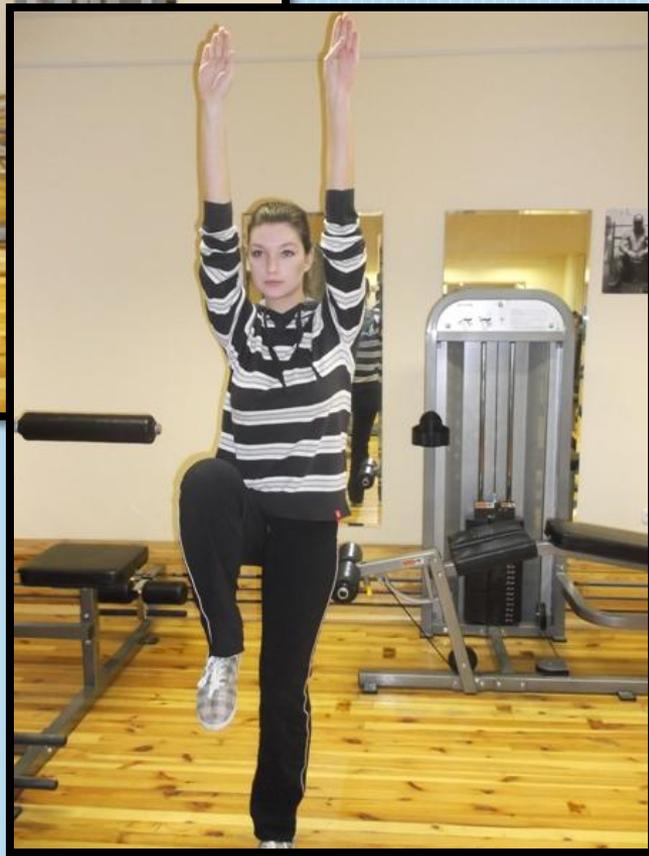
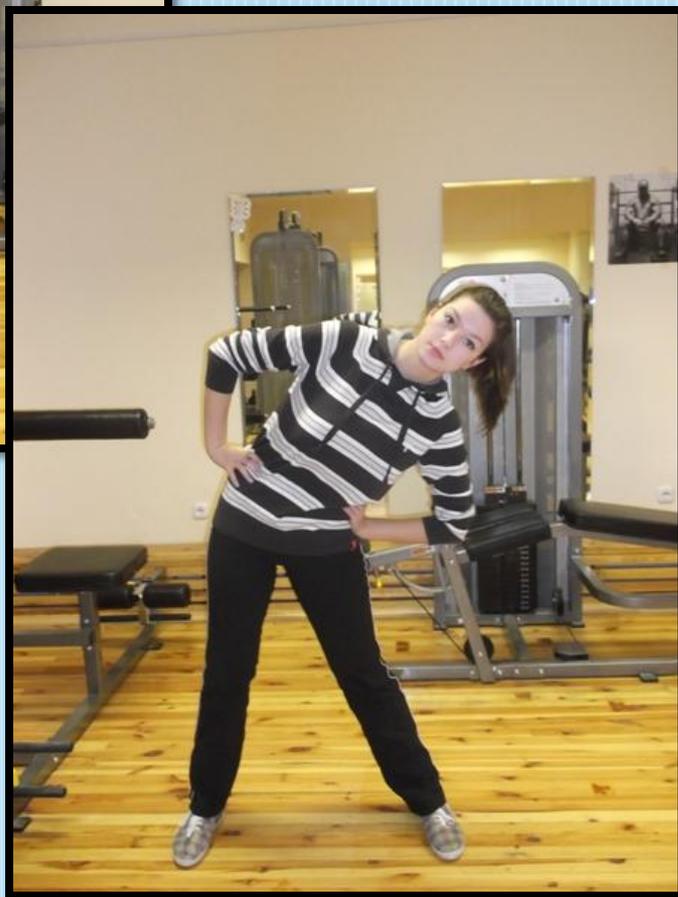


ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗЕ ПОЯСНИЧНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА

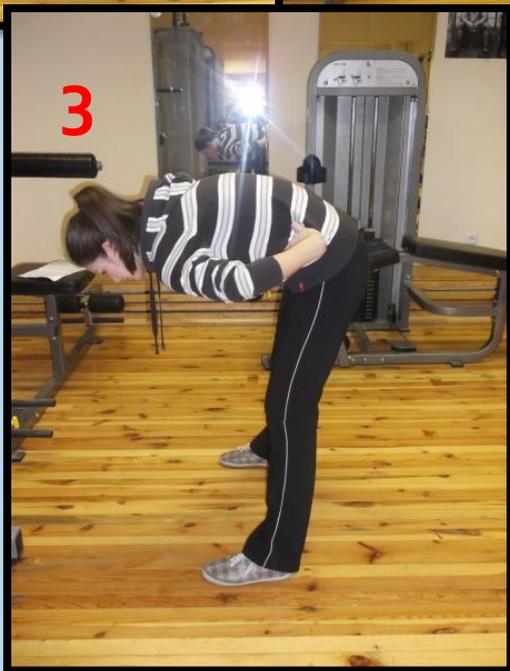
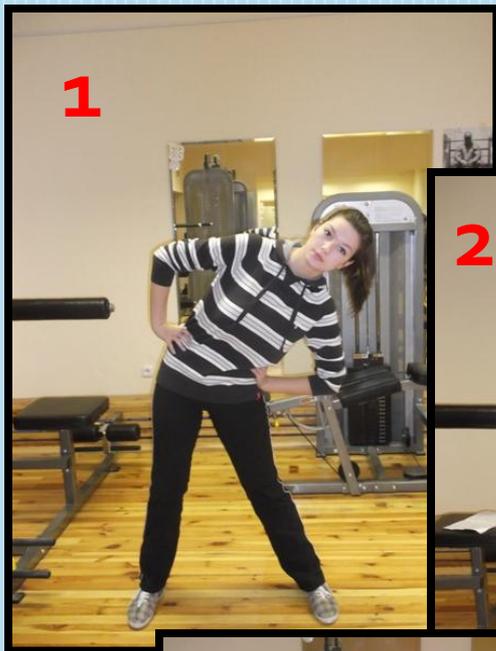
Не обязательно использовать все. 22 упражнения, можно ограничиться 10-11, но обязательно выполнять комплекс ежедневно и как минимум раз в день.



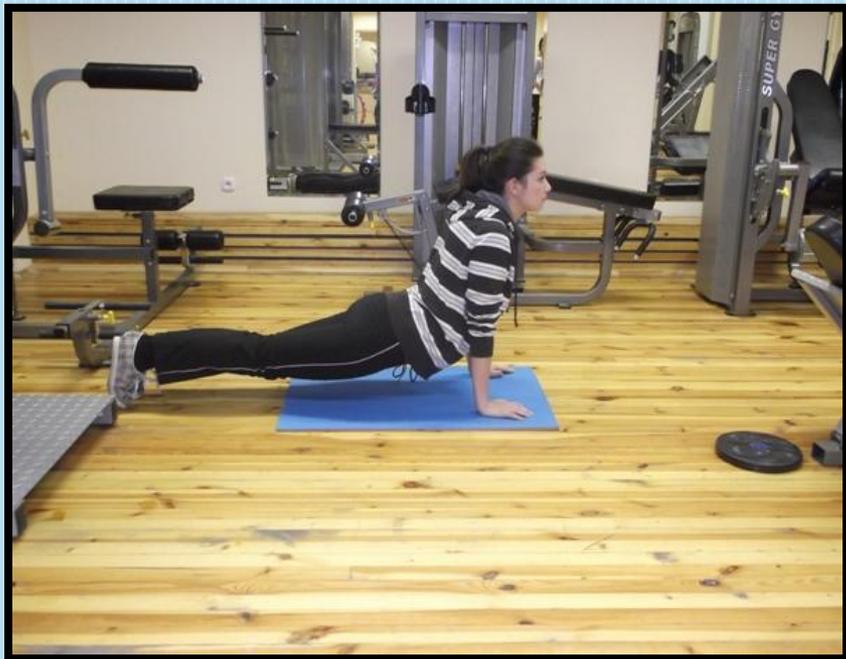
И.п. - стоя руки вверх.
1 - согнуть правую ногу, прижав колено к туловищу; 2 - и.п.; 3 - то же левую; 4 - и.п.
Повторить 5-8 раз.



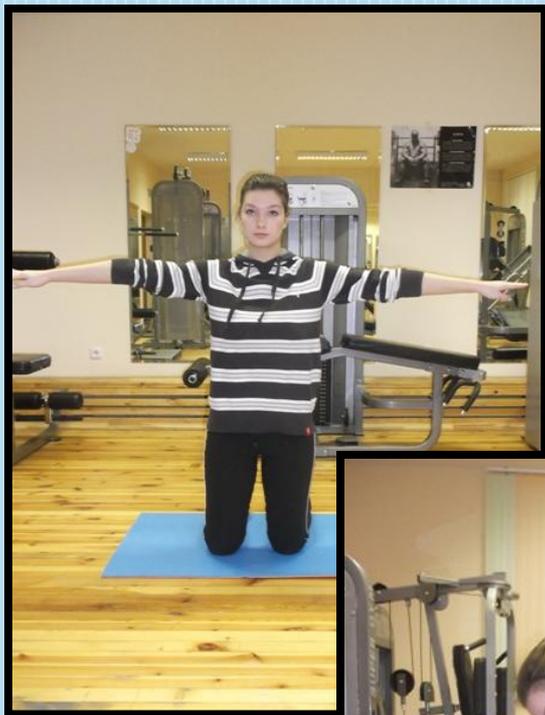
И.п. - стойка ноги
врозь, руки на пояс.
1-8 - пружинящие
наклоны влево; 9-16
-то же вправо.
Повторить 5-6 раз.



И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 - прогнуться; 2-3 -наклон вперед, медленно округляя спину; 4 - и.п. Повторить 8-10раз



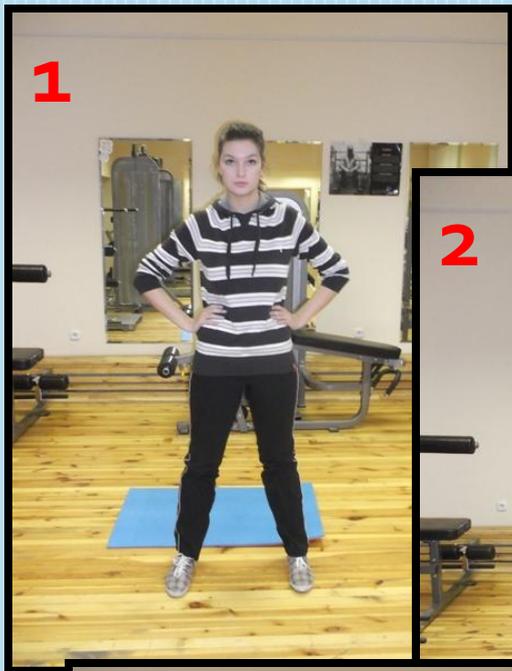
И.п. - упор лежа на согнутых руках. 1-2 - выпрямляя руки, прогнуться. 3_6 - удерживать позу; 7-8 - и. п. Повторить 5-8 раз



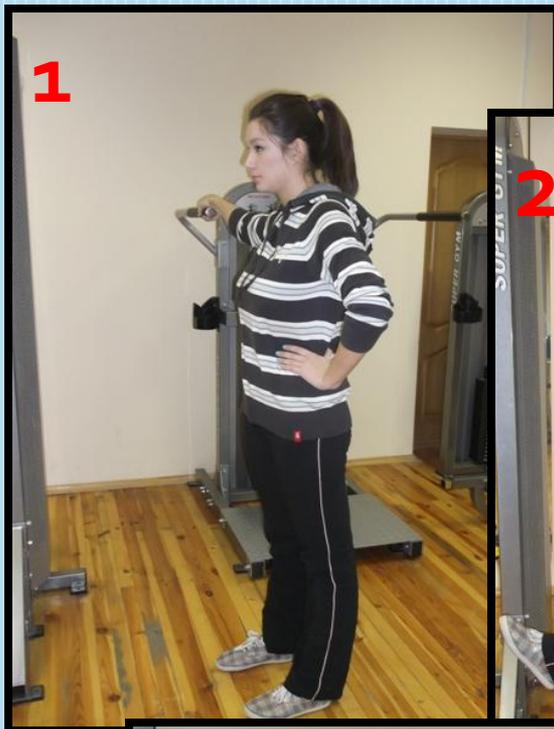
И.п. - стоя на коленях, руки в стороны. 1-2 - поворот направо, коснуться ладонью правой руки носков ног; 3-4 - и.п.; 5-6 - то же в другую сторону; 7-8 - и.п. Повторить 6-8 раз.



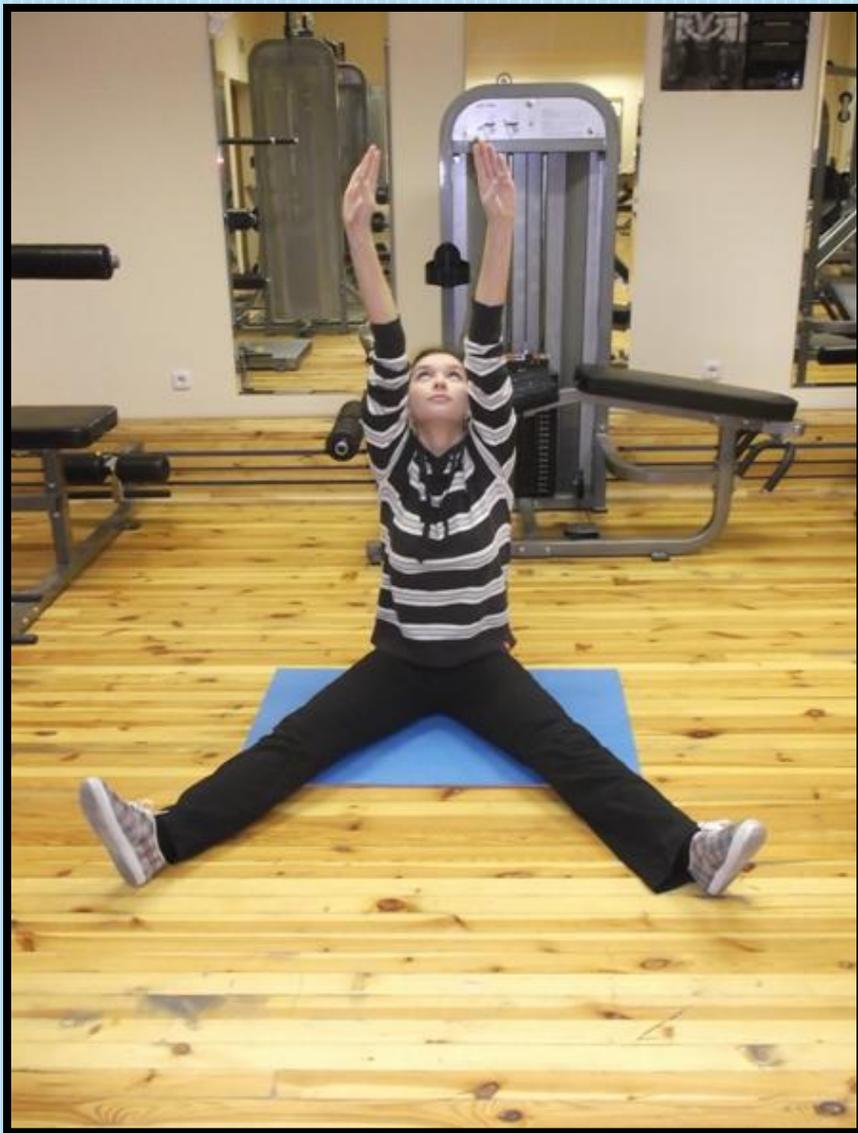
И.п. - упор стоя на коленях. 1-2 - округлить спину; 3-4 - прогнуться. Повторить 8-12 раз.



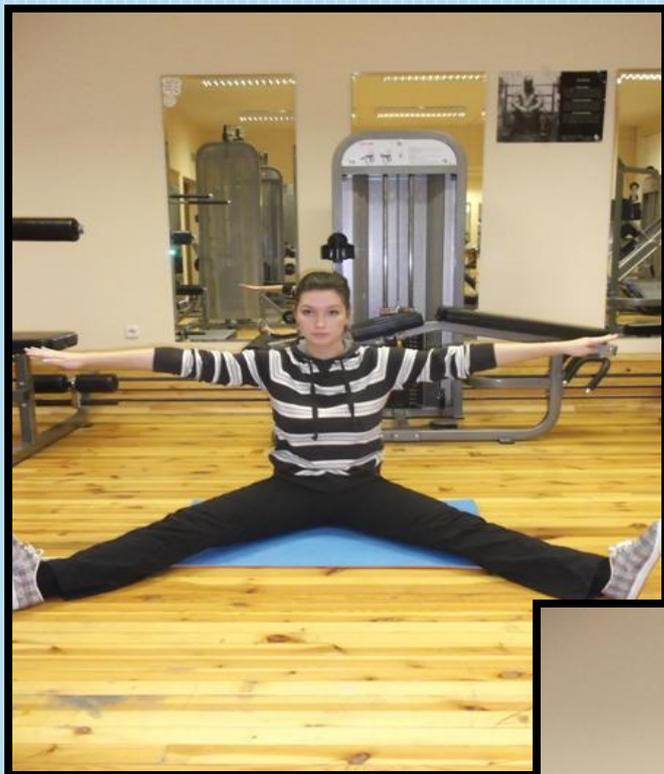
И.п. - стойка ноги
врозь, руки на пояс. 1
- поворот влево; 2 -
и.п.; 3 - то же вправо;
4 - и.п. Повторить 6-8
раз.



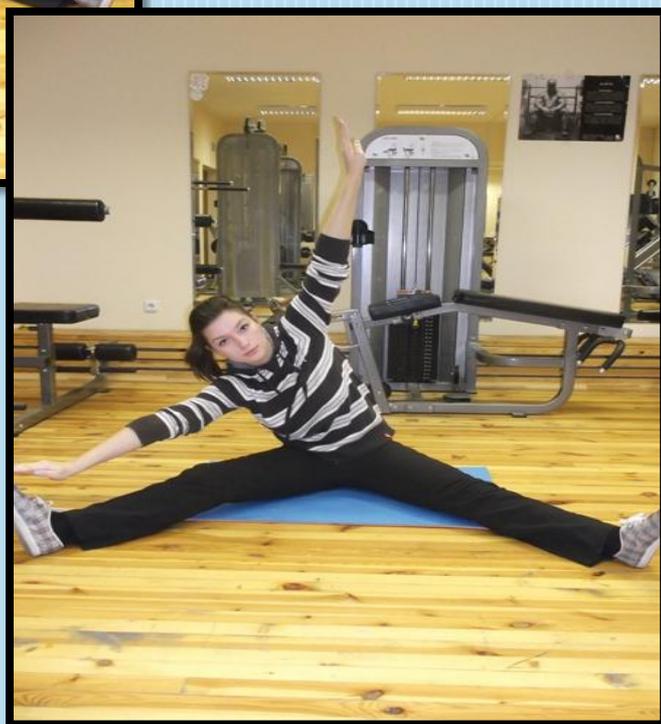
И.п. - стоя боком к опоре. 1-8 - махи правой ногой вперед и назад; 9-16 - то же другой ногой. Повторить 6-7 раз.

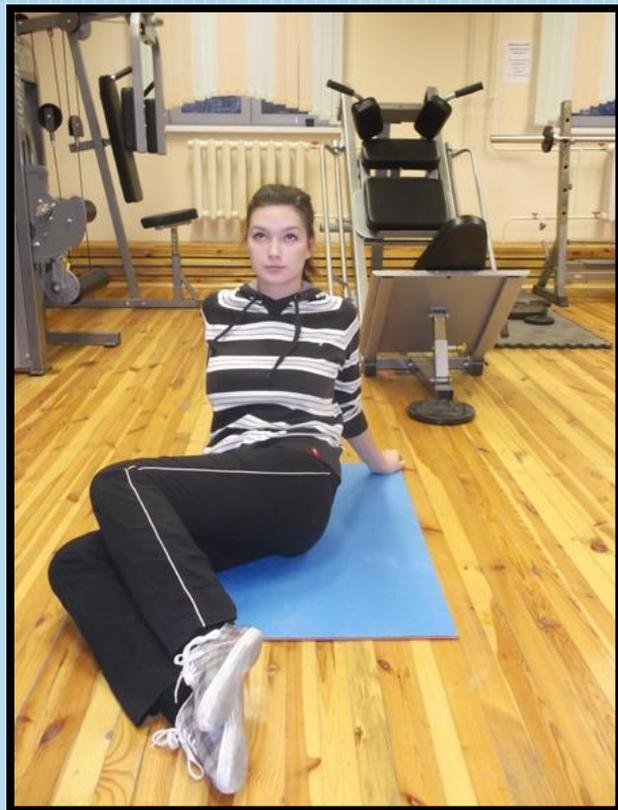


И.п. - сидя ноги
врозь, руки вверх.
1-4 - тянуться
вверх; 5-8 отдых.
Повторить 6-8 раз.



И.п. - сидя ноги врозь, руки в стороны. 1-7 - пружинящие наклоны к правой ноге; 8 - и.п.; 9-15 - то же к левой ноге; 16 - и.п. Повторить 5-7 раз

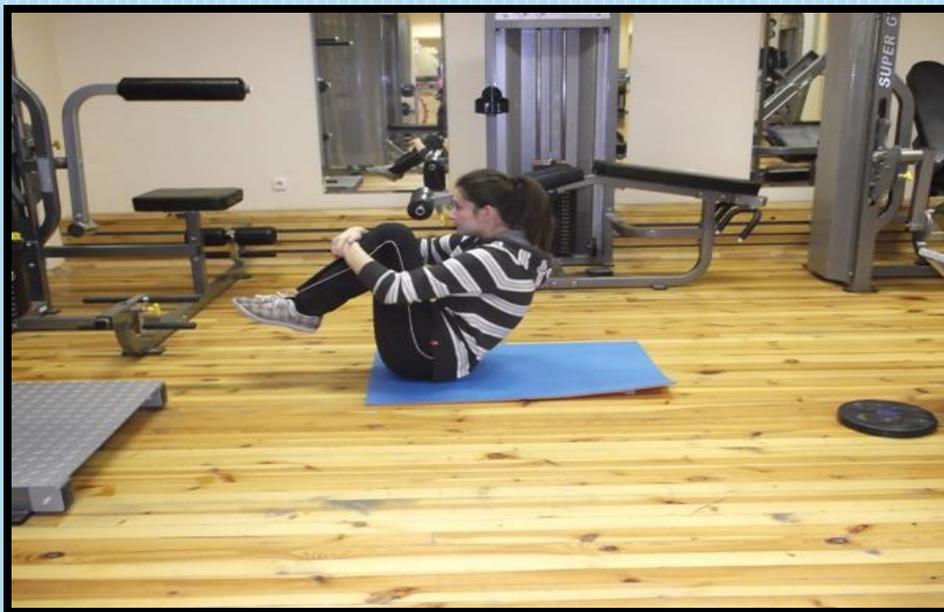




И.п. - упор сидя сзади,
ноги вверх под углом
45°. 1-3 - сгибая ноги,
положить их справа; 4 -
и.п.; 5-7 - то же в
другую сторону; 8-10 и.
п. Повторить по 6-8 раз.



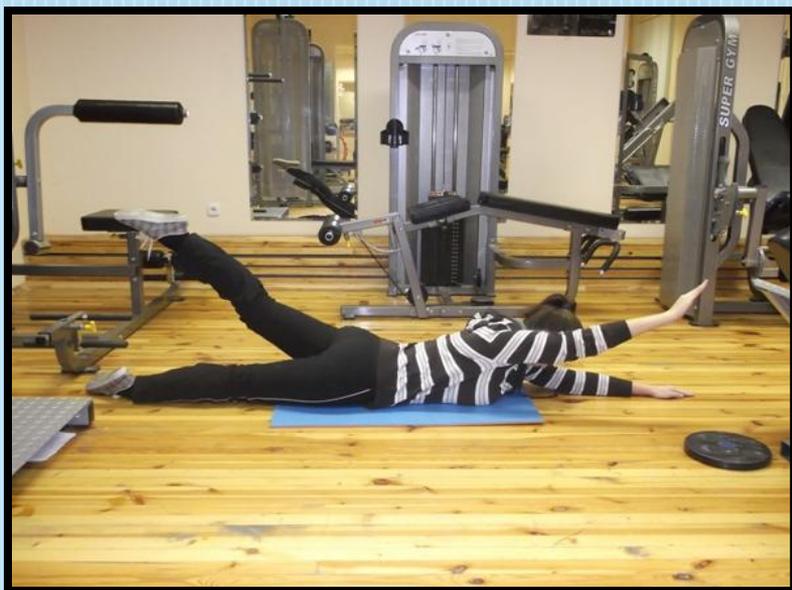
И.п. - лежа на боку, опора на согнутую руку. 1-2 - разгибая руку, прогнуться; 3-4 - и.п. Повторить по 8-10 раз на каждом боку.

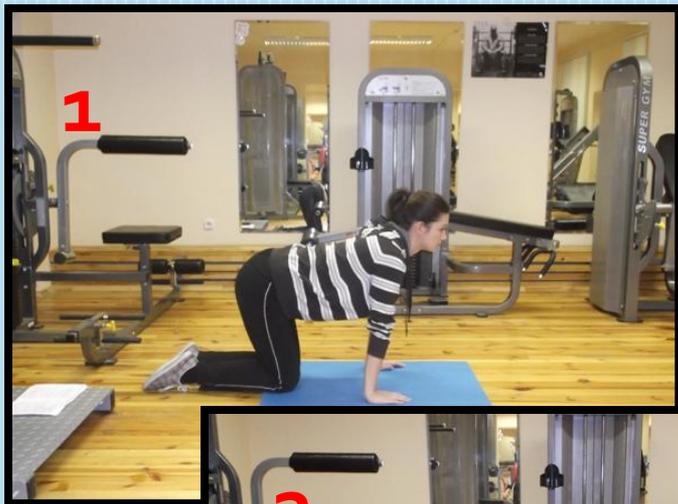


И.п. - лежа на спине,
руки вверх. 1-2 -
сгибаясь, обхватить
руками согнутые ноги
(группировка); и.п.
Повторить 10-12 раз.

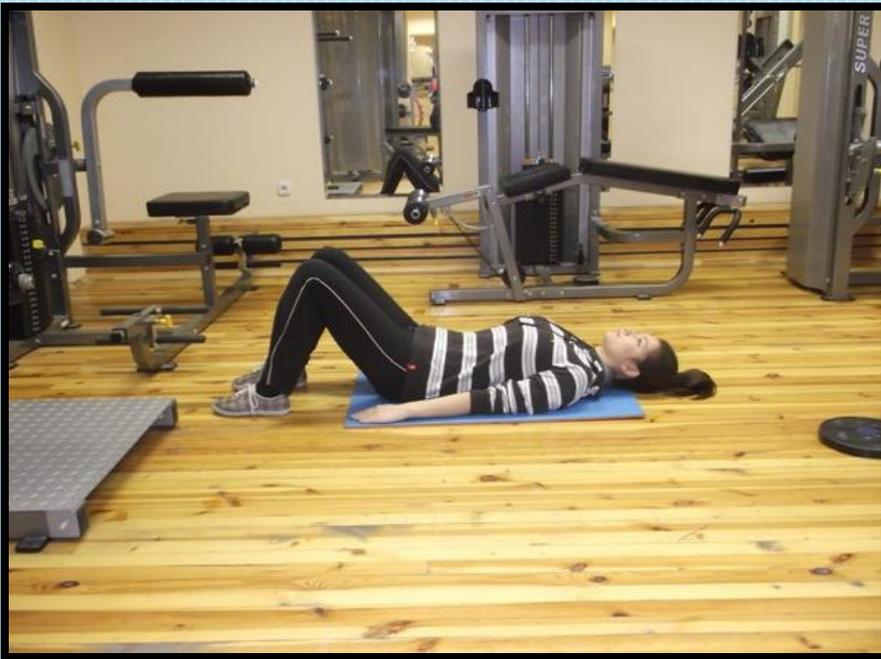


И.п. - лежа на животе, руки вверх. 1 - одновременный подъем правой ноги и левой руки; 2-3 - удерживать положение; 4 - и.п.; 5-8 - то же другой ногой и рукой. Повторить по 8-10 раз.





И.п. - стоя на четвереньках.
1-4 - сгибая руки и прогибаясь, перейти в упор лежа; 5-8 - разгибая руки, округлить спину. Повторить 5-6 раз.



И.п. - лежа на спине,
согнув ноги. 1 - поднять
таз, напрягая ягодичные
мышцы; 2-3 - удерживать
положение; 4 - и.п.
Повторить 6-8 раз.



И.п. - упор сидя,
руки сзади. 1-2 -
правую ногу
скрестить над
левой; 3-4 - и.п.;
5-6 - то же левую
ногу; 7-8 - и.п.
Повторить 8-10
раз.



И.п. - лежа на спине,
согнув ноги под прямым
углом, руки в стороны. 1-2
- ноги вправо, коснуться
пола; 2-4 - и.п.; 5-6 - то же
ноги влево; 7-8 - и.п.
Повторить 6-8 раз.

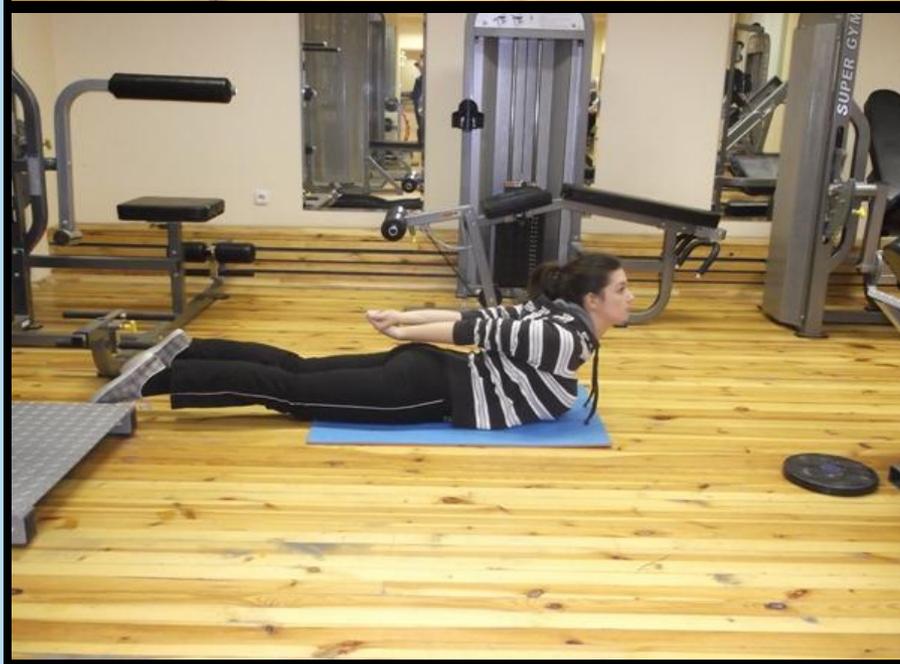




И.п. - лежа на
животе, руки за
голову. 1 - подъем
туловища; 2 - и.п.
Повторить 10-12 раз.



И.п. - упор стоя на коленях. 1-2 - упор стоя; 3-4 - и. п. Повторить 8-10 раз.



И.п. - лежа на животе, руки вверх. 1-2 - прогнуться, руки за голову; 3-4 - и.п.; 5-6 - прогнуться, руки за спину в замок; 7-8 - и.п. Повторить по 4-6 раз.