



Упражнение 5

Встаньте на правое колено и потяните ногу. Задержитесь в таком положении на 30 секунд. Поменяйте ноги и повторите упражнение.



Упражнение 6

Лягте на правый бок. Левую ногу согните в колене, взявшись за лодыжку левой рукой. Аккуратно тяните лодыжку рукой, создавая напряжение на внутренней части левого бедра. Спина не должна сильно прогибаться. Задержитесь в таком положении на 30 секунд. Перевернитесь на другой бок и повторите упражнение.



Упражнение 1

Лягте на спину. Правую ногу согните в колене. Левую выпрямите и поднимите вверх. Обхватите двумя руками левую ногу под коленом и подтяните к себе. Задержитесь в таком положении на 30 секунд. Повторите упражнение по 2 раза для каждой ноги.



Упражнение 2

Лягте на спину. Ноги согните в коленях. Левую обхватите двумя руками за колено и подтяните к себе. Задержитесь в таком положении на 20 секунд. Повторите упражнение по 2 раза для каждой ноги.

ГИМНАСТИКА ПРИ ГРУДНОМ ОСТЕОХОНДРОЗЕ



Упражнение 3



Лягте на спину. Правую руку в сторону. Левая нога выпрямлена. Правым коленом постарайтесь коснуться противоположной стороны (можно помогать левой рукой). Задержитесь в таком положении на 20 секунд. Повторите упражнение по 2 раза для каждой ноги.

Упражнение 4



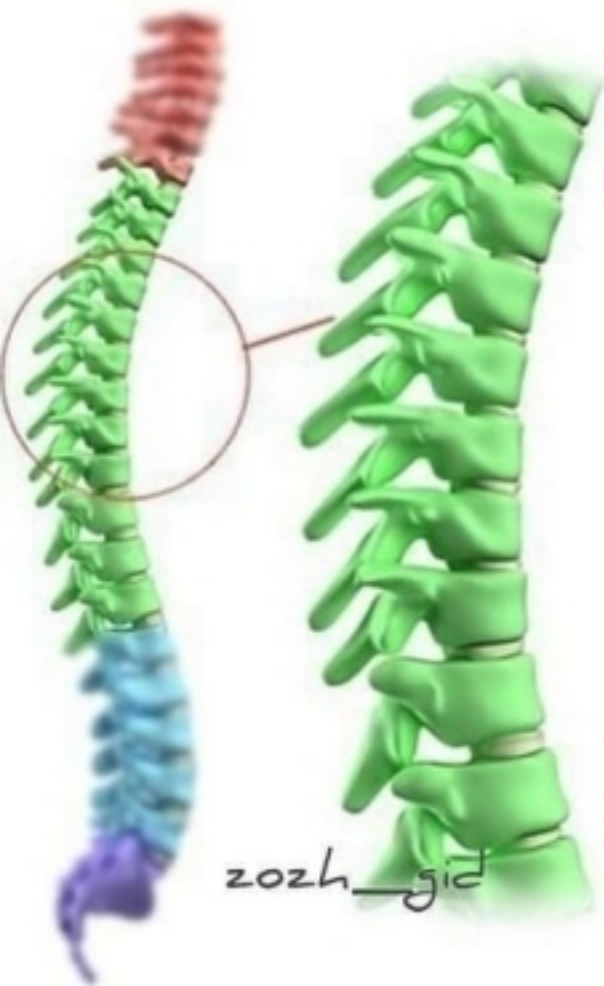
Лягте на спину. Левую ногу согните в колене. Правую ногу поставьте на левую, а колено разверните в сторону. Медленно подтяните левую ногу к себе. Задержитесь в таком положении на 30 секунд. Поменяйте ноги и повторите упражнение.



Упражнение 7

Встаньте на расстоянии вытянутой руки напротив стола. Согнитесь вперед, слегка подогнув колени, так, чтобы вы могли дотянуться до края стола обеими руками. Держите руки прямо, а голову на уровне плеч. Задержитесь на 10 секунд. Затем выпрямитесь и сделайте поочередно небольшие наклоны в стороны.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ГРУДНОГО ОТДЕЛА



Обратная экстензия



3 подхода по 10-12 раз

"Кошка и верблюд"



Полностью расслабьте спину и живот, задержитесь в этом положении на 5 секунд. Затем выгните спину вверх и снова задержитесь на 5 секунд. Выполните по 10 повторений.

"Самолет"



Голова должна быть приподнята, а руки должны медленно опускаться и подниматься 20-30 сек.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ПОЯСНИЧНОГО ОТДЕЛА

Перекресток



10 повторений на каждую сторону с 5сек. задержкой

Подъем таза



3 подхода по 10 раз



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ШЕЙНОГО ОТДЕЛА



Потягивания



Рука расположена на затылке. Отведите голову назад, оказывая рукой сопротивление. Держите 3 секунды. Повторите 10 раз

Сгибания



Удерживайте лоб кончиками пальцев. Наклоняйте голову вперед, оказывая рукой сопротивление. Держите 3 секунды. Повторите 10 раз

Ротация



Поместите кончики пальцев на висок. Поворачивайте голову, стараясь увидеть плечо. Рукой оказывайте сопротивление. Держите 3 секунды. Повторите 10 раз

Боковые сгибания



Рука поддерживает голову сбоку. Наклоняйте голову вбок, оказывая рукой сопротивление. Держите 3 секунды. Повторите 10 раз

