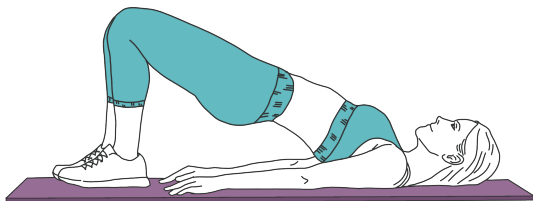




Упражнения при боли в спине

Если вас мучают боли в спине, вам поможет простой комплекс упражнений. Выполняйте их спокойно и медленно, дышите размеренно. Упражнения не должны вызывать острой боли.

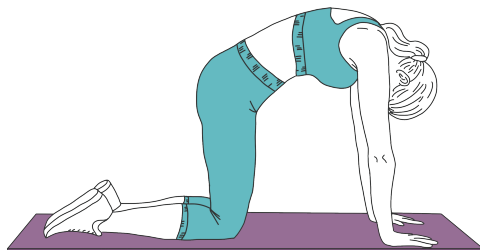
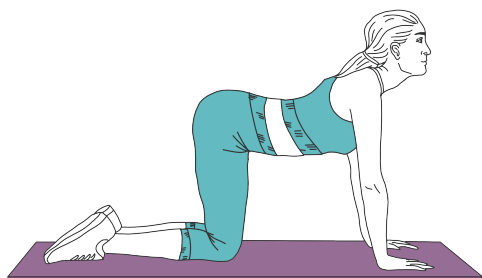
1. Ягодичный мостик



Лягте на твердую поверхность, согнув ноги в коленях. Приподнимите таз, опираясь на плечи и затылок, сохраните это положение на 10 секунд, затем медленно опуститесь вниз. Повторите 7 раз.

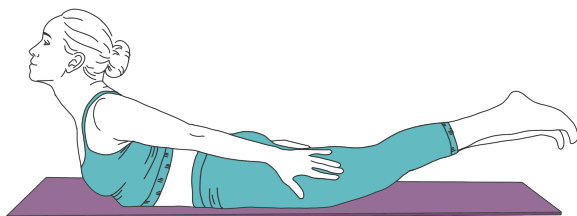
2. Кошка

Встаньте на четвереньки так, чтобы кисти располагались под плечами, а колени – под бедрами. Выгните спину вверх, прижимая подбородок к груди, затем вернитесь в исходное положение. Повторите 7 раз.



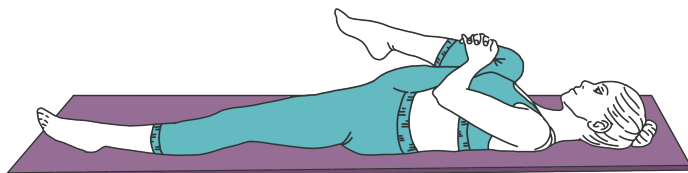
3. Лодочка

Повернитесь на живот и вытяните руки вдоль тела ладонями вверх. Приподнимите одновременно плечи и ноги, руками тянитесь назад. Сохраняйте это положение в течение 10 секунд, затем расслабьтесь и опуститесь на пол. Повторите упражнение 7 раз.



4. Растяжка мышц спины

Лягте на спину. Согните левую ногу в колене, притянув ее руками к груди. Замерьте на 10 секунд, затем повторите то же самое с правой ногой. Затем притяните к груди обе ноги и замерьте на 10 секунд. Повторите три раза.



5. Растяжка сидя

Сядьте на стул со спинкой, возьмитесь обеими руками за спинку и медленно наклонитесь как можно ниже вперед. Затем вернитесь в исходное положение. Повторите 5 раз. Это упражнение можно выполнять даже в офисе, оно будет особенно полезно для тех, кто ведет сидячий образ жизни.



Выполнение этих упражнений утром и вечером укрепит мышцы спины и корпуса и избавит вас от боли в позвоночнике и пояснице.