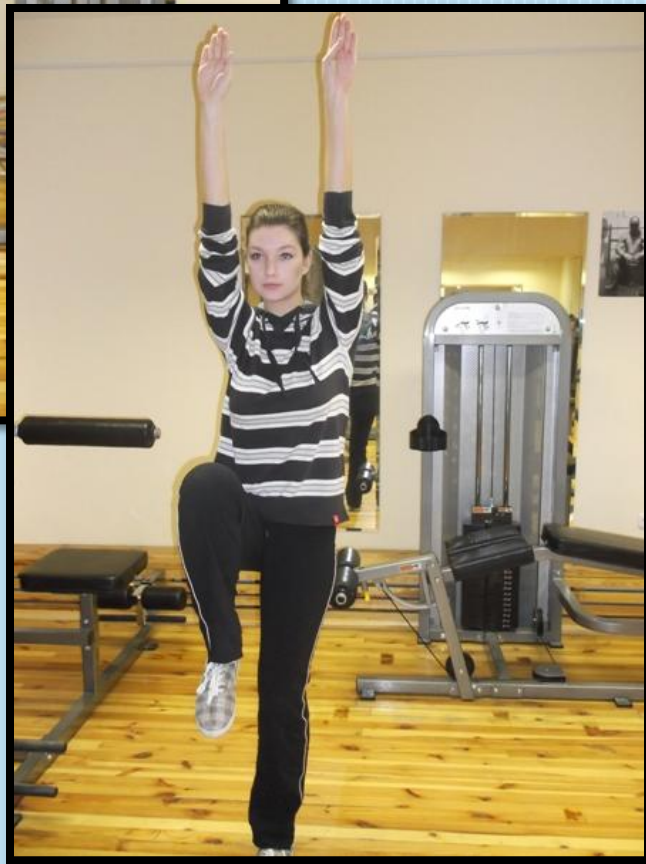
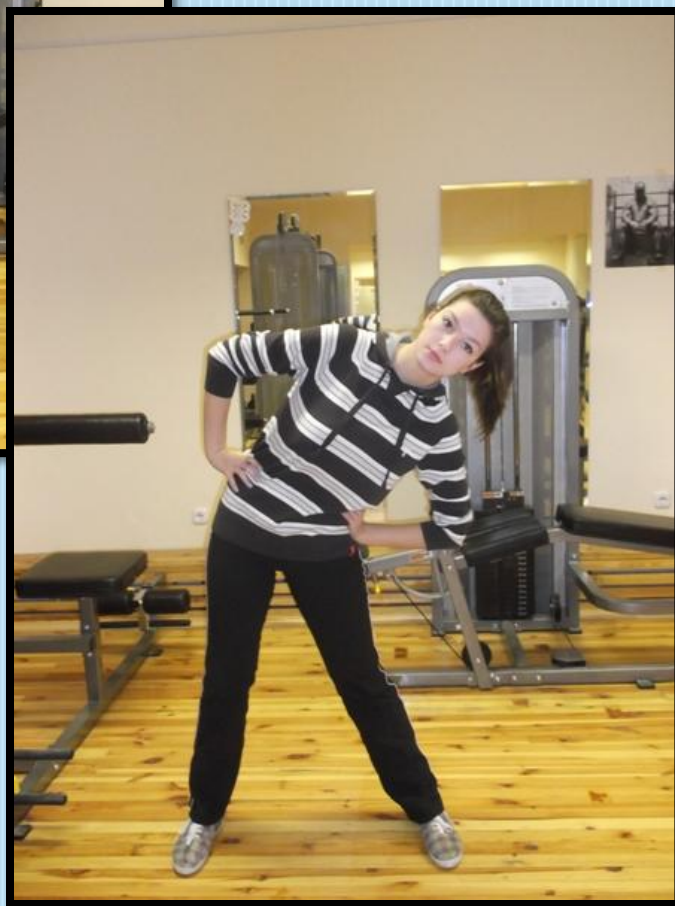
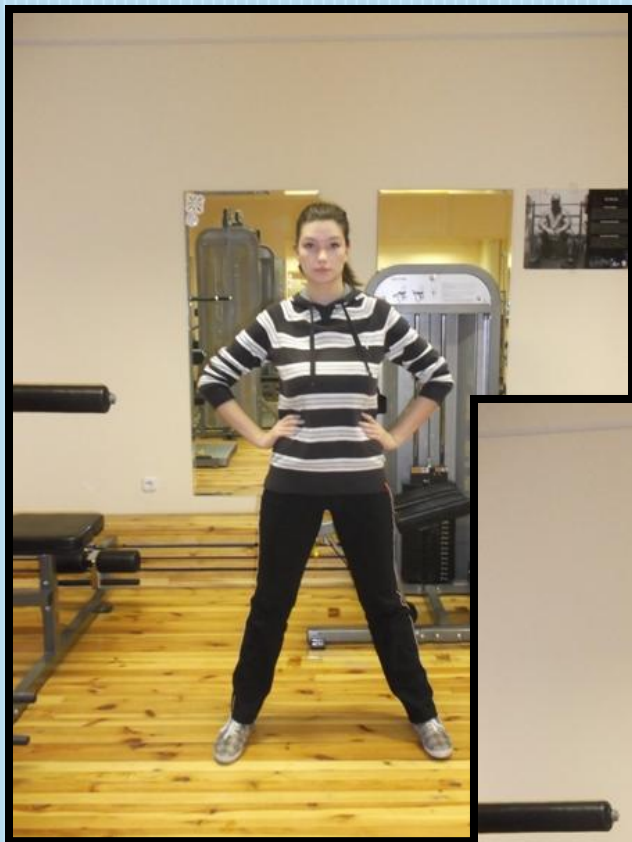


# **ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗЕ ПОЯСНИЧНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА**

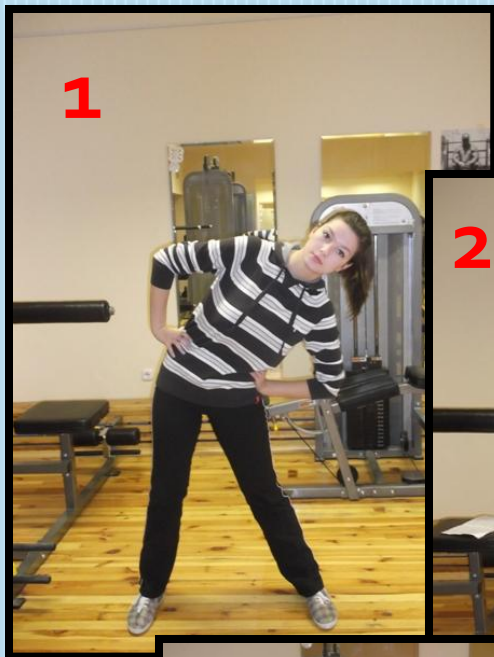
Не обязательно использовать все. 22 упражнения, можно ограничиться 10-11, но обязательно выполнять комплекс ежедневно и как минимум раз в день.



И.п. - стоя руки вверх.  
1 - согнуть правую ногу, прижав колено к туловищу; 2 - и.п.; 3 - то же левую; 4 - и.п.  
Повторить 5-8 раз.



И.п. - стойка ноги  
врозь, руки на пояс.  
1-8 - пружинящие  
наклоны влево; 9-16  
-то же вправо.  
Повторить 5-6 раз.

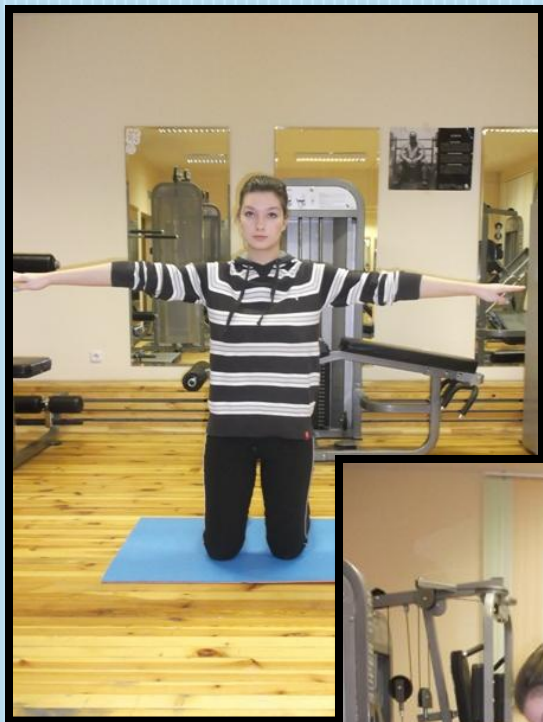


И.п. - стойка ноги врозь,  
руки на пояс. 1 -  
прогнуться; 2-3 -наклон  
вперед, медленно  
округляя спину; 4 - и.п.  
Повторить 8-10раз





И.п. - упор лежа на согнутых руках. 1-2 - выпрямляя руки, прогнуться. 3\_6 - удерживать позу; 7-8 - и. п. Повторить 5-8 раз

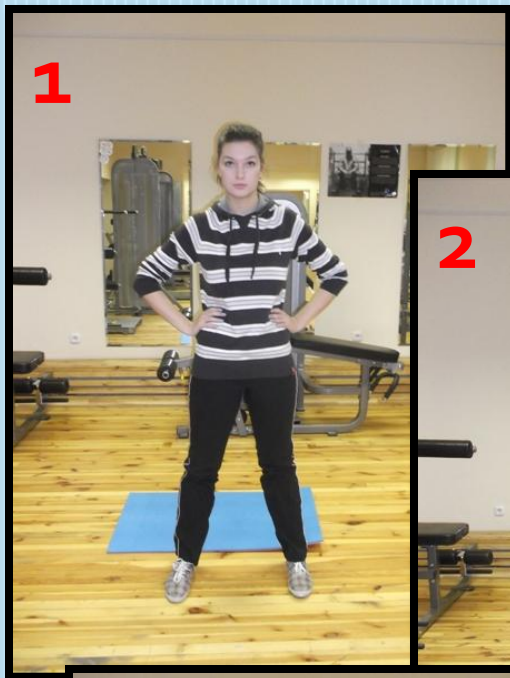


И.п. - стоя на коленях, руки в стороны. 1-2 - поворот направо, коснуться ладонью правой руки носков ног; 3-4 - и.п.; 5-6 - то же в другую сторону; 7-8 - и.п. Повторить 6-8 раз.



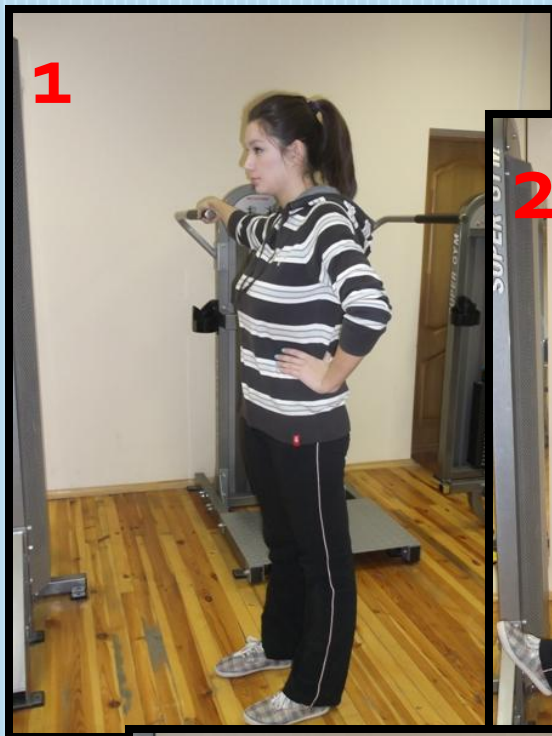
И.п. - упор стоя на коленях. 1-2 - округлить спину; 3-4 - прогнуться. Повторить 8-12 раз.



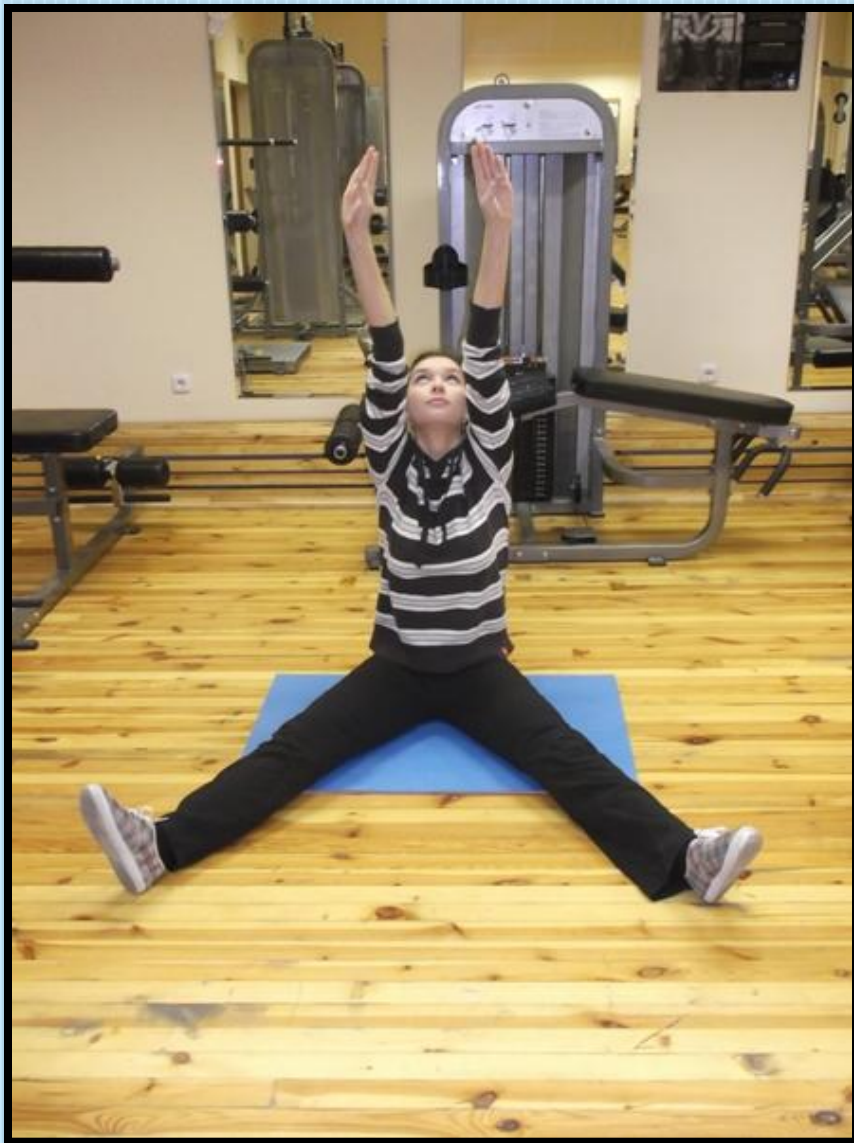


И.п. - стойка ноги  
врозь, руки на пояс. 1  
- поворот влево; 2 -  
и.п.; 3 - то же вправо;  
4 - и.п. Повторить 6-8  
раз.





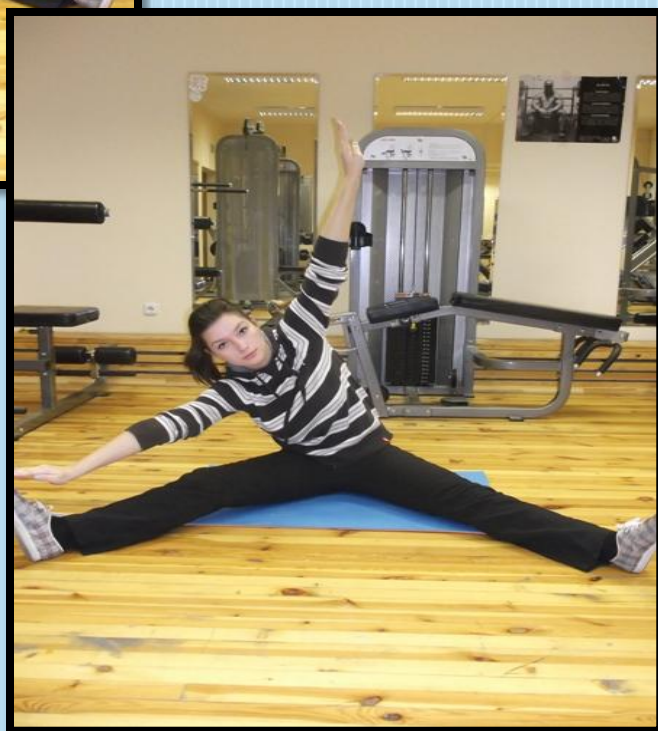
И.п. - стоя боком к опоре. 1-8 - махи правой ногой вперед и назад; 9-16 - то же другой ногой. Повторить 6-7 раз.



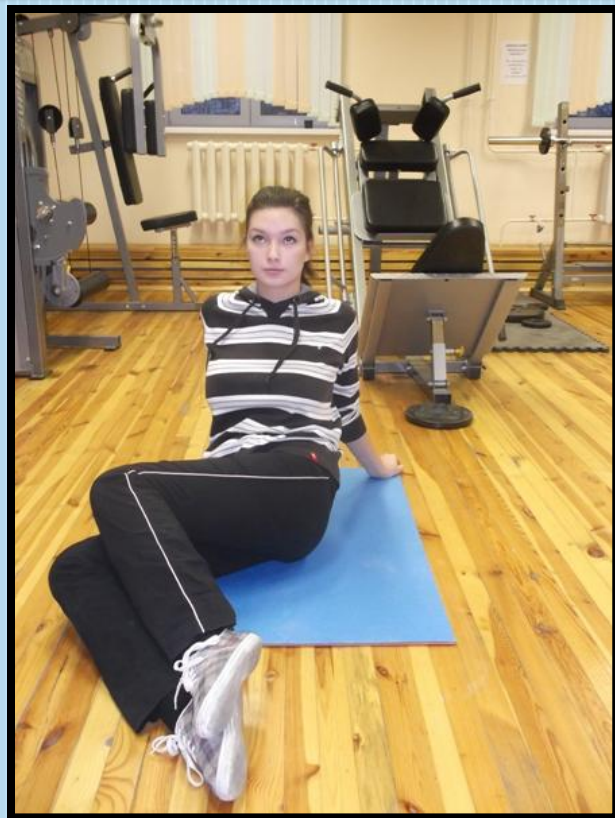
И.п. - сидя ноги  
врозь, руки вверх.  
1-4 - тянуться  
вверх; 5-8 отдых.  
Повторить 6-8 раз.



И.п. - сидя ноги врозь, руки в стороны. 1-7 - пружинящие наклоны к правой ноге; 8 - и.п.; 9-15 - то же к левой ноге; 16 - и.п. Повторить 5-7 раз







И.п. - упор сидя сзади,  
ноги вверх под углом  
45°. 1-3 - сгибая ноги,  
положить их справа; 4 -  
и.п.; 5-7 - то же в  
другую сторону; 8-10 и.  
п. Повторить по 6-8 раз.

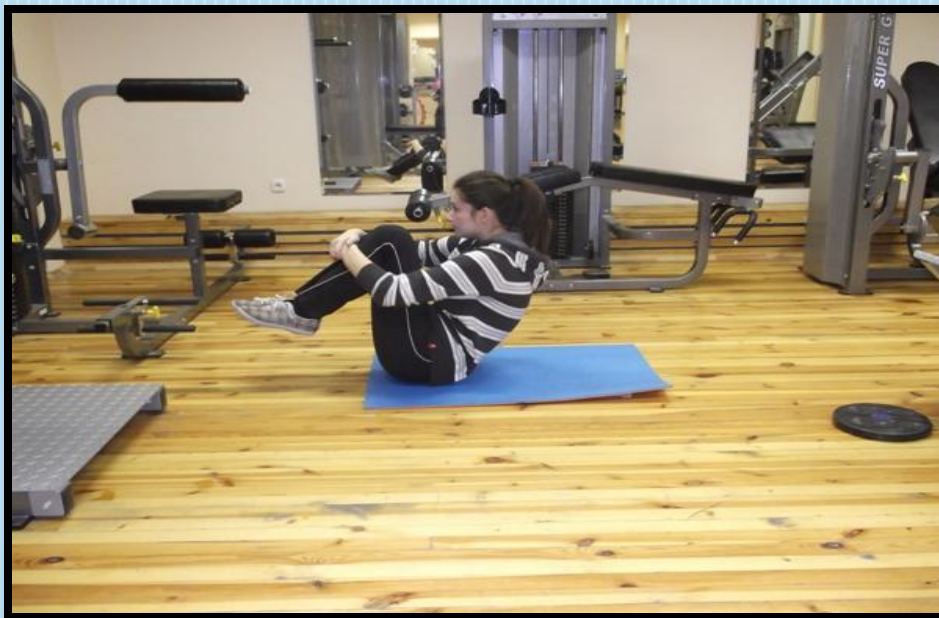




И.п. - лежа на боку, опора на согнутую руку. 1-2 - разгибая руку, прогнуться; 3-4 - и.п. Повторить по 8-10 раз на каждом боку.



И.п. - лежа на спине,  
руки вверх. 1-2 -  
сгибаясь, обхватить  
руками согнутые ноги  
(группировка); и.п.  
Повторить 10-12 раз.

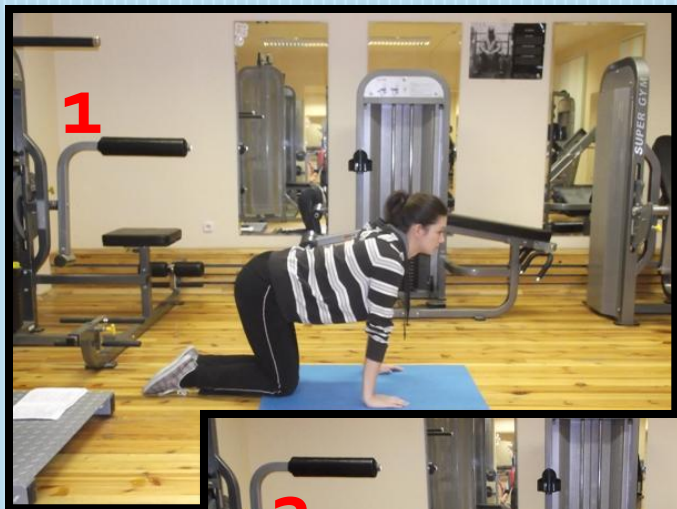




И.п. - лежа на животе, руки вверх. 1 - одновременный подъем правой ноги и левой руки; 2-3 - удерживать положение; 4 - и.п.; 5-8 - то же другой ногой и рукой. Повторить по 8-10 раз.





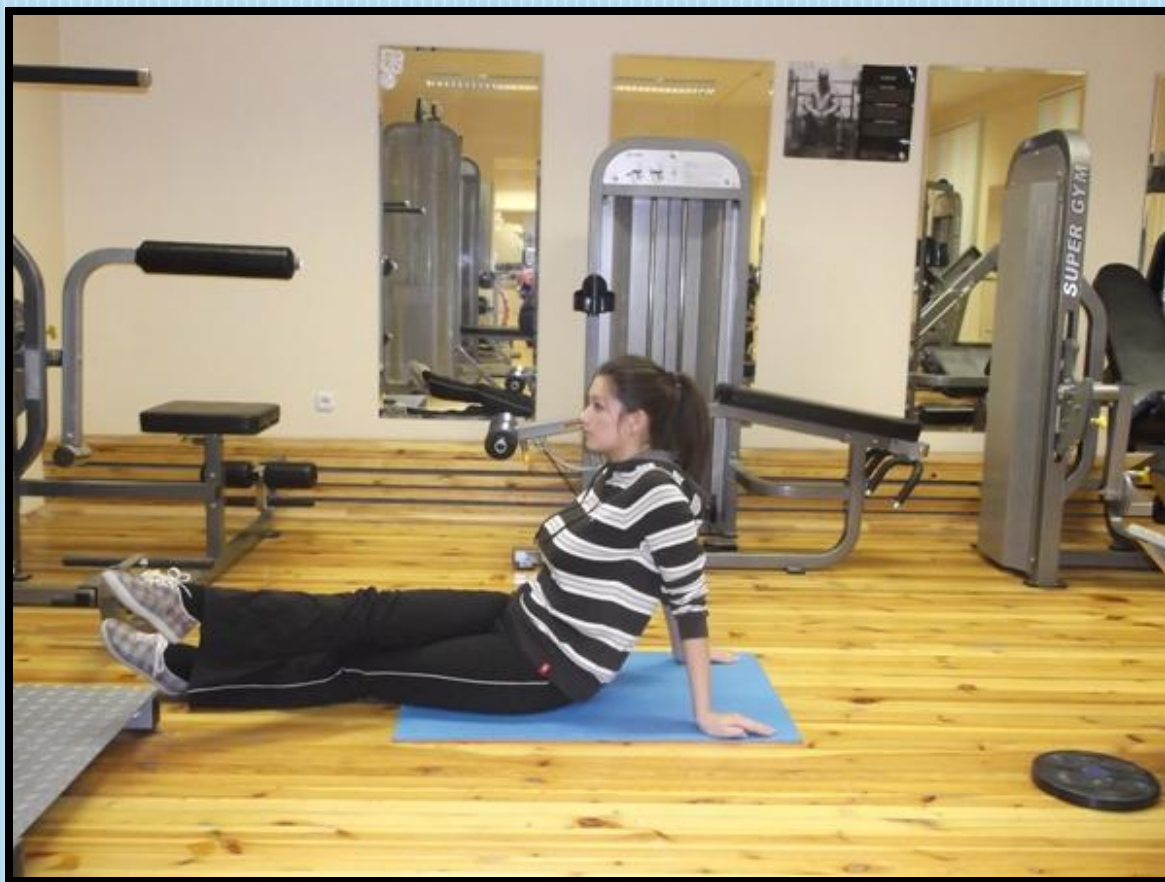


И.п. - стоя на четвереньках.  
1-4 - сгибая руки и прогибаясь, перейти в упор лежа; 5-8 - разгибая руки, округлить спину. Повторить 5-6 раз.

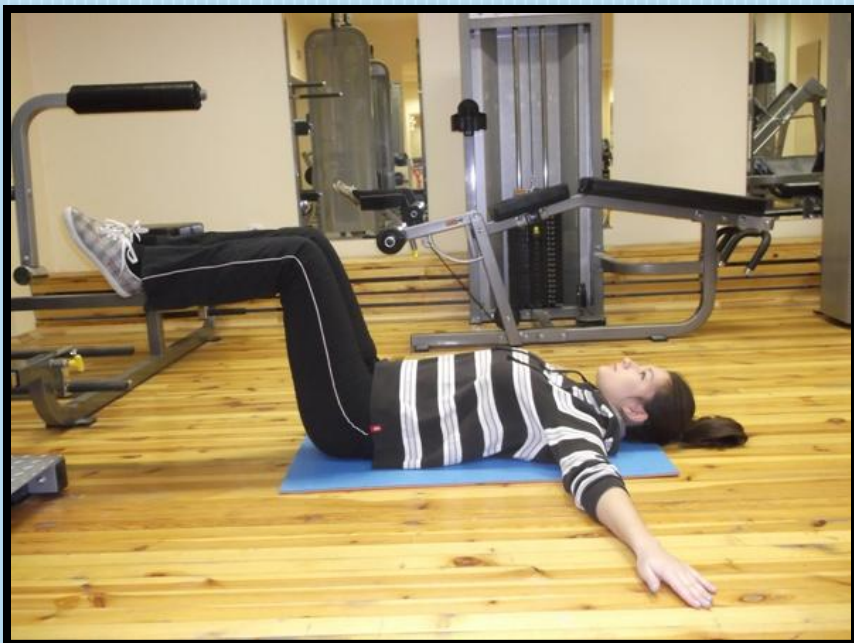




И.п. - лежа на спине,  
согнув ноги. 1 - поднять  
таз, напрягая ягодичные  
мышцы; 2-3 - удерживать  
положение; 4 - и.п.  
Повторить 6-8 раз.



И.п. - упор сидя,  
руки сзади. 1-2 -  
правую ногу  
скрестить над  
левой; 3-4 - и.п.;  
5-6 - то же левую  
ногу; 7-8 - и.п.  
Повторить 8-10  
раз.



И.п. - лежа на спине,  
согнув ноги под прямым  
углом, руки в стороны. 1-2  
- ноги вправо, коснуться  
пола; 2-4 - и.п.; 5-6 - то же  
ноги влево; 7-8 - и.п.  
Повторить 6-8 раз.







И.п. - лежа на  
животе, руки за  
голову. 1 - подъем  
туловища; 2 - и.п.  
Повторить 10-12 раз.





И.п. - упор стоя на коленях. 1-2 - упор стоя; 3-4 - и. п. Повторить 8-10 раз.



И.п. - лежа на животе, руки вверх. 1-2 - прогнуться, руки за голову; 3-4 - и.п.; 5-6 - прогнуться, руки за спину в замок; 7-8 - и.п. Повторить по 4-6 раз.