

# *Комплексы упражнений для позвоночника*

Можно полностью восстановить функции позвоночника в любом возрасте с помощью простых упражнений, выполнение которых не представляет никаких трудностей. Эти упражнения способны оздоровить весь организм, так как, тренируя позвоночник, мы создаем условия для защиты от травм отходящих от спинного мозга нервов, которые управляют органами.

Приступая к выполнению оздоровительных упражнений, следует соблюдать следующие правила:

- не прилагайте резких усилий к заостренным местам;
- выполняйте упражнения, соизмеряя нагрузки со своими физическими возможностями;
- не стремитесь выполнять упражнения с максимальной амплитудой движения

Выполнение упражнений строго индивидуально. Вначале надо делать каждое упражнение не более двух-трех раз. Через два-три дня увеличить до пяти раз и больше.

Как часто должны вы делать эти упражнения? Вначале надо регулярно выполнять всю программу ежедневно. После того как появились в организме улучшения, можно сократить выполнение до двух-трех раз в неделю.

Прежде чем перейти к упражнениям для позвоночника, выделим основное упражнение для позвоночника - это осанка. Встаньте спиной к стене, ноги слегка расставлены, руки отведены в стороны и развернуты ладонями к стене; затылок, плечи, крестец, икры и пятки касаются стены. Подберите живот, вытяните немного шею вверх и поднимите плечи. Проанализируйте "чувства" всех частей тела и старайтесь находиться в таком положении как можно дольше, постепенно увеличивая время выполнения упражнения.

1. Лягте на пол лицом вниз, поднимите таз и выгните спину дугой. Тело опирается только на ладони и пальцы ног. Таз должен быть расположен выше головы. Голова опущена. Ноги расставлены на ширину плеч. Колени и локти выпрямлены. Опустите таз почти до пола. Помните, что руки и ноги должны быть прямые, что придает особую напряженность позвоночнику. Поднимите голову и откиньте ее назад. Делайте это упражнение медленно. Опустите таз как можно ниже, а затем поднимите его как можно выше, выгнув вверх спину, снова опустите, поднимите и опустите.

2. Исходное положение то же, что и для упражнения №1.

Лягте на пол лицом вниз, поднимите таз и выгните спину, тело опирается на ладони и пальцы ног. Руки и ноги прямые. Поверните таз как можно больше влево, опуская левый бок как можно ниже, а затем вправо. Руки и ноги не сгибайте. Движение делайте медленно и постоянно думайте о растяжении позвоночника.

3. Исходное положение: сядьте на пол, упритесь на расставленные прямые руки, расположенные чуть сзади, ноги согнуты. Поднимите таз. Тело опирается на расставленные согнутые ноги и прямые руки. Это упражнение надо делать в быстром

темпе . Поднимите тело до горизонтального положения позвоночника . Опуститесь в исходное положение . Повторите движение по несколько раз .

4 . Лягте на пол на спину, ноги вытянуты, руки в стороны. Согните колени и подтяните их к груди , охватите руками . Оттолкните колени и бедра от груди , не опуская рук . Одновременно поднимите голову и попытайтесь коснуться подбородком колен . Держите это положение туловища в течение пяти секунд .

5 . Исходное положение тоже, что и для упражнения №1 . Лягте на пол, лицом вниз, поднимите высоко таз, выгнув дугой спину, опустив голову и опираясь на прямые руки и ноги. В таком положении обойдите комнату .

#### Комплекс № 2:

1. Лягте на пол на спину, согните правую ногу в колене, обхватите ее двумя руками и прижмите к груди на 5-10 сек. Освободите прижатую ногу и выпрямите ее для отдыха. Прделайте то же самое с левой ногой. После этого согните обе ноги сразу, обхватите их руками и прижмите колени к груди так же на 5-10 сек. /голову при этом прижмите к коленям/. Эти три движения составляют одно упражнение. Дыхание : вдох - при сгибании коленей , во время прижатия - пауза , выдох - с возвращением в исходное положение.

2. Лягте животом на коврик, кисти рук - на затылке, локти - на коврике, ноги вместе. Не сгибая коленей , оторвите ноги от пола , оставайтесь в таком положении 5-15 сек ., вернитесь в исходное положение , расслабьтесь . Дышать неглубоко , с небольшими паузами на вдохе и выдохе.

3. Встаньте на четвереньки, выпрямите руки /при выполнении упражнения, следите за этим постоянно/ в локтях. На счет раз - согните голову , достаньте подбородком грудь , спину выгнуть дугой , /3-5сек/ , затем медленно прогните спину , как можно больше запрокинуть голову назад /3-5сек/ . Дыхание поверхностное , через нос.

4. Лягте на спину на коврик, руки вдоль тела, согните колени, подтяните пятки как можно ближе к тазу, оторвите таз от пола и поднимите как можно выше, лопатки остаются прижатыми к полу. Кисти рук подпирают поясницу ; в таком положении расслабьтесь . Дыхание неглубокое , маленький вдох - пауза , выдох - пауза .

5. Сядьте на пол, спина ровная, ноги прямые, развернуты под углом 45% . Наклонитесь к правой ноге, схватите руками стопу и подтяните ее к правому уху, оставайтесь в таком положении 5-10 сек., вернитесь в исходное положение, сделайте то же самое с другой ногой. Дыхание спокойное , через нос.

6. Лягте животом на коврик, ноги вместе, кисти подложены под плечи ладонями вниз. Оторвите грудь от пола , голову максимально запрокиньте назад , живот прижмите к полу ;находитесь в таком положении 10-15 сек . , вернитесь в исходное положение . Коснитесь лбом пола , расслабьтесь на 10-15 сек. . Во время выполнения упражнения , дышать неглубоко , с небольшими паузами на вдохе и выдохе.

7. Стоя на полу, расставьте ноги шире, но без ощущения неудобства, руки вытяните в стороны на уровне плеч. Нагнитесь влево так , чтобы ухватить большой палец левой ноги левой рукой , не сгибая коленей , правая рука над головой . Смотрите на кончики пальцев правой руки . Находитесь в таком положении 2-3 сек. и вернитесь в исходное положение .

Повторите все с противоположной стороны .

8. Лягте на коврик на спину, вытянувшись во весь рост. Медленно поднимайте ноги вверх , затем бедра и туловище до вертикального положения . Твердо упирайтесь в пол локтями и руками , поддерживайте спину . Прижмите подбородок к груди . Затылочная часть головы , шея , плечи должны быть прижаты к полу . Дышите медленно , равномерно . Сосредоточьте внимание на щитовидной железе /область шеи/ . Оставайтесь в этой позе не дольше минуты . Постепенно время увеличьте до 10 мин.. Для возвращения в исходное положение очень медленно, без резких движений, опустите ноги.

Помните: никогда не занимайтесь самолечением. При первых же симптомах болезни обратитесь к специалисту .