



## Комплекс упражнений для спины



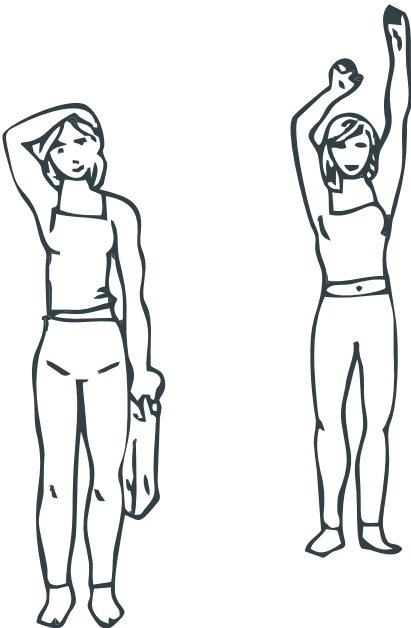
### Стимулируем циркуляцию вокруг поясницы

Выполняйте упражнение с утра, как только проснетесь. Лежа на спине, напрягайте и расслабляйте ягодичные мышцы и мышцы спины, при этом таз немного приподнимается и опускается. Повторяйте упражнение несколько раз.



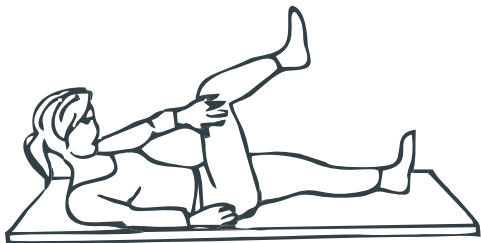
### Расслабляем мышцы спины

Лежа на спине, выгните спину и поднесите колени к груди. Обхватите колени руками и мягко потяните их к груди. Немного приподнимите голову. Повторите упражнение с одним согнутым коленом, чередуя ноги. Задержитесь в верхнем положении на несколько секунд на каждом повторе.



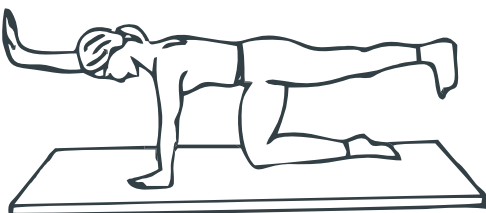
### Растягиваем позвоночник

В положении стоя вытяните вверх обе руки, ноги чуть расставлены. Поочередно вытягивайте руки вверх, захватывая воображаемое яблоко. Важно: держите голову прямо и не поднимайтесь на кончики пальцев. Выполняйте данное упражнение 2-3 раза в день (лучше каждые два часа).



### Устраняем напряжение в шейном отделе

В положении стоя, колени немного согнуты, вытяните шею. В левую руку возьмите что-нибудь для веса (например, сумку). Обхватите сверху голову правой рукой и мягко потяните её вправо. Удерживайте голову в данном положении несколько секунд. Повторите тоже самое в другую сторону. Важно: если у вас проблемы с шеей, проконсультируйтесь с доктором перед выполнением данного упражнения.



### Укрепляем мышцы от плечевого пояса до лодыжек

Лежа на спине, прижмите правую руку и левую ногу к полу, поднимите и согните правую ногу, немного поднимите голову и плечо и прижмите левую руку к правому колену – при этом напрягите все тело. Затем поменяйте стороны.

### Укрепляем мышцы спины и ягодичные

Согните слегка локти, с опорой на руки и колени держите спину прямо, напрягая мышцы живота и ягодиц. Поочередно вытягивайте ноги и тяните кончики пальцев на себя, голову не наклоняйте, смотрите перед собой. Не поднимайте ногу выше горизонтальной линии. Для увеличения нагрузки вытяните левую ногу назад, а правую руку перед собой и наоборот. При правильном выполнении упражнения вытянутые рука и нога образуют прямую горизонтальную линию.