

ПОМНИТЕ!

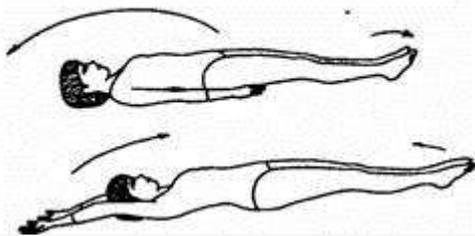
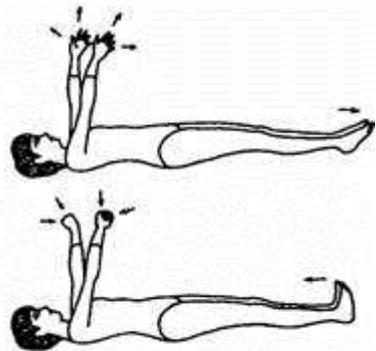
Физические упражнения способствуют поддержанию полного объема движений в руках, ногах и туловище, нормализуют тонус, силу и трофику мышц, улучшают кровообращение и лимфообращение в околопозвоночных тканях.

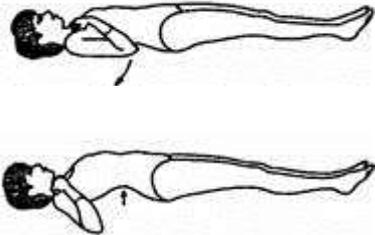
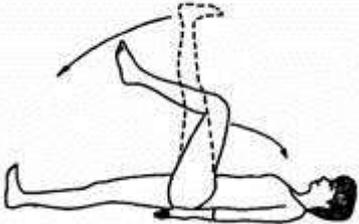
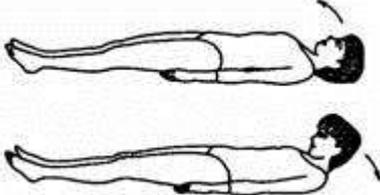
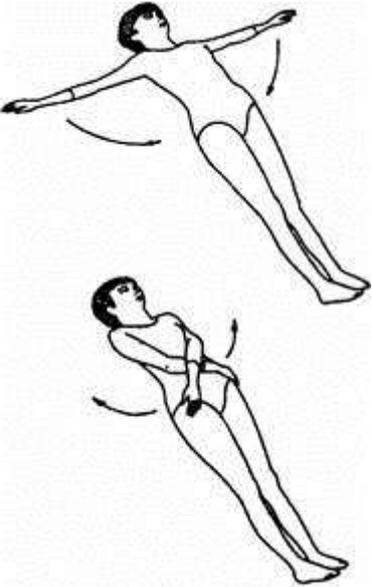
В занятиях соблюдайте следующие правила:

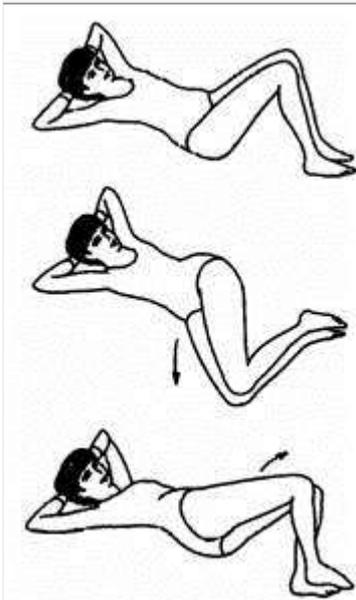
1. Занятия проводите в проветренном помещении.
2. Соблюдайте постепенность и последовательность нагрузки, не забывайте чередовать их с дыхательными упражнениями для расслабления мышц.
3. Выполняйте движения плавно и в умеренном темпе.
4. Нагрузку увеличивайте числом повторений и амплитудой движений.
5. Для увеличения нагрузки применяйте отягощения: гимнастические палки, мячи, гантели.
6. При проведении занятий контролируйте частоту пульса, ритм дыхания и изменения артериального давления.
7. Занятия желательно проводить ежедневно, в утренние часы, до принятия пищи.
8. Длительность занятий лечебной гимнастикой 20-30-40 минут, зависит от числа повторений упражнений.

КОМПЛЕКС ОБЩЕУКРЕПЛЯЮЩИХ И СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ПОЯСНИЧНО-КРЕСТЦОВОМ ОСТЕОХОНДРОЗЕ

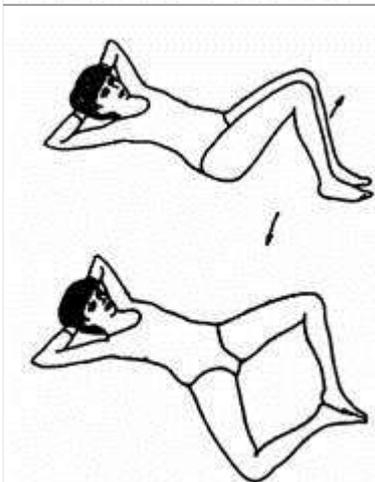
6. Основное исходное положение (И. П.) - лежа на упругом гимнастическом коврике на спине, руки вдоль туловища, ноги выпрямлены.

	Одновременный подъем прямых рук вверх и тыльное сгибание стоп на вдохе и на выдохе опускание рук и расслабление стоп (6-8-10 раз).
 30	Сгибание и разгибание пальцев руки и ноги одновременно (8-10 раз). Дыхание произвольное.

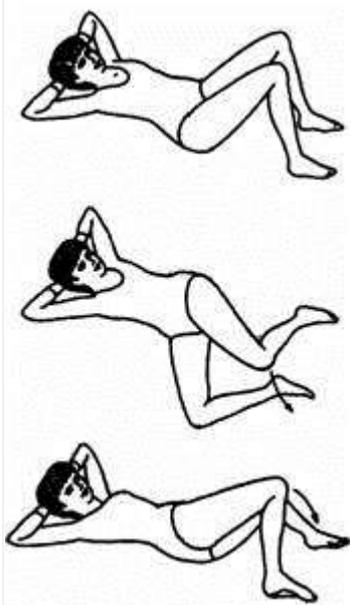
	<p>Одновременные и однонаправленные круговые движения в лучезапястных и голеностопных суставах (по 8-10 раз в каждую сторону). Дыхание произвольное.</p>
	<p>И. П. - кисти привести к плечам, локти прижать к боковым поверхностям груди. Осуществить одновременное разведение локтей в стороны на вдохе, опираясь на шею, плечи и поясницу прогнуться в верхнем грудном отделе туловища, пытаясь свести лопатки. Опуститься, привести локти на выдохе (6-8 раз).</p>
	<p>И. П. - руки выпрямлены вдоль туловища. Попеременное сгибание ног в коленном суставе, подтягивание к груди, выпрямление вверх и опускание прямой ноги, с согнутой стопой на поверхность ковра (по 6-8 раз каждой ногой). Дыхание произвольное.</p>
	<p>И. П. - руки выпрямлены вдоль туловища. В И. П. сделать вдох. Приподнять голову на выдохе (3-4 раза).</p>
	<p>И. П. - руки выпрямлены вдоль туловища. Одновременно отводя прямые руки в стороны сделать вдох, скрещивая руки перед грудью - выдох (8-10 раз).</p>



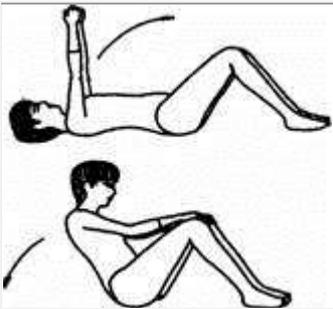
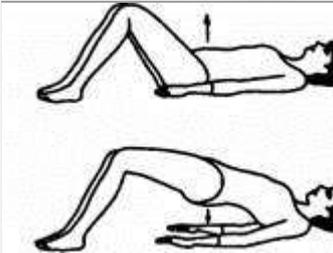
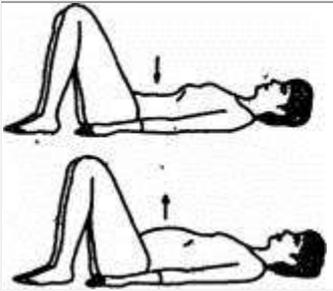
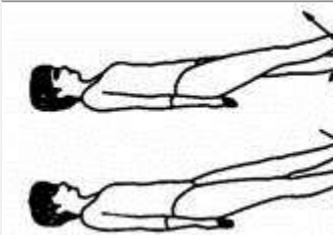
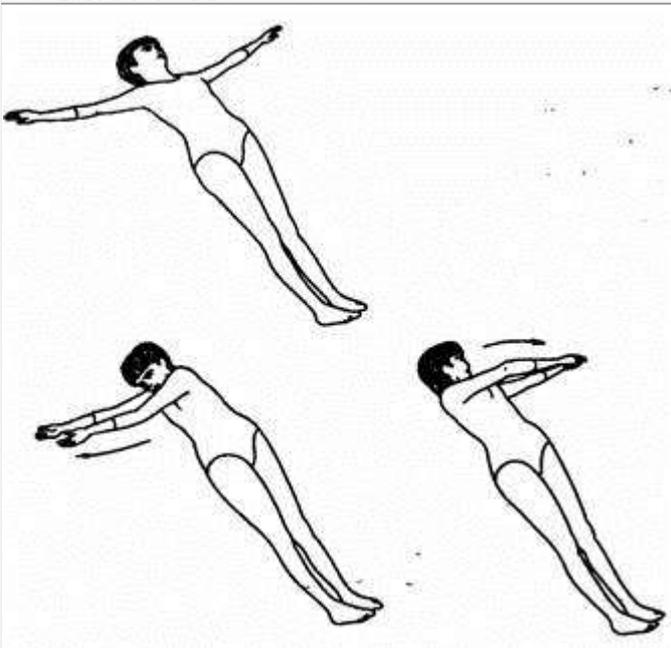
И. П. - пальцы соединить в «замок» за головой, ноги согнуть в коленях, стопы стоят на ковре. В И. П. сделать вдох. Одновременное опускание колен в одну сторону - выдох, вернуться в И. П. - вдох, в другую сторону - выдох (6-8 раз в каждую сторону).

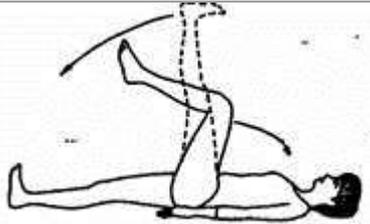


И. П. - пальцы соединить в «замок» за головой, ноги согнуть в коленных суставах, стопы стоят на ковре. Одновременное разведение колен в стороны на вдохе, сведение их на выдохе (6-8 раз).

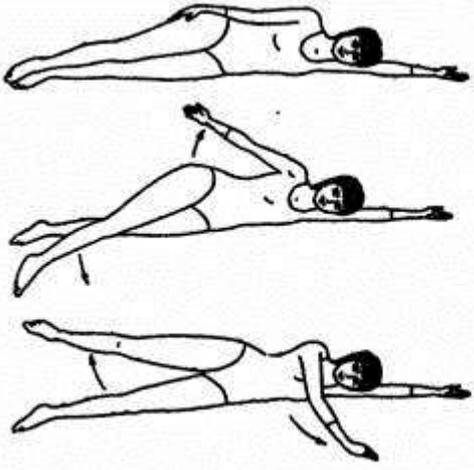
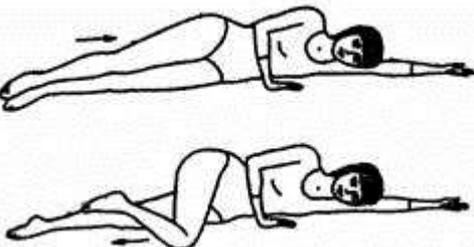
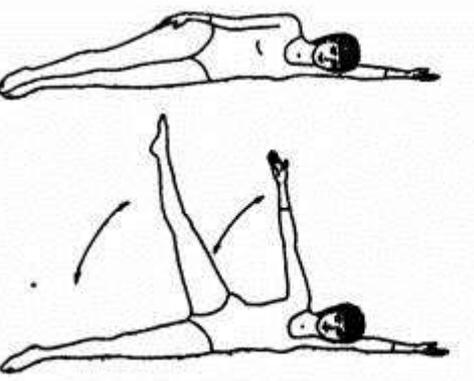


И. П. - согнутые в коленных суставах ноги разведены на расстояние длины голени большого, руки за головой. Попеременное приведение колен к стопе другой ноги на выдохе, возвращение в вертикальное положение на вдохе (6-8 раз).

	<p>И. П. - согнутые в коленных суставах ноги сомкнуты, руки выпрямлены вверх. В И. П. сделать вдох, на выдохе приподнять голову и плечи, руками коснуться колен (6-8-10 раз).</p>
	<p>И. П. - руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленях. Опираясь на кисти и стопы, прогибаясь приподнять таз на вдохе, опустить на выдохе (6-8 раз).</p>
	<p>Диафрагмальное дыхание.</p>
	<p>И. П. - руки вдоль туловища, ноги выпрямлены и подняты на угол 15°-30°. Скрестные движения ногами («ножницы») 8 - 10 раз каждой ногой. Дыхание произвольное.</p>
	<p>И. П. - руки, отведены в стороны, ноги выпрямлены. Соединение ладоней рук с поворотом верхней части туловища, не отрывая таза от поверхности ковра (6-8 раз в каждую сторону).</p>

	<p>Упражнение «велосипед» (попеременное подтягивание согнутых в коленном суставе ног к груди, выпрямление вверх и опускание прямой ноги на ковер) 8-10 раз каждой ногой.</p>
	<p>На вдохе одновременный подъем рук вверх с потягиванием стопы на себя, на выдохе вернуться в И. П. (6 - 8 раз).</p>

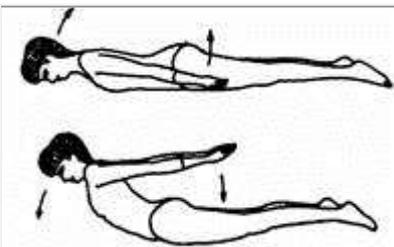
7. Исходное положение - лежа на боку, ноги выпрямлены, одна рука под головой, другая вдоль туловища. Непременным условием для выполнения упражнения является «расположение» затылка, ягодиц и пяток на одной прямой линии, стопы в тыльном сгибании.

	<p>Одновременное отведение прямой руки вперед, ноги назад на вдохе потянуться, приведение руки и ноги на выдохе (8 – 10 раз).</p>
	<p>Сгибание лежащей сверху ноги в коленном суставе, скользя по другой прямой ноге на вдохе, разгибание на выдохе (6-8-10 раз).</p>
	<p>Одновременное отведение руки и ноги вверх на вдохе, приведение на выдохе (8-10 раз).</p>

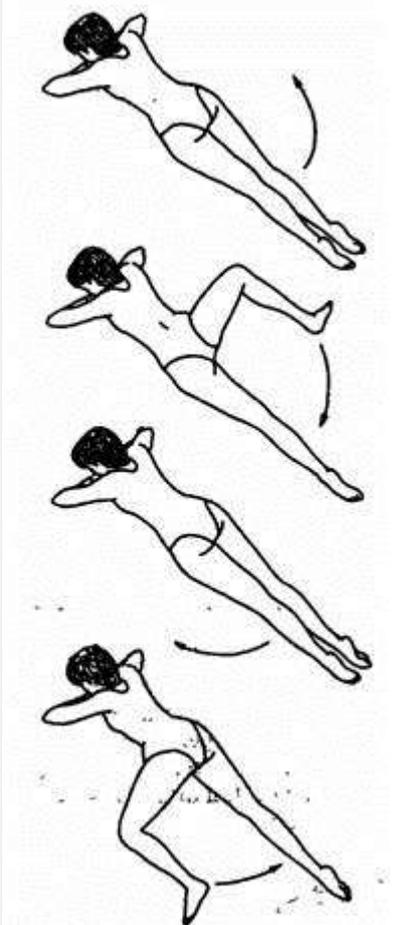
	<p>Отведение одной ноги вверх, присоединение другой ноге к ней и одновременное опускание их на ковер (6-8 раз). Дыхание произвольное.</p> <p>Эти упражнения повторить с другой ногой на другом боку.</p>
	<p>Подтягивание обеих ног к груди, скользя по коврику на вдохе, выпрямление на выдохе (6-8 раз).</p>

8. Исходное положение - лежа на животе.

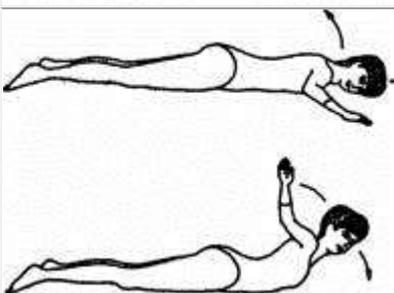
	<p>И. П. - руки перед грудью, ладонями вниз. Опираясь на ладони, медленно разгибая локти, прогнуться в пояснице на вдохе, в И. П. сделать выдох (6-8 раз).</p>
	<p>И. П. - кисти рук под подбородком, ладонями вниз. Попеременное сгибание ног в коленных суставах, подтягивая стопы к ягодицам на вдохе, разгибание на выдохе (8 – 10 раз).</p>



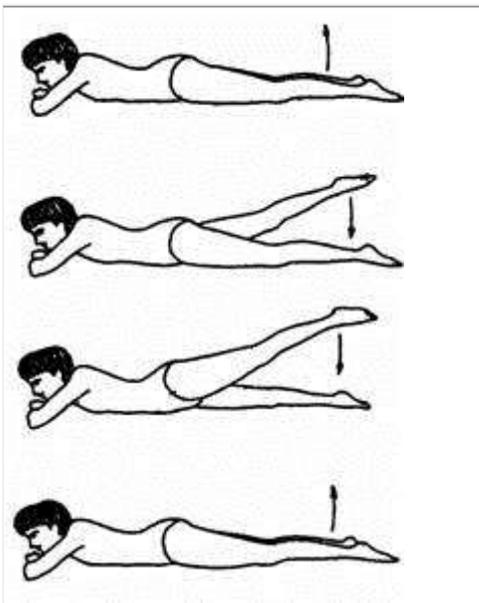
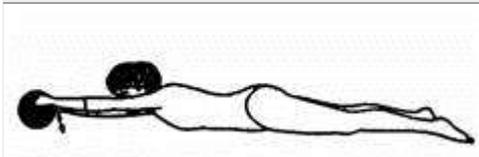
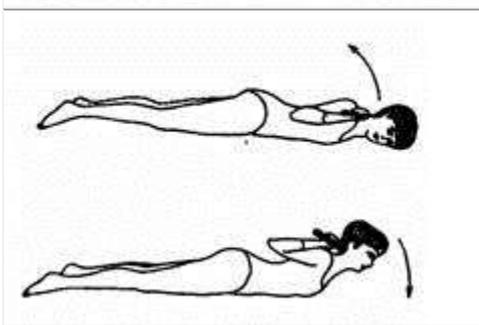
И. П. - руки вдоль туловища, ноги выпрямлены. Прогибаясь в пояснице, приподнять голову и плечи на вдохе, вернуться в И. П. на выдохе (6-8-10 раз).



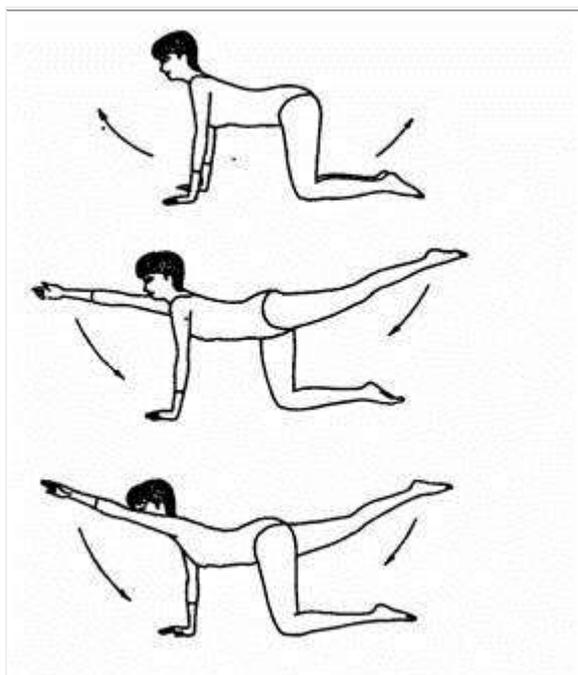
И. П. - кисти рук под подбородком, ладонями вниз. Поочередное сгибание ног в коленных суставах и отведение их в стороны (имитация ползания попластунски), 6-8 раз каждой ногой. Дыхание произвольное.

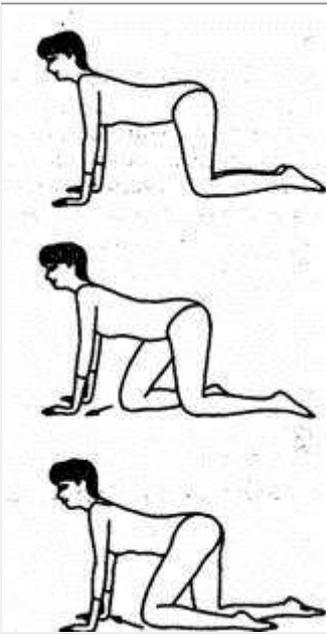


И. П. - руки в стороны, ноги выпрямлены. Одновременный подъем головы и рук над ковром. Удерживать положение 3 – 5 - 7 секунд с последующим расслаблением, повторить 3 раза. Дыхание произвольное.

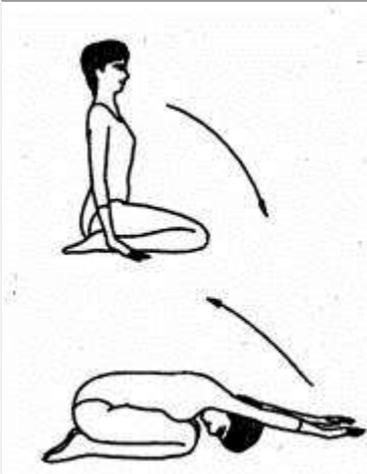
	<p>И. П. - кисти рук под подбородком, ладонями вниз, ноги выпрямлены. Попеременное отведение прямых ног назад на вдохе, приведение на выдохе (8 - 10 раз каждой ногой). Возможно использование упражнений с отягощением (мяч, гантели, гимнастическая палка).</p>
	<p>И. П. - прямые руки вытянуты вперед» между ними мяч. Перекатывание мяча, не опираясь на руки (8-10 раз). Дыхание произвольное.</p>
	<p>И. П. - руки держат гимнастическую палку за головой. Приподнимание верхней части корпуса над ковром с одновременным сведением лопаток на вдохе, опускание на выдохе (8-10 раз).</p>

9. Исходное положение — коленно-кистевое (стоя на четвереньках).

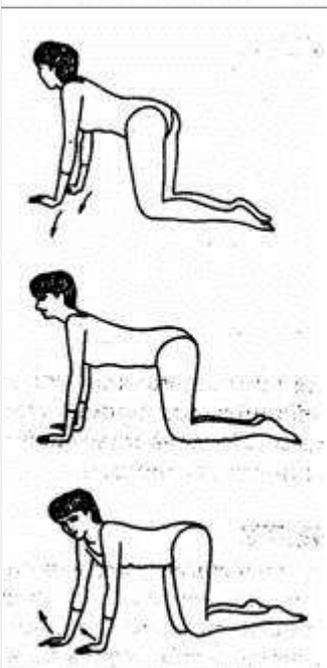
	<p>Попеременное, одновременное отведение с потягиванием прямых: правой руки вперед, левой ноги назад на вдохе, возвращение в И. П. на выдохе (6-8 раз).</p>
---	---



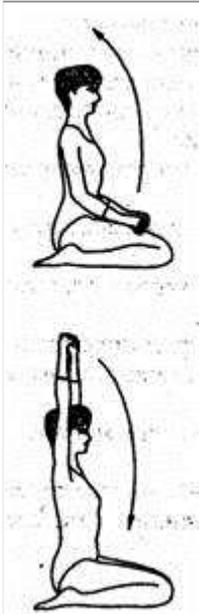
Попеременное подтягивание колена к кисти разноименной руки, скользя по плоскости, на вдохе, возвращение в И. П. на выдохе (6-8 раз).



И. П. - сесть на пятки. В И. П. сделать вдох, на выдохе максимально потянуться руками вперед, скользя ладонями по ковру (3-4 раза).



Передвижение рук по ковру вправо, затем влево, по 3 раза в каждую сторону. Дыхание произвольное.



И. П. - сесть на пятки. Пальцы соединить в «замок», на вдохе, поднимая руки, потянуться вверх, не отрывая ягодиц от пяток, опуститься на выдохе (3 раза).