

Важно:

- лечебная физкультура при остеохондрозе позвоночника в период выраженного болевого синдрома не рекомендуется;
- выполнять упражнения следует те, которые не доставляют болевых ощущений;
- при занятиях лечебной физкультурой нагрузки нужно давать умеренно и постепенно;
- перед выполнением каких либо упражнений обязательно проконсультируйтесь с вашим врачом на предмет противопоказаний.

Упражнение 1. Лежа на спине. Динамическое дыхание (дыхательное) упражнение. На «раз-два» (1—2) руки вверх, в стороны, на «три-четыре» (3—4)—вниз, 6—8 раз. При этом на 1—2 подтянуться, голову назад, на 3—4 — расслабиться.

Упражнение 2. Лежа на спине. Упражнение для укрепления корсетных мышц туловища. На 1 — руки к плечам, 2 — вверх, на 3 — руки к плечам, на 4—исходное положение. 6—8 раз. При этом слегка прогнуться.

У п р а ж н е н и е 3. Сидя, ноги врозь, руки к плечам. Вращение в плечевых суставах. 8—10 раз. При этом спина прямая, подбородок приподнят.

Упражнение 4. Коленно-локтевое положение («злая кошка»). Упражнение для мышц спины. На 1—2—3 голова опускается, спина изгибается дугообразно вверх, на 4 — голова поднимается, спина прогибается. 6—8 раз.

Упражнение 5. Коленно-локтевое положение. На 1 — левая нога поднимается назад, правая рука — вверх и вперед. На 2 — исходное положение. На 3 — аналогичное движение в других конечностях. На 4 — исходное положение. 6 раз.

Упражнение 6. Лежа на груди, руки в упоре сбоку от туловища. Разгибание позвоночника. На 1—2—3 — выпрямить руки, прогнуться. На 4 — вернуться в исходное положение. 8—12 раз.

У п р а ж н е н и е 7 . Лежа на груди, руки согнуты, кисти под подбородком. Имитация ползания. Шаг левой ногой к локтю, шаг — правой. 10—12 раз.

У п р а ж н е н и е 8. Лежа на спине. Диафрагмальное дыхание с помощью рук. При этом на вдохе мышцы брюшного пресса идут вверх, на выдохе — вниз. Руки фиксируют брюшной пресс. 7—8 раз.

Упражнение 9. Лежа на груди. Ноги выпрямлены, руки за спиной. Разгибание позвоночника с изометрическим напряжением. 6—8 раз.

У п р а ж н е н и е 10. Лежа на спине. Локти согнуты, упор на локти. Разгибание позвоночника с напряжением мышц спины. Кисти упираются в поясницу. 12—14 раз.

Упражнение 11. Лежа на спине, руки вдоль туловища. «Полумост» со сгибанием ног в коленных суставах. На 1 — согнуть ноги, на 2 — поднять таз, на 3 — опустить таз, на 4 — исходное положение. 8— 10 раз.

Упражнение 12. Коленно-кистевое положение. Маятникообразное покачивание туловища назад с последующим разгибанием и переходом в упор лежа. 8—12 раз.

Упражнение 13. Коленно-кистевое положение. Попеременное поднятие напряженной прямой ноги (поочередно левой-правой), при этом голова поднимается вместе с ногой. 8—10 раз.

Упражнение 14. Лежа на груди, руки под подбородком. Попеременное поднимание вытянутых ног с их последующим разведением. 5—6 раз.

Упражнение 15. Лежа на спине. Круговое вращение в тазобедренных суставах. 8—12 раз каждой ногой.

Упражнение 16. Лежа на груди, руки за головой, ноги врозь. «Качалочка». На 1—2 — прогнуться, поднять ноги, развести и покачаться. 6—8 раз. При этом голова и плечи подняты, ноги выпрямлены в коленях.

Упражнение 17. Лежа на спине, руки на грудной клетке в «замке». Изометрическое напряжение мышц спины. На 1—2 — руки над грудной клеткой, выпрямлены, ладони кнаружи. Прогнуться, сократить мышцы спины 3—4—5—6 — держать позвоночник и грудную клетку в напряженном состоянии, на 7—8 — исходное положение. До 14 раз.

Упражнение 18. Лежа на груди, руки к плечам. Напряженное разгибание позвоночника. На 1—2 — поднять голову и плечи, прогнуться. На 3—4—5—6 — держать мышцы спины, грудной клетки в напряженном положении. На 7—8 — исходное положение. До 10 раз.

Упражнение 19. Стоя на коленях, руки на поясе. Разгибание позвоночника с отведением рук. До 14 раз.

Упражнение 20. Лежа на груди, кисти фиксируют голеностопный сустав. «Лягушка». На 1—2 — поднять голову и плечи, прогнуться, поднять бедра и развести ноги. Держать на счет 3—4—5—6, на 7—8 — расслабиться, исходное положение. 6—8 раз.

Упражнение 21. Лежа на правом боку, согнув ноги. Правая рука под головой, левая — на животе. Диафрагмальное дыхание на правом боку. 8 раз.

Упражнение 22. Стоя в коленно-локтевом положении. «Волна». На 1—2 — таз назад, прогнуться, скользя грудной клеткой по коврику. На 3—4—5—6 — перейти в положение упора лежа (прогнувшись). На 7—8 — вновь отвести таз назад. 10—14 раз. При этом движения мягкие, волнообразные.

Упражнение 23. Стоя. Напряженное разгибание позвоночника с разгибанием ноги. На 1 — руки вверх, левую ногу назад. На 2 — исходное положение. На 3 — руки вверх, правую ногу назад. До 14 раз.

Упражнение 24. Сидя. Динамическое дыхательное упражнение. На 1 — руки вверх, поднять голову—вдох, на 2—3—4 — сжаться в «комочек» — выдох. 5 раз.

Упражнение 25. Стоя, ноги врозь. Упражнение с гантелями до 3 кг. На 1 — руки в стороны, на 2 — вниз, на 3 — в стороны, на 4 — вниз. До 14 раз. При этом гантели выше уровня плеч.

Упражнение 26. Стоя. Приседание с гантелями и разведением ног. До 12 раз. При этом спина прямая.

Упражнение 27. Лежа на спине. Руки вдоль туловища. Медленное поднимание прямых ног вверх с последующим разгибанием позвоночника. 8—12 раз.

Упражнение 28. Стоя в коленно-кистевом положении. На 1—2—3—4 — медленно прогибаясь в позвоночнике, выйти в упор лежа. На 5—6 — выпрямить руки, прогнуться. На 7—8 — вновь лечь на грудь. На 9—10—11—12 — вернуться в исходное положение. 8—10 раз.

Упражнение 29. Лежа на спине. Согнуть колени, расслабить ноги, мышцы живота; плавное, спокойное дыхание. 1—2 минуты.