



**ВАШ ПЕРСОНАЛЬНЫЙ
ЭКСПЕРТ ПО СПИНЕ**

Медицинская онлайн-энциклопедия о
болезнях и лечении позвоночника



10 упражнений для спины

1

Для разминки



Ложитесь на спину, головой касаясь пола, руки вытяните за голову. Согните ноги в коленях и подтяните их к груди. Возвратитесь в исходное положение. Повторите упражнение несколько раз.

2

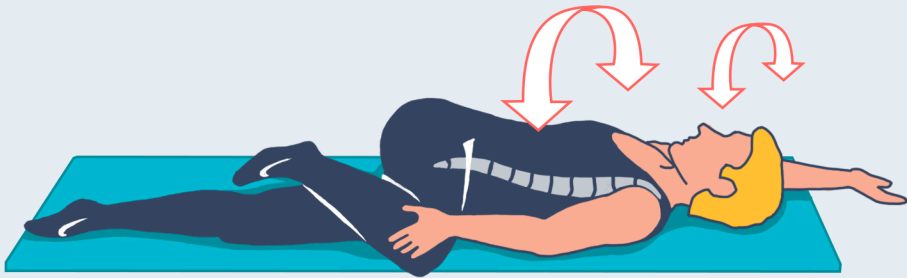
Для растягивания мышц спины



Возьмитесь руками под колени и подтяните бедра к груди.
Одновременно поместите подбородок между колен.

3

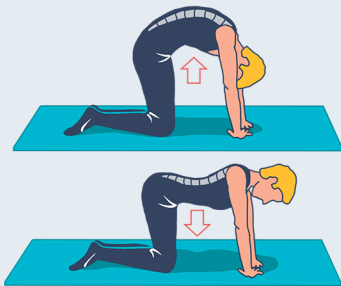
Для эластичности позвоночника



Дотроньтесь правой стопой до колена левой ноги, в это время правую руку выпрямите на полу. Прижмите колени к полу и поверните голову в противоположную сторону.

4

Кошачий хребет



Встаньте на колени и обопритесь руками о пол. Выгибайте спину вверх и вниз.

5

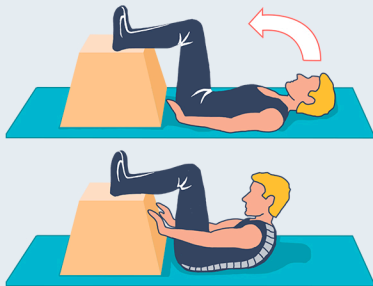
Растягивание позвоночника



Лежа на спине, положите стопу левой ноги на правое бедро .
Левое колено направляйте наружу и тяните бедро к себе.
Повторите то же упражнение с другой ногой.

6

Классическое упражнение



Медленно (!) поднимайте туловище к коленям. Руки направлены вдоль туловища. Держите голову приподнятой.

7

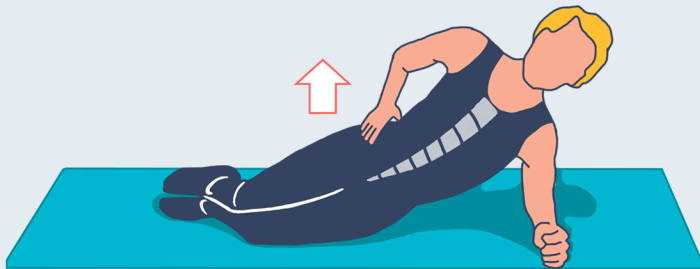
Упражнение для плеч



Положите левую стопу на правое колено. Поднимайте правое плечо к левому колену. Следующее движение наоборот: правую стопу положите на левое колено и поднимайте левое плечо к правому колену.

8

Упражнение в позиции на боку



Обоприте левый локоть на пол и в позиции на боку согните колени назад. Правая рука опирается на бедро, бедра понимайте вверх.

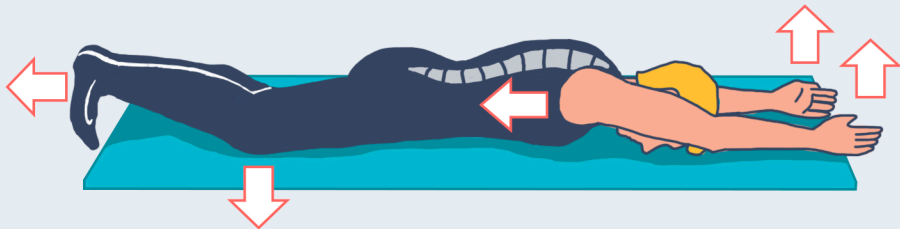
9

Упражнение с валиком



Встаньте на колени и придерживайте валик мускулами живота. Руки должны быть сплетены сзади. Выпрямляйте спину, не отрывая ягодиц от ступней.

10 Упражнение для живота



Одновременно напрягите мышцы живота и ягодиц. Вытянутые вперед руки поднимайте медленно (!) вверх, одновременно направляя лопатки назад.