12. руки в стороны, ноги согнуть в коленях, стопы на полу, поворотом коленей попытаться достать ими до пола, плечи не отрывать.
13. предыдущее упражнение попытаться провести с приподнятыми ногами, (голени находятся параллельно полу).
14. прямые руки разведены в стороны, приподнять руки, приподнять ноги, слегка согнув их в коленных и тазобедренных суставах, приподнять голову, удержать положение на три счета.

Исходное положение НА БОКУ

1. поднять находящиеся наверху ногу, руку, оторвать голову, удерживать на три счета.
2. то же, но с подъемом обеих ног.
3. согнуть верхнюю ногу в колене, обхватить колено руками и потянуть к плечу.
4. поочередно поднять руку (можно с гантелей) верхнюю ногу, нижнюю ногу, удержать на три счета, опустить в противоположной последовательности.
5. поднять верхнюю ногу, поднять нижнюю, удержать на три счета, поочередно опустить.

Исходное положение НА ЖИВОТЕ

1. руки согнуты в локтях, в упоре о пол. Ногой согнуть в колене, потянуть к плечу через сторону.
2. поднять и удерживать на три счета разноименные руку и ногу.
3. ноги прижаты утяжелителями (мешки с песком), руки согнуты в локтях под углом 90 градусов, плечи разведены, (можно с гантелями). Приподнять руки и туловище, глазами смотреть в пол, удерживать на три счета.
4. то же упражнение, что и № 3, но с прямыми руками, разведенными в стороны.
5. то же упражнение, что и № 3, но с прямыми руками, расположенными вдоль туловища.
6. то же упражнение, что и № 3, но с руками, расположенными на затылке.
7. ноги прижаты утяжелителями (мешки с песком), приподнять туловище и голову, имитировать плавание брасом на 10-15 счетов.
8. руки вытянуты вперед, одновременно приподнять руки и ноги (поза «лодочки»), удержать на три счета.

Исходное положение НА КОЛЕНЯХ

1. руки в упоре о пол, потянувшись вниз присесть на пятки, не отрывая рук.
2. руки в упоре о пол, потянуться коленом к одноименному и противоположному плечу.