

Комплекс для поясничного отдела позвоночника



Растяжение задней поверхности бедра.

Положите пятку одной ноги на стул. Держи ногу прямо. Наклонитесь вперед, сгибаясь в бедрах, пока не почувствуете легкое растяжение задней части бедра. При этом убедитесь, что вы не скручиваете плечи и не сгибаете поясницу. Задача вытянуть ногу, а не нижнюю часть спины. Держите растяжку от 15 до 30 секунд. Повторите с каждой ногой 3 раза.



Кошка и верблюд.

Опустись на руки и колени. Пусть ваш живот провисает, позволяя спине прогнуться вниз. Задержитесь в этом положении на 5 секунд. Затем выгните спину и удерживайте 5 секунд. Делайте 2 подхода по 15.



Поднятие рук и ног в коленно-кистевом положении.

Займите исходное положение. Держите корпус и спину ровно. Удерживая брюшной пресс, поднимите одну руку и противоположную ногу от себя. Задержитесь в этом положении на 5 секунд. Медленно опустите руку и ногу и поменяйте сторону. Сделайте это 10 раз с каждой стороны.



Тазовые часы.

Лягте на спину, согнув колени и поставив ноги на пол. Давите поясницей вниз к полу, так чтобы подкрутился таз. Задержитесь в этом положении на 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 5-10 раз.

Укрепление корпуса.

Лягте на спину, согнув колени и поставив ноги на пол.

Напрягите живот, вытянув руки перед собой, дотянитесь пальцами до колен.

Задержитесь в этом положении на 3 секунды.

Не задерживайте дыхание.

Расслабьтесь на полу. Повторите 10 раз.

Выполните до 2 подходов по 15.



Упражнение на разгибание.

Лягте на живот, положив руки под плечи. Затем поднимитесь на руках и вытяните локти, удерживая бедра на полу. Задержитесь на 1 секунду и опустите себя на пол. Делайте от 3 до 5 подходов по 10 повторений. Отдых на 1 минуту между подходами. При этом у вас не должно быть болей в ногах, локально можете чувствовать дискомфорт в пояснице.



Боковая планка.

Лягте на бок, ноги, бедра и плечи должны быть прямыми. Подоприйте себя на предплечье локтем прямо под плечом. Поднимите бедра с пола и удерживайте равновесие на предплечье и внешней стороне ступни. Попробуйте удерживать это положение в течение 15 секунд, а затем медленно опустите бедро на пол. Поменяйте стороны и повторите. Продолжить до 1 минуты. Это упражнение можно упростить, начав с того, что колени и бедра согнуты к груди.



Растяжка ягодичных.

Лягте на спину с согнутыми коленями. Положите правую лодыжку на колено левой ноги.

Возьмитесь за бедро левой ноги и потяните к груди. Вы почувствуете растяжение вдоль ягодиц и, возможно, вдоль бедра. Держите растяжку от 15 до 30 секунд. Затем повторите упражнение с другим коленом. Делайте упражнение 3 раза с каждой ногой.

