

# ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ СПИНЫ



Неприятными сигналами длительного пребывания в статическом положении являются тяжесть, ломота и боль в спине. Эти симптомы могут появиться неожиданно или напоминать о себе время от времени. Как поддержать здоровье спины? «Освойте комплекс упражнений, который поможет не только укрепить мышцы, но и улучшить осанку, общее самочувствие и станет хорошей профилактикой остеохондроза, — советует инструктор лечебной физкультуры Украинского центра спортивной медицины Ольга Потешная. — Однако перед тем как приступить к занятиям, следует проконсультироваться с врачом»

Комплекс состоит из 2 частей: 1-я — 2 упражнения для расслабления, 2-я — 6 упражнений для растяжки и укрепления мышц спины. Время выполнения комплекса — 15–20 мин. Но помните, что приступать к занятиям следует за 40 мин до еды или через 40 мин после нее.

## ЧАСТЬ 1. РАССЛАБЛЕНИЕ

### Упражнение 1

Лежа на спине, поднимите ноги под углом 90°, поместив их на большой мяч или другой крупный предмет. Делайте вдох через нос, при этом надувая живот. Выдох — через рот, втягивая живот.

Дышите глубоко и спокойно в течение 5 мин. Постарайтесь полностью расслабить все тело.

### Упражнение 2

Лежа на спине, немного согните ноги в коленях. Под колени положите мягкий валик, который поможет удерживать вес ног. Дышите глубоко и спокойно в течение 5 мин. Полностью расслабьте все тело.

## ЧАСТЬ 2. РАСТЯЖЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ СПИНЫ

### Упражнение 3

Лежа на спине, выпрямите ноги, носки потяните на себя. Руки заведите за голову и тоже выпрямите. Поясницу прижмите к полу. Потянитесь, а затем расслабьтесь. Повторите 3–7 раз.

### Упражнение 4

Лежа на спине, руками подтяните колено правой ноги к животу, левую ногу выпрямите. Вернитесь в исходное положение. Затем подтяните к животу колено левой ноги, выпрямив правую. Выполните по 3–7 раз каждой ногой.

### Упражнение 5

Лежа на спине, согните колени и прижмите их к животу, медленно вернитесь в исходное положение. Повторите 3–7 раз.

### Упражнение 6

Примите коленно-кистевое положение (станьте на колени и руки). Поднимите одновременно правую руку и левую ногу. Удерживайте такую позицию в течение 5 с. Потом медленно вернитесь в исходное положение. То же проделайте с левой рукой и правой ногой. Выполните по 3–7 раз.

### Упражнение 7

Вновь примите коленно-кистевое положение. Переместите корпус назад (как будто кошечка потягивается после сна) таким образом, чтобы растянулись мышцы спины. Руки от пола не отрывайте, ягодицами практически касайтесь ног. Оставайтесь в такой позиции в течение 5 с. Затем медленно вернитесь в исходное положение. Повторите 3–7 раз.

### Упражнение 8

Лягте на правый бок. Вытяните левую руку над головой, левую ногу выпрямите, правую ногу согните в колене. Подтяните левое колено к левому локтю, потом выпрямите. Далее повернитесь на левый бок и проделайте то же с правой ногой и рукой. Выполните по 3–7 раз.

Неприятными сигналами длительного пребывания в статическом положении являются тяжесть, ломота и боль в спине

