

ногой.

Повторить по 3-7 раз.

Упражнение также способствует укреплению мышц спины, ягодичной области, рук и ног.

34. И. п. - прежнее.

На выдохе нужно тянуть правую руку вверх, а левую ногу - вниз. На выдохе необходимо расслабиться. Затем то же выполнить левой рукой и левой ногой.

Повторить по 3-7 раз.

Упражнение способствует растяжению позвоночника, а также мышц и связок туловища.

35. И. п. - прежнее.

На выдохе нужно тянуть правую руку вверх, а левую ногу вниз, т.е. выполнить перекрёстное растяжение. На выдохе расслабиться. Потом то же выполнить левой рукой и правой ногой.

Повторить по 3-7 раз.

Упражнение на растяжение позвоночника.

36. И. п. - то же.

На выдохе нужно тянуть обе руки вверх, а ноги - вниз. На выдохе расслабиться.

Повторить 3-7 раз.

Упражнение на растяжение позвоночника.



37

37. И. п. - лёжа на правом боку, правая рука под головой, левая рука на пояс, ноги прямые.

На выдохе левую правую ногу нужно отвести в сторону. На выдохе возвратиться в и.п.

Повторить 3-7 раз. Затем

повернуться на левый бок и выполнить 3-7 отведений левой ногой.

Упражнение способствует

укреплению мышц поясничной и ягодичной областей.



38

38. И.п. - прежнее.

На выдохе нужно сгибать правую ногу, на выдохе возвращаться в и.п. Сначала выполнить это 3-7 раз одной ногой, а потом, повернувшись на другой бок, выполнить столько же другой ногой.

Упражнение на укрепление преимущественно мышц бедра и брюшного пресса.

39. И. п. - прежнее.

На выдохе необходимо разгибать правую ногу (нога идёт назад) на выдохе возвратиться в и.п.

Повторить 3-7 раз.

Перевернувшись на другой бок, то же выполнить другой ногой.

Упражнение на укрепление мышц поясницы, ягодичной области и бёдер.

40. И. п. - прежнее.

На выдохе нужно приподнимать обе прямые ноги от пола. На выдохе возвращаться в и.п.

Повторить 3-7 раз. Затем

повернуться на другой бок и сделать то же другой ногой.



36



35



34

Упражнение на укрепление мышц спины и брюшного пресса.

41. И. п. - прежнее.

На вдохе нужно приподнять туловище, слегка опираясь на руку, расположенную под головой. На выдохе возвратиться в и.п.

Повторить 3-7 раз. Потом то же выполнить на другом боку.

Упражнение способствует укреплению мышц спины.



41

42. И. п. - прежнее.

На вдохе нужно приподнимать одновременно обе ноги и туловище, слегка опираясь на руку, расположенную под головой. На выдохе возвратиться в и.п.

Повторить 3-7 раз. Затем выполнить то же на другом боку.

Упражнение способствует укреплению мышц спины и живота.



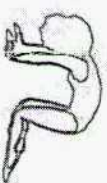
42

43. И. п. - стоя "на четвереньках", спина прямая, взгляд направлен в пол.

На выдохе спину нужно сделать выгнутой, т.е. прогнуться кверху. На выдохе вернуться в и.п.

Повторить 3-7 раз.

Упражнение способствует укреплению мышц брюшного пресса и улучшению подвижности позвоночника, особенно его грудного отдела.



43

44. И. п. - прежнее.

На выдохе нужно сделать спину выгнутой, т.е. прогнуться вниз. На выдохе вернуться в и.п.

Повторить 3-7 раз.

Упражнение способствует укреплению мышц спины и улучшению подвижности позвоночника.



44

45. И. п. - прежнее.

На вдохе нужно поднять до горизонтальной левую руку и левую ногу и тянуть их в противоположных направлениях. На выдохе вернуться в и.п. Потом тоже выполнить правой рукой и правой ногой.

Повторить по 3-7 раз.

Упражнение способствует укреплению мышц спины, ягодичной области, ног, рук, а также растяжению позвоночника.



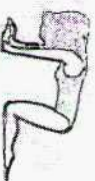
45

46. И. п. - прежнее.

Не отрывая рук от пола, нужно сесть влево, потом вернуться в и.п. Затем сесть вправо и снова вернуться в и.п.

Повторить по 3-7 раз в каждую сторону. Дыхание при этом сохранять свободным.

Упражнение способствует укреплению мышц спины, брюшного пресса, а также улучшению подвижности позвоночника.



46

47. И.п. - прежнее.

Не отрывая руки от пола, нужно плавно сесть на пятки, мягко прогибая при этом спину, а затем вернуться в и.п.

Повторить 3-7 раз.

Упражнение способствует



47



укрепленно мышц спины и улучшению разгибания позвоночника.

48. И.п. - прежнее.

Сгибая руки в локтевых суставах, нужно наклонить туловище вперед, слегка прогнув позвоночник, коснуться головой пола и вернуться в и.п.

48

Повторить 3-7 раз.

Упражнение способствует укреплению мышц спины, живота, рук.

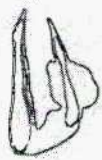


49. И.п. - сиди на полу, ноги прямые и сомкнуты.

На выдохе наклонить туловище вперед, пытаясь достать руками стопы. Задержаться в крайнем положении на 1-3 сек. И возвратиться в и.п.

49

Повторить 3-7 раз. Упражнение способствует улучшению подвижности позвоночника и его растяжению.



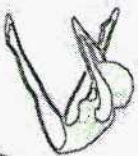
50. И.п. - сиди на полу, прямые ноги расставлены.

Выполнить по 2-3 плавных пружинящих движения к носкам и в центр.

50

Повторить 3-7 раз.

Упражнение способствует укреплению мышц брюшного пресса, спины и улучшению подвижности позвоночника.



## РЕКОМЕНДАЦИИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ УПРАЖНЕНИЙ

Рекомендации можно разделить на ОБЩИЕ и ЧАСТНЫЕ.

В общих рекомендациях подчеркиваются те моменты, которые необходимо соблюдать при выполнении всех упражнений. В частных

же рекомендациях дается пояснение по выполнению тех или иных упражнений при конкретных отклонениях со стороны позвоночника. Начнем с общих рекомендаций.

Большую часть упражнений рекомендовано выполнять в положении лёжа. Этим преследуется цель разгрузить позвоночник, сняв с него или значительно уменьшив тяжесть собственного тела. А это в свою очередь уменьшает силу трения в подвижных соединениях позвоночника, значительно снижает их повреждение. При всем этом возможность для развития усилия со стороны мышц не ограничена. Другими словами можно сказать, что мышцы могут работать в полную силу при значительно уменьшенной нагрузке на суставы.

Для удобства на пол лучше подстелить, например, байковое одеяло.

Все упражнения нужно делать в медленном темпе, постепенно добиваясь правильности их выполнения. Медленные и ритмичные упражнения успокаивающе действуют на нервную систему, что благоприятно сказывается на всем организме.

Амплитуда при выполнении упражнений должна быть такой, чтобы при этом не происходило усиления боли в теле.

Отдельно необходимо остановиться на ощущении боли.

Возникновение боли во время занятия говорит о том, что амплитуду данного упражнения необходимо уменьшить.

Другими словами, боль является границей амплитуды выполнения упражнения, которую переходить запрещается. Если боль возникает в самом начале выполнения того или иного упражнения, то это говорит о том, что к выполнению его организм временно не готов и его пока нужно исключить.

Совершенно, на мой взгляд, неверно поступают те занимающиеся, которые стараются выполнять упражнения, мужественно претерпевая боль. Как правило, такое форсирование приводит еще к большему усилению боли, ограничению подвижности в суставах, последующему ухудшению, как самочувствия, так и настроения, а затем и прекращению по этим причинам занятий.

Дыхание при выполнении упражнений должно быть свободным.

Распространенной ошибкой начинающих является то, что выполнение трудных вначале упражнений, например, удерживание "уголка" сопровождается задержкой дыхания. Я думаю, не нужно сильно доказывать то, что при усиленной нагрузке ограниченный приток воздуха, а следовательно, и кислорода не является полезным.



Продолжая говорить о дыхании, следует также подчеркнуть, что, как правило, усилия при выполнении упражнений пронозводятся на выдохе. На выдохе же принимается исходное положение и последующее расслабление мышц.

Количество повторений приёмов определяется возрастом занимающегося, а также его самочувствием.

Вначале нужно взять на вооружение то минимальное количество, которое рекомендовано в данной брошюре. По мере занятий количество повторений нужно увеличивать.

Продолжительность одного занятия от 15 до 30 и более минут определяется как самочувствием, количеством выбранных приёмов, так и наличием свободного времени.

Временем выполнения комплекса может быть как утро (вместо утренней гимнастики), так и другое свободное время. Очень хорошо, если имеется возможность заниматься 2-3 раза в день.

Лучше заниматься с не наполненным желудком.

Комната перед занятиями должна быть хорошо проветренной. В конце занятия весьма полезно принять контрастный душ.

Положительный эффект при регулярных занятиях неизбежен. Вы получите большое удовольствие не только от увеличения подвижности позвоночника, но и от улучшения общего самочувствия и работоспособности. Это произойдет также и от улучшения функции многих внутренних органов, сложная работа которых тесно связана с состоянием позвоночника.

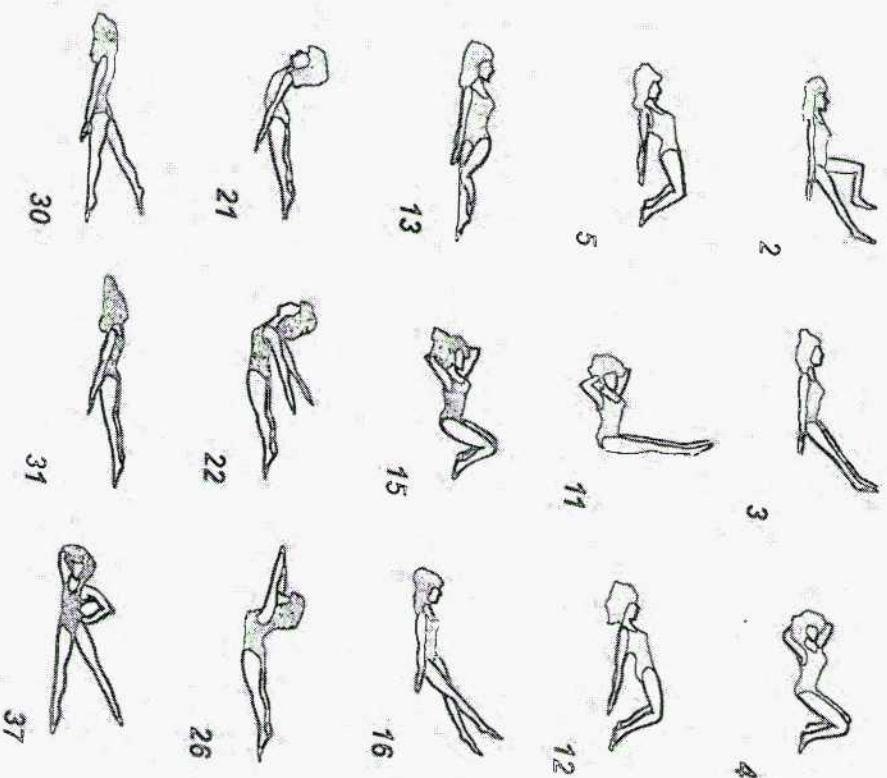
## УПРАЖНЕНИЯ, РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗЕ ПОЗВОНОЧНИКА

Основными задачами использования упражнений при остеохондрозе позвоночника являются укрепление мышц, участвующих в его движениях, и восстановление этих движений, если они нарушены. При этом особое внимание уделяется двум мышечным группам: мышцам спины и брюшного пресса. Среди мышц первой группы особенно важна роль так называемых паравертебральных мышц, т.е. тех, которые располагаются рядом с позвоночником и непосредственно участвуют в его движении.

Исходя из принципа, что позвоночник является единым органом, то независимо от уровня его поражения остеохондрозом нужно и воздействовать на него физическими упражнениями на всём

его протяжении. Поэтому при наличии времени можно выполнять все предложенные упражнения.

Однако при остеохондрозе пояснично-крестцового отдела позвоночника акцент необходимо делать на упражнения, обладающие следующими влияющими на этот отдел. Таким свойством обладают следующие упражнения: 2-5, 11-13, 15, 16, 21, 22, 26, 30, 31, 37, 40, 43, 44, 46, 49, 50.





38



39



40



43



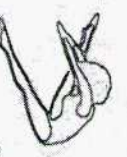
44



46



49



50



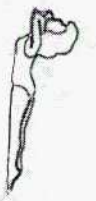
21



22



23



24



25



26



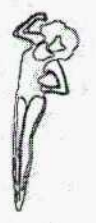
27



28



29



41



43



44



47

При остеохондрозе грудного отдела позвоночника необходимо обязательно включать упражнения, оказывающие существенное влияние именно на этот отдел.  
Для этого необходимо использовать следующие упражнения:  
5, 8, 12, 14, 19, 29, 41, 43, 44, 47.



5



8



12



14

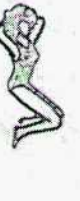


19



20

На шейный отдел позвоночника благотворно влияют упражнения 4, 8, 10, 14, 17, 19-29.



4

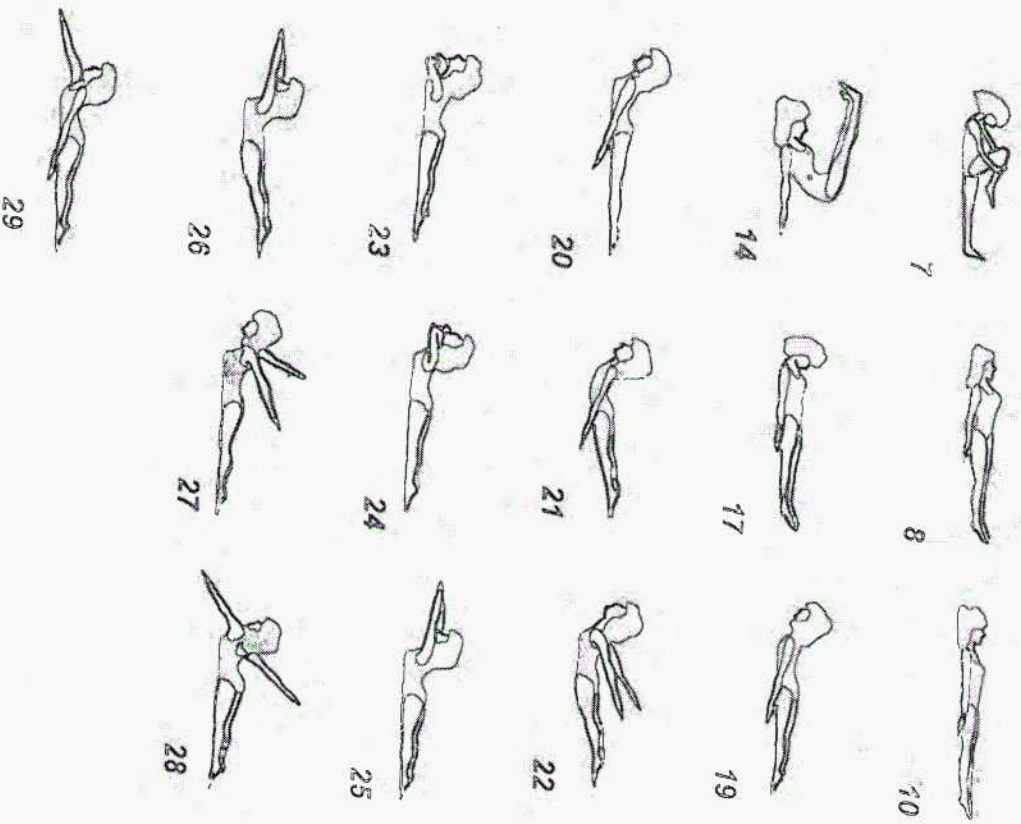


5



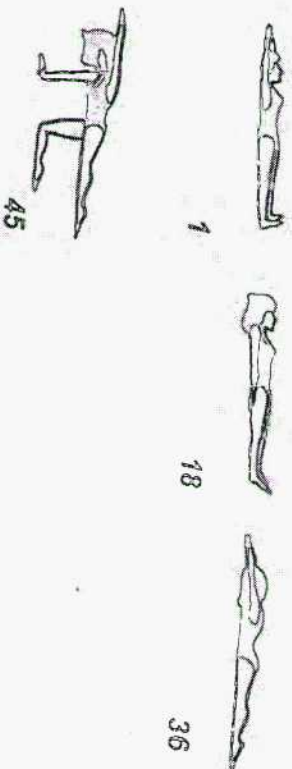
6





Данные упражнения нужно включать при остеохондрозе шейного отдела позвоночника.  
 При поражении остеохондрозом шейного отдела позвоночника особо хочу указать на необходимость плавного и безболезненного выполнения упражнений.

Все перечисленные упражнения я рекомендую чередовать с упражнениями на растяжение позвоночника. Например, через каждые 3-4 упражнения выполнять одно из следующих: 1, 18, 36, 45.



При чтении рекомендаций трудно было заметить, что некоторые упражнения повторяются. Но это и не удивительно, ведь позвоночник функционирует, как единый орган и порой трудно изолировать его движение в пределах только одного отдела.

В конце изложения по поводу остеохондроза хочу подчеркнуть, что большая часть пациентов, страдающих этим недугом, предпринимает активные попытки оздоровления позвоночника, в том числе и с помощью лечебной физкультуры только тогда, когда возникает обострение заболевания, и тогда же прекращает после его стихания. Это не вполне правильный подход.

Предлагаемый мною комплекс упражнений я рекомендую регулярно выполнять вне периода обострения с целью его профилактики.

В период же обострения я рекомендую выполнять упражнения на растяжение позвоночника, а также те, которые не вызывают большого напряжения мышц и ни в коем случае не усиливают боль. Но перед этим необходимо проконсультироваться с лечащим врачом.

## УПРАЖНЕНИЯ, РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПРИ СКОЛИОЗЕ ПОЗВОНОЧНИКА

Под сколиозом понимают стойкое боковое искривление позвоночника. В норме боковые искривления отсутствуют. Следует отметить, что при сколиозе может быть один или несколько боковых изгибов позвоночника. Изгибы имеют выпуклость и вогнутость.

Механизм развития сколиоза весьма сложен и до настоящего времени до конца не понятен. Но вполне ясным является то, что одним из звеньев этого механизма является нарушение функции мышц позвоночника. Это нарушение проявляется нарушением функции мышц асимметрии симметричных относительно позвоночника мышц. А именно, паравертебральные мышцы, расположенные со стороны вогнутости имеют тенденцию к увеличению тонуса и укорочению длины. Тогда как мышцы, расположенные со стороны выпуклости правильно, имеют пониженный тонус и удлинены.

Укороченные мышцы характеризуются также большей силой по сравнению с удлинёнными мышцами.

Схожая асимметрия имеется также со стороны связочного аппарата позвоночника.

Общей задачей всех лечебных мероприятий при сколиозе позвоночника является уменьшение или стабилизация величины этих изгибов.

Задача устранения патологических изгибов, а зачастую и их уменьшения, бывает неразрешимой.

Стабилизация же процесса - вполне реальна. Остановить прогрессирование болезни на начальной стадии у ребенка является весьма важным моментом для дальнейшего развития, как позвоночника, так и всей костно-мышечной системы в целом.

Состояние мышц, участвующих в движениях позвоночника, оказывает активное влияние, как на функцию позвоночника, так и на величину его изгибов.

Рекомендуемые далее упражнения имеют цель укрепления мышц спины, особенно паравертебральных, выравнивания их длины и силы.

По направлению основного изгиба позвоночника различают правосторонние и левосторонние сколиозы.

При сколиозе рекомендуются следующие упражнения:  
1-3, 6, 9, 10, 18-29, 32, 34, 36, 40-42, 45.



1



2



3



6



9



10



18



19



20



21



22



23



24



25



26



27



28



29



32

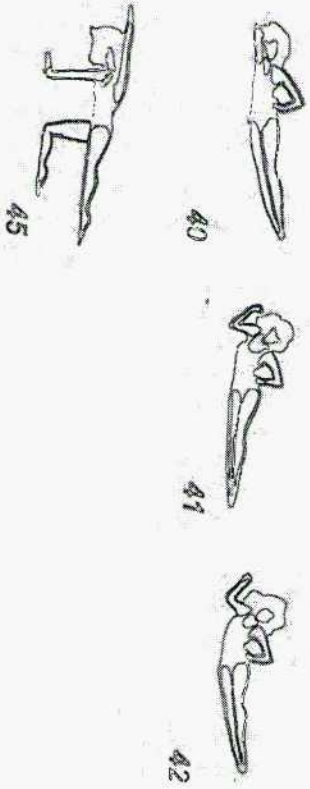


34



36





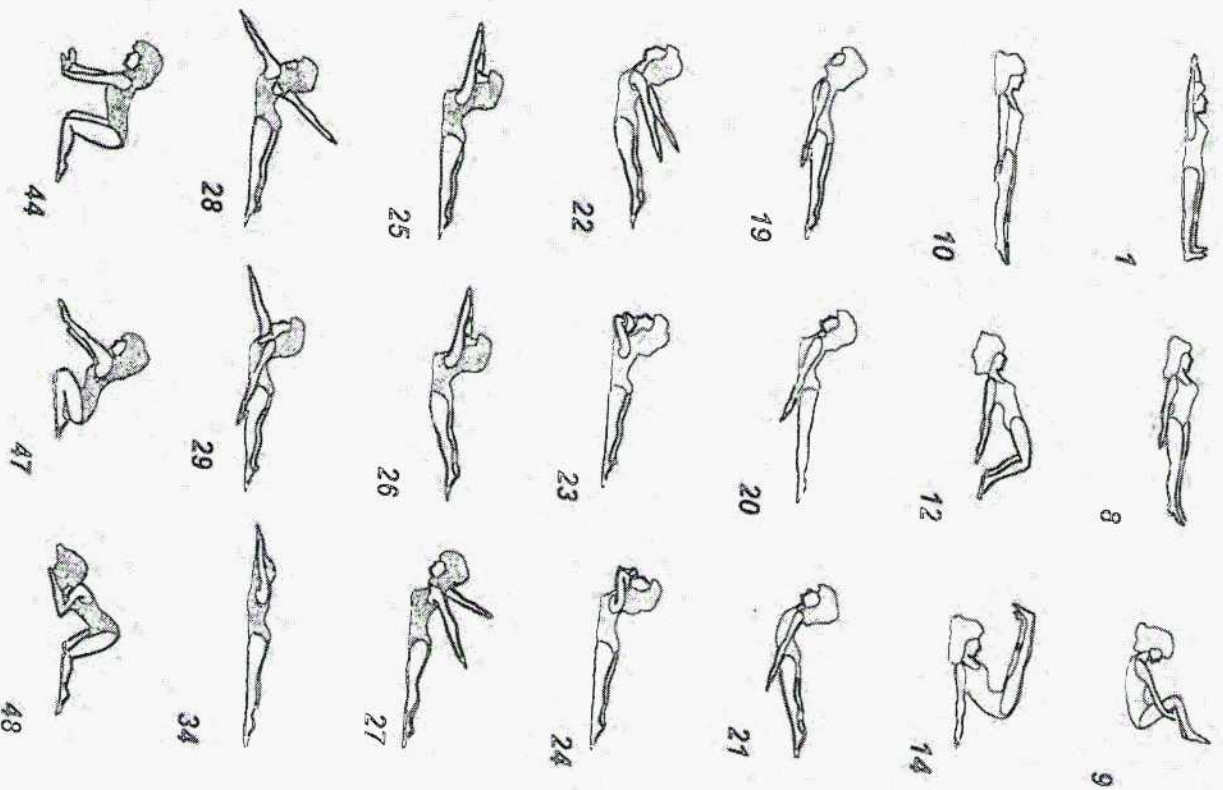
Принём при левостороннем сколиозе упражнения 32,34,45-выполнять с использованием правой руки и правой ноги, а упражнения 40-42-выполнить на правом боку. При правостороннем сколиозе упражнения 32,34,45-выполнять с использованием левой руки и левой ноги, а упражнения 40-42-на левом боку.

### УПРАЖНЕНИЯ, РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПРИ ИЗБЫТОЧНОМ КИФОЗЕ ("СУТУЛОСТИ")

Под кифозом или, что более правильно, избыточным кифозом понимают увеличенный изгиб в грудном отделе позвоночника. Среди населения это нарушение со стороны позвоночника называют «сутулостью».

Для того чтобы способствовать уменьшению кифоза или хотя бы препятствовать его нарастанию, крайне важно укреплять мышцы спины, особенно мышцы - разгибатели грудного отдела позвоночника. Одновременно с этим нужно уделить внимание улучшению тенденции к уменьшению. Это, в свою очередь, уменьшает подвижность грудной клетки при дыхании, что способствует более частым заболеваниям бронхо-лёгочного тракта.

Вот перечень упражнений, которые необходимо включать в регулярный комплекс лечебной гимнастики: 1,8-10,12,14,19-29,34,44,47,48.





Кроме того, при кифозе полезно лежать на полу в положении на спине. Это рекомендую делать до трех и более раз в день. На пол можно постелить байковое одеяло, чтобы спине не было холодно. Для достижения большей пользы от данного мероприятия необходимо научиться максимально расслабляться. Иногда больший эффект от этого упражнения достигается от подкладывания под вершину изгиба позвоночника валика, сложенного из детского байкового одеяла. Длительность этой процедуры может составлять от 5 до 30 минут в зависимости от выраженности кифоза и наличия свободного времени.

### УПРАЖНЕНИЯ, РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПРИ ИЗЫГНОМ ИЗГИБЕ ПОЗВОНОЧНИКА В ПОДСНИЧНОМ ОТДЕЛЕ

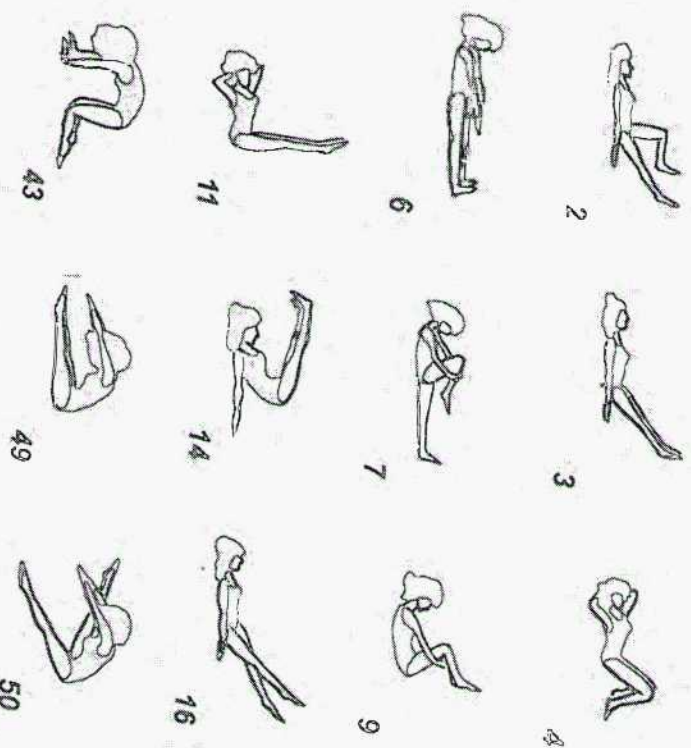
Увеличенный изгиб позвоночника на практике встречается очень часто. Это явление медики называют еще гиперлордозом. Внешне это выглядит как усиление поясничного изгиба позвоночника вперед, что, как правило, сопровождается также выгибанием брюшной стенки вперед.

Такое отклонение в форме позвоночника может приводить к множеству неприятных моментов: от чувства быстрого утомления в области поясницы при ходьбе, стоянии или во время работы в вертикальном положении тела до более различной степени интенсивности, а также расстройств деятельности органов брюшной полости и малого таза.

Одной из основных причин такого нарушения является ослабление мышц брюшной стенки. Поэтому и решение этой проблемы заключается в укреплении мышц брюшного пресса.

Как только мышцы живота приобретут достойную форму, так сразу же отпадает большая часть выше перечисленных проблем. По мере занятий уменьшится и количество жировых отложений в области брюшной стенки, которые часто здесь имеются.

Решению данной проблемы будут способствовать упражнения: 2-4, 6, 7, 9, 11, 14, 16, 43, 49, 50.



### УПРАЖНЕНИЯ, РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПРИ ПОКАТЫХ ПЛЕЧАХ И КРЫЛОВИДНЫХ ЛОПАТКАХ

В норме угол, образованный надплечьями приближен к 180 градусам. Но часто, особенно у детей, наблюдаются так называемые «покатые плечи». В этом случае линии надплечий образуют угол, открытый вперед.

Это отклонение в осанке, как правило, сочетается с таким нарушением, как «крыловидные лопатки». Под этим понимают такое явление, когда лопатки не полностью прижаты к грудной клетке. При этом их внутренняя край, а особенно их нижние углы выступают и напоминают крылышки.

Такие отклонения возникают на фоне ослабления мышц межлопаточной области при явлениях укорочения и, иногда повышенного тонуса грудных мышц.



Устранению таких нарушений будут способствовать  
упражнения: 1, 5, 8, 10, 11, 12, 15, 20-22, 24, 27, 28.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Современная медицина ещё не научилась достаточно эффективно лечить многие заболевания позвоночника. Но в этом направлении работают учёные и практические врачи, в результате чего появляются новые данные о причинах этих нарушений и предлагаются новые методы лечения. Однако по мере изучения этих проблем всё больше и больше укрепляется древний вывод медицины о том, что заболевание легче предупредить, чем лечить. Поэтому будущее всё решения проблем нарушений позвоночника заключается в их профилактике.

Среди профилактических мероприятий очень важная роль принадлежит общей физической культуре. Она служит для пропорционального физического развития человека. При выявлении начала заболевания или предрасположенности к нему очень важна роль лечебной гимнастики.

Предлагаемый в брошюре комплекс упражнений может быть тем началом на пути решения Ваших проблем или стать профилактикой их возникновения. Но это не является простым занятием. От Вас потребуются много упорства, терпения и творчества.

Упорство необходимо особенно в начале пути для того, чтобы начать заниматься, сделать эти занятия регулярными и превратить их в привычку. По мере занятий и получения положительных результатов эта привычка перерастёт в потребность к движению. Ощущения, возникающие во время занятий, будут приятными.

Терпением нужно запастись для того, чтобы дожидаться положительных результатов от занятий, которые возникают далеко не сразу. Однако при регулярных занятиях они неизбежны.

Творческий подход необходим в подборе упражнений, последовательности их выполнения, выделения наиболее важных именно для Вас. Это нужно потому, что как нет и двух абсолютно одинаковых позвоночников, так и одинаковых изменений в них.

Перед началом занятий, особенно в случае каких-либо сомнений, Вам необходимо проконсультироваться с врачом, специализирующемся на проблемах позвоночника.

И в путь по тропе здоровья в увлекательный мир собственного организма с его безграничными возможностями.

Успехов Вам!

