

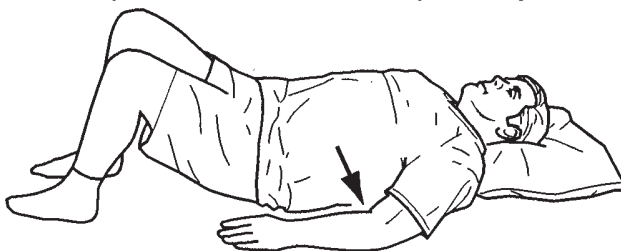
Упражнения для укрепления спины

Exercises to Strengthen Your Back

□ Tighten tummy

(Transverse abdominis)

1. Relax on your back with your knees bent. Breathe in and out.
2. Breathe out and pull your tummy in.
3. Breathe and hold your tummy in for 10 seconds.
4. Relax and then repeat 10 times.



□ Укрепление мышц живота

(поперечная мышца живота)

1. Лягте на спину, расслабьтесь и согните ноги в коленях. Выполните вдох и выдох.
2. Выдохните и втяните живот.
3. Дышите и удерживайте живот втянутым в течение 10 секунд.
4. Расслабьтесь, а затем повторите упражнение 10 раз.

□ Bent knee fall outs

1. Lie on your back with your knees bent. Breathe in and out.
2. Breathe out and tighten your tummy to support your back. You may want to rest your hand on your tummy to remind you to keep it pulled in.
3. Keep breathing, but keep your tummy tight and lift one leg with your knee bent, so your knee is facing the ceiling.
4. Lift the other leg slowly to the same position and hold for 5 to 10 seconds.
5. Then lower one foot to the floor and then the other.
6. Relax and repeat 10 times.

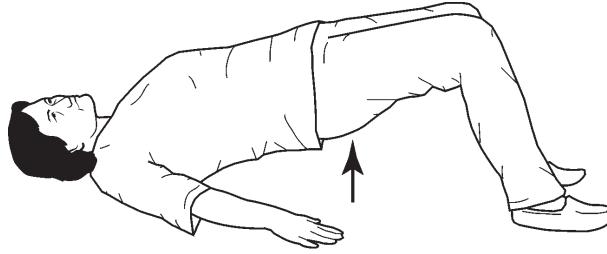


□ Подъем согнутых в коленях ног

1. Лягте на спину, согнув ноги в коленях. Выполните вдох и выдох.
2. На выдохе втяните живот, чтобы уменьшить нагрузку на спину. Можно положить на живот руку, чтобы не забывать удерживать его втянутым.
3. Продолжайте дышать, удерживая живот втянутым, и поднимите согнутую в колене ногу так, чтобы колено было обращено к потолку.
4. Медленно поднимите другую ногу в то же положение и удерживайте обе ноги в течение 5–10 секунд.
5. После чего опустите сначала одну ногу на пол, потом — другую.
6. Расслабьтесь, а затем повторите упражнение 10 раз.

□ Bridging

1. Lie on your back with your knees bent and arms at your sides. Breathe in and out.
2. Breathe out and tighten your tummy to support your back.
3. Keep breathing and keep your tummy tight and lift your buttocks off of the floor.
4. Hold and then lower your buttocks to the floor.
5. Repeat 10 times.

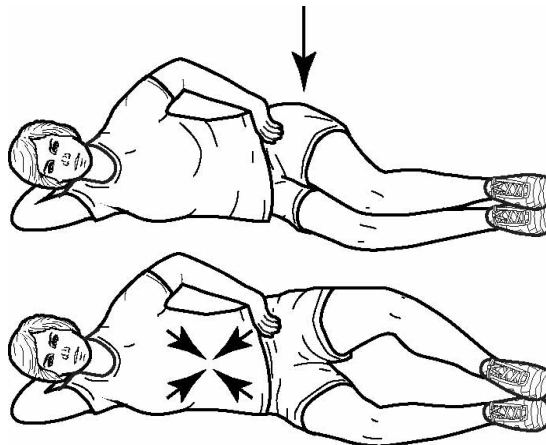


□ Мостик

1. Лягте на спину, согнув ноги в коленях и вытянув руки вдоль тела. Выполните вдох и выдох.
2. На выдохе втяните живот, чтобы уменьшить нагрузку на спину.
3. Продолжайте дышать, удерживая живот втянутым, и оторвите ягодицы от пола.
4. Задержитесь в этом положении, а затем опуститесь на пол.
5. Повторите упражнение 10 раз.

□ Side clam (Hip abduction and external rotation on side)

1. Lie on your side with your hips, knees, and feet straight over each other, and your knees bent 45 to 60 degrees. Support your head with your arm.
2. Pull in your tummy and straighten your spine while you keep your breathing relaxed.
3. Keep your feet touching and slowly lift the top knee towards the ceiling. Do not let your hips roll back.
4. Hold for 5 to 10 seconds and then lower the leg.
5. Repeat 10 times. Then roll to the other side, and do this exercise again.

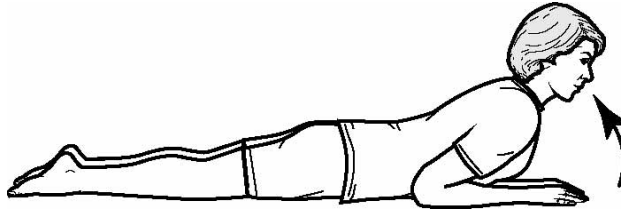
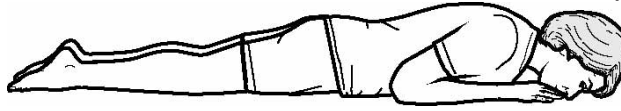


□ Разведение коленей лежа на боку (отведение бедра и внешнее вращение)

1. Лягте на бок, согнув колени под углом 45–60 градусов. При этом бедра, колени и ступни должны быть сведены вместе. Подложите одну руку под голову.
2. Втяните живот и выпрямите спину, дышите спокойно.
3. Не отрывая ступни друг от друга, медленно поднимите верхнее колено как можно выше. Таз должен быть зафиксирован.
4. Задержитесь в этом положении на 5–10 секунд, затем опустите ногу.
5. Повторите упражнение 10 раз. Затем повернитесь на другую сторону и выполните упражнение еще 10 раз.

□ Elbow press up (Lumbar extension)

1. Lie face down with your legs out straight behind you. Your arms should be at your sides with your elbows bent and your hands by your face.
2. Push up to your elbows, but keep your hips on the floor.
3. Hold and then lower back down.
4. Repeat 10 times.



□ Отжимание с упором на локти (растягивание мышц поясницы)

1. Лягте на живот, ноги вытяните. Расположенные вдоль тела руки согните в локтях, локти положите на пол, чтобы ладони были на уровне вашего лица.
2. Поднимитесь с упором на локти, не отрывая бедер от пола.
3. Задержитесь в этой точке, а затем вернитесь в исходное положение.
4. Повторите упражнение 10 раз.

□ Wall slide (Quarter squat)

1. Stand with your back against the wall and your feet shoulder width apart.
2. Slide down the wall until your knees are bent 30 to 45 degrees. Do not bend your knee deep enough to cause pain.
3. Hold for 5 to 10 seconds and then straighten your knees to push you back up.
4. Relax and then repeat 10 times.



□ Приседания с упором на стену (четверть приседа)

1. Встаньте спиной к стене и расставьте ноги на ширине плеч.
2. Прислонившись плотно спиной к стене, опускайтесь вниз до тех пор, пока колени не образуют угол 30–45 градусов. Не сгибайте колени до появления ощущения боли.
3. Задержитесь в этом положении на 5–10 секунд, после чего распрямите колени и вернитесь в исходное положение.
4. Расслабьтесь, а затем повторите упражнение 10 раз.

© 2013 - June 6, 2017, Health Information Translations.

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Wexner Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain treatment.