ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА В ПРОФИЛАКТИКЕ И ЛЕЧЕНИИ

БОЛЕЙ В СПИНЕ



1. Лежа на локтях
Поднимайтесь на локтях как можно выше, не отрывайте бедра от пола. Удерживайте 5–7сек. Повторяйте 10 раз.



2. Растяжение мышц спины
Наклоняйте грудную клетку к полу насколько это возможно. Удерживайте 5–7сек. Повторяйте 10 раз.



3. Упражнение для таза и спины
Выпрямляйте спину, напрягая мышцы живота и спины. Удерживайте 5–7сек. Повторяйте 10 раз.



4. Колени к груди
Приводите согнутые колени к грудной клетке. Удерживайте 5–7сек. Повторяйте 10 раз.



5. Разъяренная кошка
Наклоните подбородок вниз и напрягите живот, выгибая спину. Удерживайте 5–7сек. Повторяйте 10 раз.



6. Одна нога к груди
Подтягивайте согнутую в колене ногу к груди. Удерживайте 5–7сек. Повторяйте 10 раз.



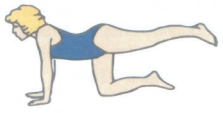
7. На 3 точках опоры (1)
Поднимайте руку вперед, не сгибайте шею. Спина прямая. Удерживайте 5–7сек. Повторяйте 10 раз.



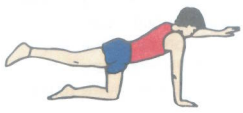
8. Разгибание в подъеме
Позиция лежа на животе на вытянутых руках, не отрывайте бедра от пола. Расслабьте поясницу и ягодицы. Удерживайте 5–7сек. Повторяйте 10 раз.



9. Повороты поясницы
Положение – лежа на спине, ноги вместе, согнуты в коленях. Поворачивайте колени в стороны. Удерживайте 5–7сек. Повторяйте 10 раз.



10. На 3 точках опоры (2)
Поднимайте ногу параллельно полу. Шея и спины прямые. Удерживайте 5–7сек. Повторяйте 10 раз.



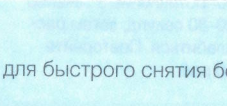
11. На 2 точках опоры (1)
Напрягите мышцы живота. Одновременно поднимайте ногу и противоположную руку. Удерживайте 5–7сек. Повторяйте 10 раз.



12. Для мышц живота (1)
Положение – лежа на полу. Руки сведены перед собой. Стопы упираются в пол. Приподнимайте голову и плечи от пола. Удерживайте 5–7сек. Повторяйте 10 раз.



13. Для мышц живота (2)
Положение – лежа на полу. Руки сведены перед собой. Стопы упираются в пол. Приподнимайте голову и плечи от пола, поворачивая их в сторону. Удерживайте 5–7сек. Повторяйте 10 раз.



Капсикам® мазь 30 г, 50 г

- Мазь на основе пяти активных компонентов для быстрого снятия боли в спине, мышцах и суставах
- Обладает выраженным обезболивающим и разогревающим действием