

Комплекс упражнений при боли в спине

HALION

УПРАЖНЕНИЕ 1



1 Исходное положение: лежа на спине, колени согнуть, руки вдоль туловища. Свернутый плед положить под голову.



2 Медленно поднять таз до неприятного ощущения на счет 1-2-3-4. Медленно вернуться в исходное положение на счет 5-6-7-8. Повторить 12 раз, чередуя ноги.



3 Вернуться в исходное положение.

УПРАЖНЕНИЕ 2



1 Исходное положение: лежа на спине, колени согнуть, руками тянуться к коленям. Свернутый плед положить под голову.



2 Медленно поднять туловище вверх до неприятного ощущения на счет 1-2-3-4, руками тянуться вдоль бедер. Медленно вернуться в исходное положение на счет 5-6-7-8. Повторить 10 раз.



3 Вернуться в исходное положение.

УПРАЖНЕНИЕ 3



1 Исходное положение: лежа на спине, колени согнуть, руки в стороны. Свернутый плед положить под голову.



2 Опустить колени в одну сторону, а голову повернуть в другую до неприятного ощущения на счет 1-2. Вернуться в исходное положение на счет 3-4.



3 То же в другую сторону. Повторить 12 раз, чередуя стороны.



4 Вернуться в исходное положение.

УПРАЖНЕНИЕ 4



1 Исходное положение: лежа на спине, ноги прямо и вместе, руки в стороны.



2 Медленно повернуться в сторону до неприятного ощущения, одной рукой тянуться к другой руке на счет 1-2-3-4. Медленно вернуться в исходное положение на счет 5-6-7-8.



3 То же в другую сторону. Повторить 12 раз, чередуя стороны.



4 Вернуться в исходное положение.