

**10**

Упражнение для живота: одновременно напрягите мышцы живота и ягодиц. Вытянутые вперед руки поднимайте медленно (!) вверх, одновременно направляя лопатки назад.

**11**

Упражнение расслабляющее (3 минуты): поза, приведенная на рисунке, наиболее удобна для позвоночника.

**12**

Окончание упражнений (2 минуты): сядьте на край стула, свободно опустите плечи и спину на колени. Сделайте несколько глубоких вдохов.

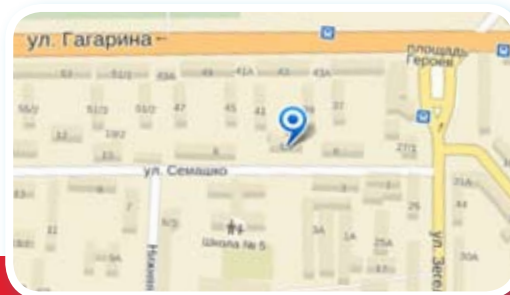
Государственное  
учреждение здравоохранения

## «ОБЛАСТНОЙ ВРАЧЕБНО- ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ ДИСПАНСЕР»

- консультация узких специалистов,
- лабораторная диагностика,
- ЭКГ-диагностика,
- посещение спортивного врача с проведением функциональных проб,
- физиолечение,
- рефлексотерапия,
- ЛФК,
- массаж (массажисты высшей категории, владеющие методами постизометрической релаксации, сегментарного, вакуумного и др.)
- иглорефлексотерапия,
- медобеспечение спортивных соревнований,
- вибромассаж,
- восстановление подвижности суставов после травм опорно-двигательного аппарата.

### СХЕМА ПРОЕЗДА

Проезд городским транспортом до остановки  
«Площадь Героев»



# КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

## ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ СПИНЫ

Перед выполнением комплекса упражнений проконсультируйтесь у специалиста.



## КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ СПИНЫ



1

Для разминки: лягте на спину, головой касаясь пола, руки вытяните за голову. Не отрывая поясницу от пола, согните ноги в коленях и подтяните их к животу. Возвратитесь в исходное положение. Повторите упражнение несколько раз в медленном темпе.



4

Для эластичности позвоночника: дотроньтесь правой стопой до колена левой ноги, в это время правую руку выпрямите на полу. Прижмите колено к полу и поверните голову в противоположную сторону.



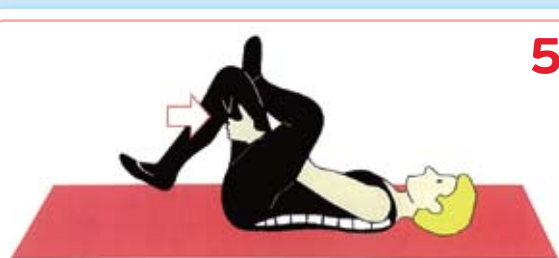
7

Положите левую стопу на правое колено. Поднимайте правый локоть к левому колену. Следующее движение наоборот: правую стопу положите на левое колено и поднимайте левый локоть к правому колену.



2

Для растяжения мышц спины: ухватитесь руками под коленями и подтяните бедра к груди. Одновременно поместите подбородок между коленями. Выполните несколько перекатов.



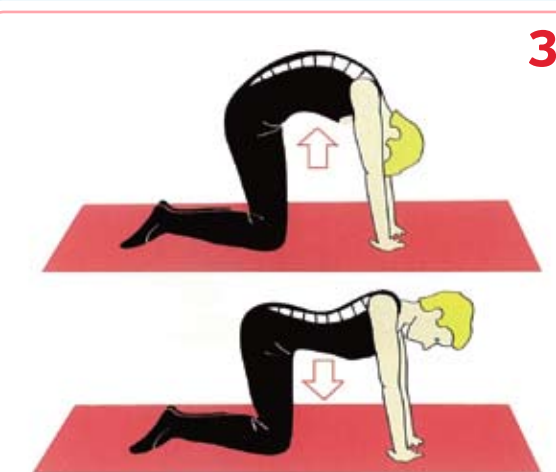
5

Растяжение позвоночника: лежа на спине, положите стопу левой ноги на правое бедро. Левое колено направляйте наружу и тяните бедро к себе. Повторите то же упражнение с другой ногой.



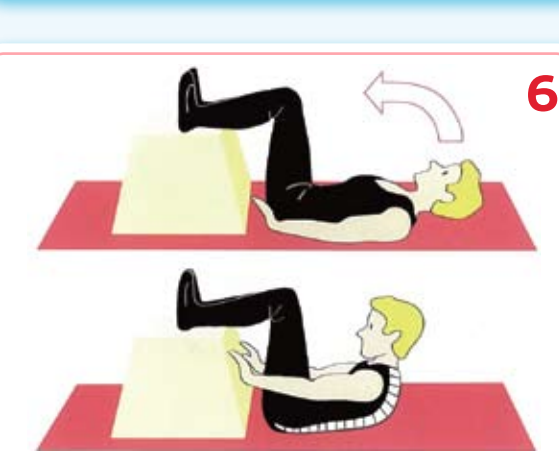
8

Упражнение в позиции на боку: обоприте левый локоть о пол и в позиции на боку согните колени назад. Правая рука опирается на бедро, бедра поднимайте вверх.



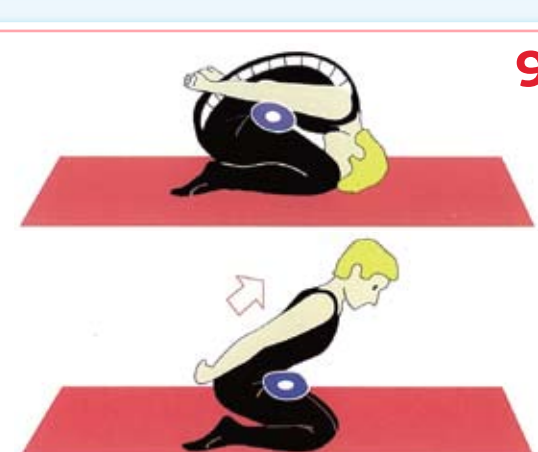
3

«Кошачий хребет»: встаньте на колени и обопритесь руками о пол. Выгибайте спину вверх и вниз.



6

Исходное положение: ноги согнуты в коленном и тазобедренном суставе. Руки направлены вдоль туловища. Медленно (!) поднимайте туловище к коленям. Держите голову приподнятой.



9

Упражнение с валиком: встаньте на колени и придерживайте валик мышцами живота. Руки должны быть сплетены сзади. Выпрямляйте спину, не отрывая ягодиц от ступней.