

Памятка: «Комплекс упражнений при боли в спине»

1 Кошка-верблюд (5-10 повторений)

Исходное положение на четвереньках. На вдохе плавно поднимаем голову и прогибаем спину вниз. На выдохе плавно опускаем голову и округляем спину.



2 Поочередное вытягивание рук и ног (5-10 повторений)

Исходное положение на четвереньках. На вдохе поднимаем руку и противоположную ногу параллельно полу. На выдохе возвращаемся в исходное положение. На следующем цикле дыхания поднимаем другую руку и противоположную ногу.



3 Подъем таза (5-10 повторений)

Исходное положение: лежа на спине, руки вдоль тела, ноги согнуты в коленях, стопы на полу. На выдохе поднимаем таз как можно выше. На вдохе возвращаем в исходное положение.



4 Прогиб в спине (5-10 повторений)

Исходное положение на четвереньках. На выдохе опускаем таз на пятки, тянемся руками вперед, опускаем голову. На вдохе прогибаем спину назад, упираясь ладонями об пол.



5 Боковая планка (5 повторений)

Исходное положение: лежа на боку, упираясь локтем об пол, предплечье полностью касается пола. На вдохе отрываем бедро от пола и фиксируем позицию. На выдохе возвращаемся в исходное положение. На следующем цикле дыхания меняем сторону.



МАТЕРИАЛ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ПРИЗЫВОМ К САМОЛЕЧЕНИЮ. ПРИ ПОЯВЛЕНИИ СИМПТОМОВ НЕОБХОДИМО ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ