

- После каждых 2-3 новых упражнений повторить упражнение №1.
- Не допускать усиления боли при выполнении упражнений.
- При сильной боли ограничиться выполнением упражнений 1, 34, 35, 36.

26.06.19 *[Signature]*

## ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ, РЕКОМЕНДУЕМЫХ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ФУНКЦИИ ПОЗВОНОЧНИКА

Кроме возможного появления патологических изгибов при развитии позвоночника достаточно часто имеют место нарушения в формировании самих физиологических изгибов. Кривизна этих изгибов может как недостаточной, так и избыточной.

Это, в свою очередь, может приводить к неоптимальному распределению нагрузок в системе позвоночника с образованием участков, работающих с перегрузкой. Результатом может быть повреждение межпозвоночного диска и развитие остеохондроза.

Перегрузка же межпозвоночных суставов может вызвать их заболевание, например, артроз.

Из вышесказанного становится ясно, что позвоночник является достаточно сложной функциональной системой. Изменения в этой системе происходят на протяжении всей жизни. К сожалению, гармоничное развитие позвоночника самостоятельно происходит не всегда. А это часто приводит к возникновению проблем со стороны позвоночника.

Эффективным путём в решении этих проблем является регулярное занятие физическими упражнениями.

Наряду с упражнениями общеукрепляющего действия важно использовать упражнения, оказывающие действие непосредственно на позвоночник.

Эти упражнения должны быть подобраны с учётом тех индивидуальных особенностей строения позвоночника, которые имеет каждый конкретный человек.

В конце главы хочется подчеркнуть, что заниматься предлагаемыми далее физическими упражнениями полезно всем.

Для тех, у кого есть только предрасположенность к возникновению заболеваний позвоночника, упражнения будут препятствовать их возникновению.

У тех, кто имеет нарушения позвоночника в начальной стадии, упражнения будут препятствовать их прогрессированию.

Для тех, у кого изменения позвоночника уже значительные, есть возможность улучшить функцию поврежденных сегментов позвоночника и предупредить поражение других его сегментов.

1. Исходное положение (и.п.) - лёжа на спине, руки вытянуты за голову и расположены ладонями кверху.



На вдохе нужно потянуться за руками и в направлении пяток, носки стоп при этом идут на себя. На выдохе необходимо хорошо расслабиться.

Упражнение повторить 3-5 раз.  
Данное упражнение способствует растяжению и распрямлению позвоночника. Поэтому оно полезно как при остеохондрозе позвоночника, так и при его искривлениях.

2. И.п. - лёжа на спине, руки находятся вдоль туловища ладонями к полу.



Выполняем знакомое всем упражнение "велосипед" по 3-7 движений каждой ногой.

В первые дни занятий, особенно при недостаточной тренированности, рекомендуем ноги держать выше от пола, потому что это уменьшает нагрузку, а потом постепенно опускать их ближе к полу. Таким образом, можно дозировать нагрузку.

Данное упражнение направлено на укрепление брюшного пресса, а также способствует уменьшению избыточного изгиба в поясничном отделе позвоночника. Кроме того, укрепляются мышцы ног.

Дыхание при его выполнении свободное.

3. И.п. - прежнее. Необходимо на вдохе приподнять прямые ноги от пола и держать "уголок" (3-7 сек). На выдохе плавно опустить ноги и расслабиться. Повторить 3-7 раз. Чем острее угол между ногами и полом, тем труднее выполнять упражнение, которое также как и предыдущее, способствует укреплению брюшного пресса и уменьшению избыточного изгиба в пояснице.



3

4. И.п. - лёжа на спине, ноги при этом находятся на стопах, которые располагаются вместе, руки - под головой.

На счет "раз" необходимо плавно опустить колени в одну сторону и одновременно повернуть голову в противоположную сторону. На счет "два" нужно вернуться в исходное положение. На счет "три" колени плавно опускаются в другую сторону, а голова, соответственно, поворачивается в сторону, противоположную коленям. На счет "четыре" вернуться в исходное положение. Затем всё повторить по 3-7 раз в каждую сторону.



4

Данное упражнение способствует улучшению движений в позвоночнике в направлении вращения, а также укреплению мышц брюшного пресса, особенно косых.

5. И.п. - лёжа на спине, ноги на стопах, руки вдоль туловища. Ладони прижаты к полу.

На вдохе нужно приподнять поясничную область и область ягодиц, на 1-3 сек задержаться в верхнем положении и на выдохе вернуться в и.п.



5

Повторить 3-7 раз. Упражнение способствует укреплению мышц поясницы, ягодичной области и нижних конечностей.

6. И.п. - лёжа на спине, руки вдоль туловища, ноги прямые.

На вдохе нужно приподнимать голову и одновременно тянуть руки к стопам, носки которых сгибать при этом на себя. В крайнем положении нужно задержаться на 1-3 сек и на выдохе плавно вернуться в исходное положение.

Повторить 3-7 раз.

Упражнение способствует укреплению мышц брюшного пресса и сгибателей шеи.



6

7. И.п. - лёжа на спине, руки вдоль туловища, ноги прямые.

На вдохе голова и колено двигаются навстречу друг другу. Руки помогают согнутой ноге принять максимальное положение: стремимся лбом достать область коленного сустава. На выдохе нужно плавно возвратиться в и.п.

Повторить по 3-7 раз каждой ногой.

Упражнение способствует также укреплению мышц брюшного пресса, сгибателей шеи и улучшению подвижности позвоночника в направлении сгибания.

8. И.п. - прежнее.

На вдохе, опираясь на локти и на затылок, нужно плавно приподнять лопатки и задержаться в крайнем положении на 1-3 сек. На выдохе возвратиться в и.п.

Повторить 3-7 раз.



7



8

Упражнение способствует укреплению мышц – разгибателей спины, особенно в грудном отделе, устранению "сутулости", улучшает подвижность грудного отдела позвоночника, способствуя более легкому дыханию, а также укрепляет задние мышцы шеи.

9. И. п. - лёжа на спине, руки в подколенной области, сложенные в замок.

Используя ноги в качестве маятника, выполнять прокатывание круглой спиной по полу 5-10 раз. Во время движений, которые делаются плавно, избегать ударов о пол головой и область крестца.

Дыхание при этом свободное. Упражнение способствует улучшению подвижности позвоночника и укреплению мышц брюшного пресса.

10. И. п. - лёжа на спине, руки вдоль туловища, ноги прямые.

На вдохе нужно плавно нажать затылком и пятками на пол, на выдохе расслабиться.

Повторить 3-7 раз.

Упражнение способствует укреплению мышц спины, шеи и задних групп мышц нижних конечностей.

11. И. п. - лёжа на спине, ноги согнуты в тазобедренных суставах под прямым углом к туловищу, руки под головой.

На счет "раз" нужно опустить медленно ноги в одну сторону, на "два" возвратиться в и.п. На "три" опустить ноги в другую сторону. На "четыре"

вернуться в и.п.

Повторить по 3-7 раз в каждую сторону.

Упражнение способствует укреплению мышц брюшного пресса, особенно косых, и улучшению подвижности позвоночника, особенно в поясничном его отделе.

12. И.п. - лёжа на спине, руки вдоль туловища, ноги на стопах на ширине плеч.

На счёт "раз" нужно приподнять таз. На счёт "два" сместить его влево, на "три" - вправо. На счёт "четыре" вернуться в среднее положение, на счёт "пять" принять и.п. Дыхание должно быть свободным.

Повторить 3-7 раз.

Упражнение способствует укреплению мышц поясничной области, ягодичных мышц, задних мышц ног, а также улучшению подвижности в грудном и поясничном отделах позвоночника.

13. И.п. - лёжа на спине, руки вдоль туловища ладонями к полу, ноги прямые.

Ногу, согнутую в коленном и тазобедренном суставах, медленно опустить в противоположную от неё сторону, коснувшись коленом пола. Руки при этом от пола не отрывать. На выдохе вернуться в и.п. Потом то же выполнить другой ногой.

Повторить по 3-7 раз каждой ногой.

Упражнение способствует укреплению брюшного пресса, особенно косых мышц живота, а также улучшению подвижности позвоночника, особенно в



12



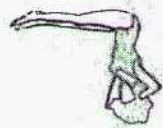
13



9



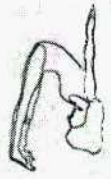
10



11

поясничном и грудном отделах.

14. И. п. - лёжа на спине, руки вдоль туловища ладонями вниз, ноги прямые.  
Приподнять прямые ноги, коснуться носками пола за головой и вернуться в и.п.  
Повторить 3-5 раз.  
Упражнение способствует укреплению мышц брюшного пресса и повышению гибкости позвоночника.



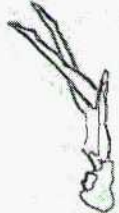
14

15. И. п. - лёжа на спине, руки под головой, ноги на столах.  
Приподняв стопы от пола, плавно опустить колени в сторону и вернуться в исходное положение. Потом то же выполнить в другую сторону.  
Повторить по 3-7 раз в каждую сторону.  
Дыхание сохранять свободным.  
Упражнение способствует укреплению мышц брюшного пресса и улучшению подвижности позвоночника, особенно в поясничном его отделе.



15

16. И. п. - лёжа на спине, руки вдоль туловища ладонями к полу, ноги прямые.  
Приподняв ноги над полом, выполнять перекрестные движения ногами, причем прохождение одной ноги над другой чередовать ("ножницы").  
Дыхание свободное.  
Повторить 4-8 раз.  
Нагрузку дозировать высотой расположения ног над полом.  
Упражнение способствует укреплению мышц брюшного пресса и



16

бёдер.

17. И. п. - лёжа на спине, руки вдоль туловища, ноги прямые.  
На вдохе приподнять голову, плавно сгибая шею. На выдохе вернуться в исходное положение, расслабиться.  
Повторить 3-7 раз.  
Упражнение на укрепление мышц шеи, на улучшение подвижности в шейном отделе позвоночника.



17

18. И. п. - лёжа на спине, руки вдоль туловища, ноги прямые.  
На вдохе плечи нужно поднимать вверх, носки ног при этом тянуть на себя. На выдохе вернуться в исходное положение и расслабиться.  
Повторить 3-7 раз.  
Упражнение способствует растяжению позвоночника.



18

19. И. п. - лёжа на животе, руки вдоль туловища, ноги прямые.  
На вдохе необходимо приподнять голову, плавно разгибая шею. На выдохе голову опустить и расслабиться.  
Повторить 3-7 раз.  
Упражнение способствует укреплению мышц разгибателей шеи и улучшению подвижности в шейном отделе позвоночника. Особенно полезно при уменьшении изгиба в шейном отделе позвоночника.



19

20. И. п. - то же. На вдохе нужно поднимать голову, потом верхнюю часть туловища, прогибаясь при этом в грудном отделе позвоночника. На выдохе возвратиться в и.п. и расслабиться.



20

Повторить 3-7 раз.  
Упражнение способствует укреплению мышц разгибателей шейного и грудного отделов позвоночника и улучшению подвижности позвоночника в этих отделах. Очень полезно при избыточном изгибе в грудном отделе позвоночника (кифозе или сутулости).

21. И. п. - то же.

На вдохе надо плавно поднять голову, верхнюю часть туловища и ноги. На выдохе возвратиться в и.п. и расслабиться.



21

Повторить 3-7 раз.

Упражнение способствует укреплению задних мышц шеи, спины и бёдер.

22. И. п. - то же.

На вдохе нужно поднять голову, туловище, ноги, руки и свести лопатки. На выдохе возвратиться в исходное положение.



22

Повторить 3-7 раз.

Упражнение способствует укреплению задних мышц шеи, спины, ног, а также мышц межлопаточной области. Оно является не только одним из лучших упражнений для укрепления мышц спины и ягодичной области, но и очень полезно при выступающих лопатках и покатах плеч.

23. И. п. - лёжа на животе, согнутые руки находятся под подбородком, ноги прямые.



23

На вдохе нужно приподнять голову, прогибая шею. Взгляд при этом перед собой. На выдохе возвратиться в и.п.

Повторить 3-7 раз.

Упражнение на укрепление задних мышц шеи. Особенно полезно при уменьшении изгиба шейного отдела позвоночника.

24. И. п. - прежнее.

На вдохе приподнимать голову, согнутые в локтевых суставах руки и верхнюю часть туловища, прогибаясь в грудном отделе позвоночника. На выдохе вернуться в и.п.



24

Повторить 3-7 раз.

Упражнение способствует укреплению мышц разгибателей шеи и верхней части туловища.

25. И. п. - лёжа на животе, руки вверх, ноги прямые.



25

На вдохе нужно приподнять голову, руки, верхнюю часть туловища, прогибаясь в грудном отделе позвоночника. На выдохе возвратиться в и.п.

Повторить 3-7 раз.

Упражнение также способствует укреплению мышц разгибателей спины и верхнего отдела туловища, улучшая подвижность позвоночника в этих отделах.

26. И. п. - прежнее.

На входе приподнять голову, руки, туловище и ноги. На выдохе возвратиться в и.п.



26

Повторить 3-7 раз.

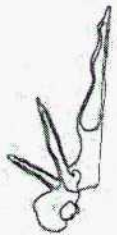
Упражнение способствует укреплению задних групп мышц шеи, спины, бёдер.

27. И. п. - лёжа на животе, руки вдоль туловища, ноги прямые.

На входе приподнять голову, туловище, руки и свести лопатки. На выдохе вернуться в и.п. и расслабиться.

Повторить 3-7 раз.

Упражнение на укрепление задних мышц шеи и туловища, в том числе и межлопаточной области.

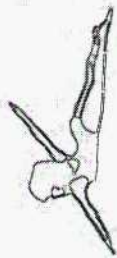


27

28. И.п.- лёжа на животе, руки в стороны, ноги прямые.

Приподняв голову и туловище, нужно выполнять вращательные движения руками вперёд (3-7 раз). После чего вернуться в и.п. и 5-10 сек отдыхать. Затем повторить то же самое с вращением рук назад. Дыхание должно быть свободным.

Упражнение способствует укреплению мышц шеи, спины и плечевого пояса.



28

29. И. п. - лёжа на животе. Одна рука при этом находится вверху, другая вдоль туловища, а ноги прямые.

Приподняв голову и туловище нужно сменить положение рук. Это делается на входе. На выдохе принимается исходное положение.

Повторить 4-8 раз.



29

Упражнение на укрепление мышц шеи, спины, рук.

30. И. п. - лёжа на животе, руки вдоль туловища, ноги прямые.

Поочередно нужно приподнимать прямые ноги по 3-7 раз каждой. Дыхание при этом свободное.

Упражнение способствует укреплению мышц ягодичной области и задних мышц бедра.



30

31. И. п. - прежнее.

На входе одновременно обе прямые ноги. На выдохе возвращаемся в и.п.

Повторить 3-7 раз.

Упражнение на укрепление мышц ягодичной области и спины, особенно поясничной области.



31

32. И. п. - лёжа на животе, руки вверх, ноги прямые.

На входе нужно одновременно приподнимать правую руку, отрывая от пола правую часть верхнего отдела туловища, и правую ногу. На выдохе возвратиться в и.п. Потом аналогично выполнить с левой рукой и ногой.

Повторить по 3-7 раз.

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



32

33. И. п. - прежнее.

На входе приподнять правую руку, отрывая при этом от пола область правого плечевого сустава, и левую ногу. На выдохе возвратиться в и.п. Потом тоже левой рукой и правой



33