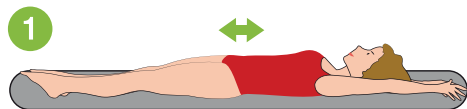


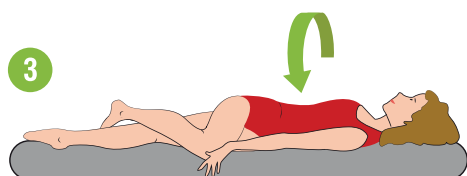
ТРЕНИРОВКА МЫШЦ СПИНЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ С БОЛЬЮ В СПИНЕ. КОМПЛЕКС ЕЖЕДНЕВНЫХ УПРАЖНЕНИЙ¹



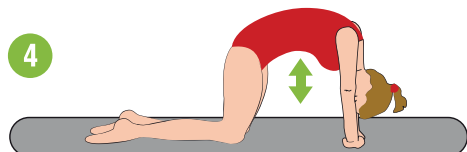
1
Лягте на спину, головой касаясь пола, руки вытяните за голову.



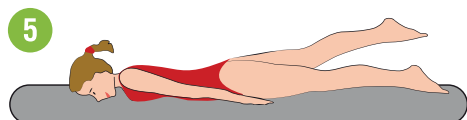
2
Лежа на спине, на выдохе согните ноги. Колени обхватите руками и притяните к груди.



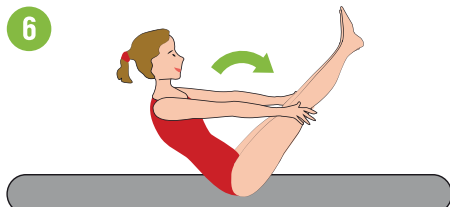
3
Дотроньтесь правой стопой колена левой ноги, в этом положении правую руку выпрямите на полу. Прижмите колено к полу и поверните голову в противоположную сторону.



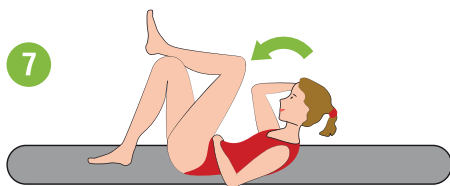
4
Встаньте на колени и обопритесь руками о пол. Выгибайте спину вверх и вниз.



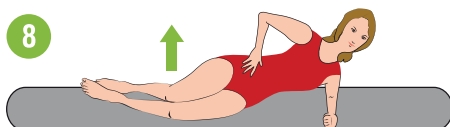
5
Лежа на животе, руки вдоль туловища, ладонями вверх. Подбородок прижат к полу. Поднимите одну ногу как можно выше. Держите ее в этом положении 5-10 секунд, затем опустите. Сделайте то же самое с другой ногой.



6
Медленно(!) поднимайте туловище к коленям. Руки направлены вдоль туловища. Держите голову приподнятой.



7
Положите левую стопу на правое колено. Поднимите правый локоть к левому колену. Следующее движение наоборот: правую стопу положите на левое колено и поднимайте левый локоть к правому колену.



8
Обопритесь левым локтем на пол и в позиции на боку согните колени. Правая рука опирается на бедро, бедра поднимайте вверх.



9
Окончание упражнений: сделайте выдох, наклоните туловище и руки вперед. Наклонитесь к полу как можно ниже.



РЕКОМЕНДУЕМАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЙ – 15 МИНУТ ЕЖЕДНЕВНО

¹Мини-энциклопедия "Все обо всем", 2002.