

Комплекс лечебной гимнастики при заболеваниях позвоночника.

1. Исходное положение: лежа на спине руки вдоль туловища. Лежать полностью расслабившись 5-7 мин.



2. Исходное положение: лежа на спине, руки вверх чуть шире плеч.

На счет: 1-2-3-4 - потянуться руками вверх, пятками вниз.

На счет: 5-6 - расслабиться. Повторять: 6-8 раз.



3. Исходное положение: лежа на спине, руки вдоль туловища, расслаблены.

На счет: 1 - скользя по полу, согнуть левую ногу.

На счет: 2 - исходное положение

На счет: 3-4 - то же с правой ногой. Повторять: 1 мин.

4. Исходное положение: лежа на спине, ноги стоят согнутые.

На счет: 1 - поднять согнутую левую ногу (не выше 10см.).

На

На

правой

мин.



счет: 2 - и.п.

счет: 3-4 - то же ногой.

Повторять: 1

5. Исходное положение: лежа на спине, руки вдоль туловища

На счет: 1 - скользя по полу, отвести левый носок, приподнимая наружный край стопы (пятку от пола не отрывать).

На счет: 2 - исходное положение

На счет: 3 - скользя по полу, отвести правый носок, приподнимая наружный край стопы.

На счет: 4 - исходное положение

На счет: 5 - отвести носки одновременно.

На счет: 6 - исходное положение. Повторять: 1 мин

6. Исходное положение: лежа на спине, руки вдоль туловища

На счет: 1 - согнуть пальцы левой ноги.

На счет: 2 - исходное положение



На счет: 3-4 - то же правой ногой

На счет: 5 - согнуть пальцы одновременно.

На счет: 6 - исходное положение (стопу от пола не отрывать). Повторять: 1 мин.

7. Исходное положение: лежа на спине, руки вдоль туловища

На счет: 1 - разогнуть пальцы левой ноги.

На счет: 2 - исходное положение

На счет: 3-4 - то же правой ногой (стопу от пола не отрывать).

На счет: 5 - разогнуть пальцы одновременно.

На счет: 6 - исходное положение. Повторять: 1 мин.



8. Исходное положение: лежа на спине, ноги лежат прямые.

На счет: 1 - согнуть левую ногу коленом к животу, пятку вниз.

На счет: 2 - исходное положение

На счет: 3-4 - то же правой ногой. Повторять: 1 мин.



9. Исходное положение:

лежа на спине,

ноги стоят согнутые, руки лежат ладонями на животе. Глубокий вдох через нос, надувая живот, выдох через рот, сложив губы трубочкой, втягивая живот (руками на живот не давить, а контролировать движения брюшной стенки).

Повторить 3-4 раза.



10. Исходное положение: - лежа на спине, обхватив согнутые колени руками, покачивание с небольшой амплитудой вправо-влево (голову пола не отрывать), Повторить: 1-2 мин.

11. Повторить упражнение №4.

12. Исходное положение: лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги лежат прямые.

На счет: 1 - согнуть правую стопу (от себя).

На счет: 2 - исходное положение

На счет: 3 - согнуть левую стопу (от себя).

На счет: 4 - исходное положение

На счет: 5 - согнуть обе стопы.

На счет: 6 - исходное п

Повторять: 1 мин.

