

## Комплекс физических упражнений при пояснично-крестцовом остеохондрозе

**Цель:** укрепить мышцы нижней части спины и живота.

1. И.П. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Давить поясничной частью на пол (5-7с), затем расслабиться (3-5с). Повторить 5-8 раз.
2. И.П. . – лежа на спине. Попеременно сгибать и разгибать ноги, скользя стопой по полу (10-12 раз).
3. И.П. . – лежа на спине, руки вытянуты за голову вверх. Одновременно поднять от пола правую руку и левую ногу, то же – другой рукой и ногой (10-12 раз).
4. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленных суставах. Приподнять таз и удерживать это положение до 3-5-10-15 сек, вернуться в и.п. (1-5 раз).
5. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Попеременно прижимать к полу голову, лопатки, поясницу, таз, бедра, голени с последующим расслаблением мышц. Удерживать напряжение 5-7 сек (68 раз).
6. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Обхватив руками, подтянуть правую ногу и коснуться лбом колена. То же с другой ногой (8-10 раз).
7. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, движения ногами, как во время езды на велосипеде.
8. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты, поставив стопы как можно ближе к ягодицам. Разведение колен в стороны (10-12 раз).
9. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть ноги и положить кисть правой руки на левое колено, давить коленом на ладонь, а ладонью на колено (8-10 раз), затем пауза 5-6 сек (5-6 раз).
10. И.п. – лежа на животе, руки вытянуты вперед. Попеременные потягивания то одной, то другой рукой (8-10 раз).
11. И.п. – лежа на животе, руки вытянуты вперед. Потянуться руками и ногами в противоположные стороны, затем расслабиться (8-10 раз).
12. И.п. – лежа на животе, руки вытянуты вперед. Поднять вверх правую руку и левую ногу, затем опустить. То же другой рукой и ногой (10-12 раз).
13. И.п. – лежа на животе, руки вытянуты вперед. Руками имитировать движения пловца стилем брасс, а ногами – кроль (10-12 раз), упражнения выполняются в среднем темпе.

14. И.п. – лежа на животе, руки под бедрами. Поочередно поднимать вверх прямые ноги или по одной ноге(8-10 раз).
15. . И.п. – лежа на животе, руки под бедрами. Поочередно поднимать вверх прямые ноги и удерживать их в этом положении 3-5 с, повтор 6-8 раз.
- 16.И.п. – стоя на четвереньках. Выгнув спину дугой, прижать подбородок к груди и удерживать это положение 3-4 сек, затем вернуться в и.п. (6/8 раз).
17. И.п. – стоя на четвереньках. Спина прямая. Одновременно поднять параллельно полу левую руку и правую ногу. Рукой тянуться вперед, а носок стопы брать на себя. Повторить то же самое с правой рукой и левой ногой (8-10 раз).
18. И.П. – из положения, стоя на коленях опуститься ягодицами на пятки, опереться сзади руками в пол. Тянуться тазом вперед и вверх, не прогибаясь (8-10 раз).

#### Литература:

Комплекс физических упражнений для профилактики остеохондроза: методические рекомендации/К.А. Пурсанов, И.П. Должункова; 2-е изд. – Н. Новгород: Издательство НГМА, 2010. – С 15-18.