

Комплекс упражнений для позвоночника и мышц спины позволяющий создать, развить, укрепить мышечный корсет

1. Упражнения в позиции лежа на спине (в постели утром и перед сном)

- 1.1. Вытяжение. Лежа на спине, руки над головой, ноги прямые, носки на себя. Одновременно тянем руки вверх, пятки от себя, носки на себя.
- 1.2. Упор на локти, ладони под поясницу, ноги согнуты в коленях, прогнуться, поднимая таз.
- 1.3. Подгибание согнутых в коленях ног к животу, помогая руками, голову подтягивать к коленям (группировка лежа на спине).

2. Упражнения в позиции, лежа на животе

- 2.1. Выпрямленные руки, голову и шею поднять (руки перед собой или вдоль туловища, чуть выше уровня лопаток), прогнуться. Зафиксировать на 8-10 секунд.
- 2.2. Поднять выпрямленные ноги вверх на 15-30 градусов. Руки перед собой или вдоль туловища. Зафиксировать на 8-10 секунд.
- 2.3. «Буква Х»: одновременно поднять выпрямленные руки, ноги, голову, прогнуться в пояснице. Зафиксировать на 8-10 секунд.

3. Упражнения для шейного отдела

- 3.1. Стоя или сидя. Плечи и затылок прижаты к стене. Подбородком пытаться коснуться груди, не отрывая затылка от стены. Поддерживать 5-10 секунд, повторить 3-5 раз. Дыхание произвольное.
- 3.2. Прикрепить к стене лист бумаги. Зажатым зубами карандашом рисовать цифры от 1 до 30 или буквы алфавита.

4. Упражнения на четвереньках

- 4.1. Кошечка. Прогнуть - выгнуть спину в поясничном отделе 10-12 раз.
- 4.2. Опустить ягодицы на пятки, выпрямленные руки зажимают низко опущенную голову. Зафиксировать на 8-10 секунд.

5. Отжимания

- 5.1. Отжимания, стоя от стены максимально соединив лопатки. Туловище движется только за счет сгибания и разгибания рук в локтевых суставах.
- 5.2. Отжимания от стола, стула, пола.

6. Упражнения для дыхания

- 6.1. Плавно, глубоко сделать вдох через нос до упора, задержать на 5-10 секунд, резкий выдох через рот до конца. Задержать дыхание для выполнения упражнений №№ 1 и 2 на 5-10 секунд.
- 6.2. Диафрагмальное дыхание: во время вдоха - живот надуть максимально, выдвинуть брюшную стенку вперед; во время выдоха - живот втянуть в себя (рекомендуется выполнять непосредственно перед сном, лежа в постели, после теплого душа или ванны).

Весь комплекс упражнений выполняется в течение 5-7 минут.

Упражнения №№ 1 и 2 следует повторить после физической нагрузки или длительного пребывания в неудобной позе. Предлагаемый комплекс хорошо сочетать с общей физической подготовкой, занятиями на турнике, на гимнастическом мяче, упражнениями для укрепления брюшного пресса, оздоровительным плаванием.

Мирская Н.Б. - Врач по гигиеническому воспитанию ФБУЗ «Центра гигиенического образования населения» Роспотребнадзора, доктор медицинских наук