



**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

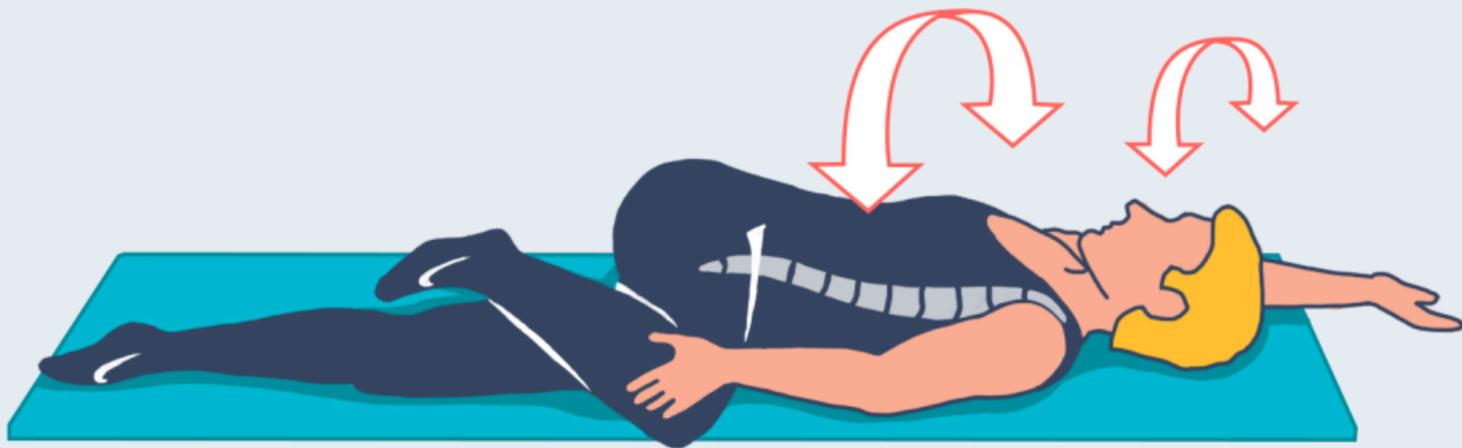
## Для растягивания мышц спины



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

# 3

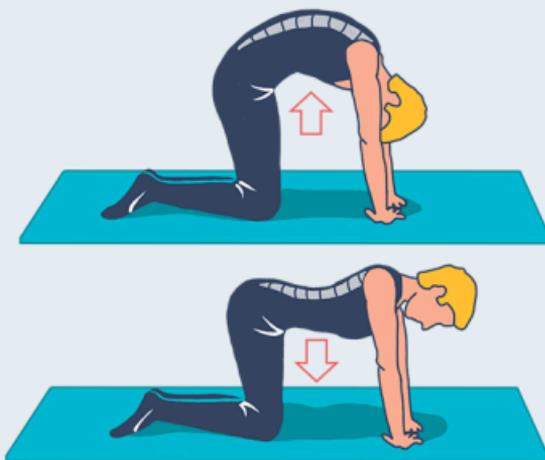
## Для эластичности позвоночника



**Дотроньтесь правой стопой до колена левой ноги, в это время правую руку выпрямите на полу. Прижмите колено 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

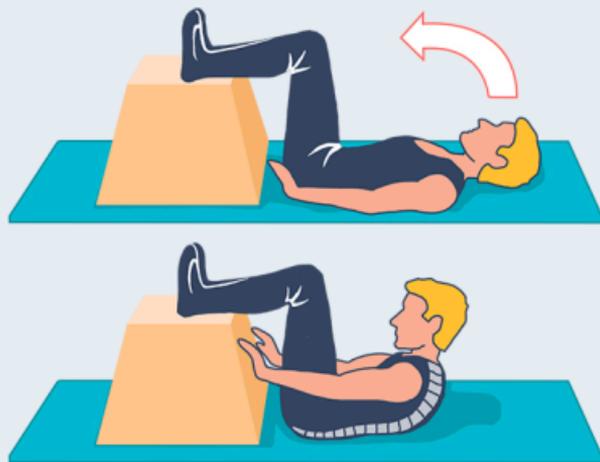
## Растягивание позвоночника



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.

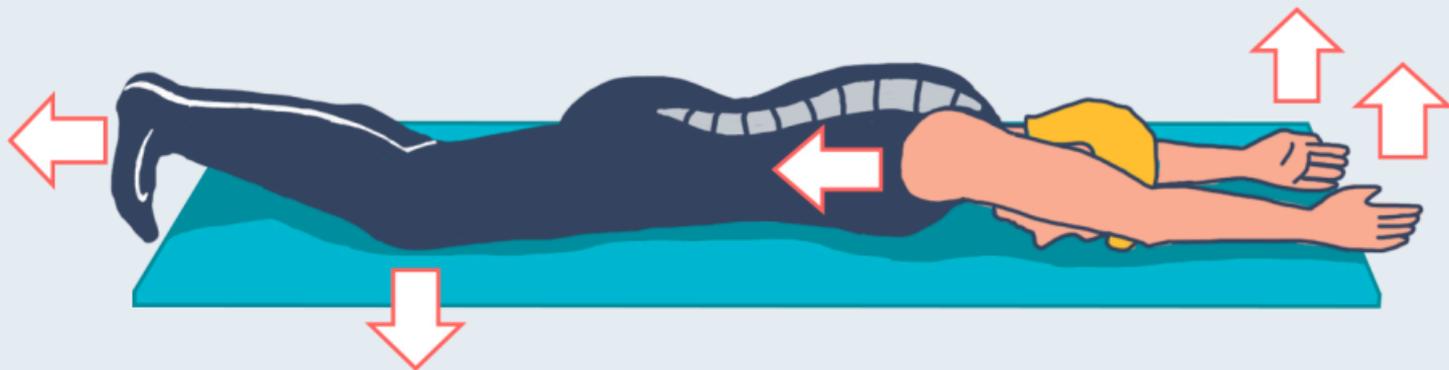
# 9

## 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.