

Упражнения для спины

Exercises for Your Back

Most back pain is due to a lack of exercise or an injury. These exercises will help you move better and strengthen the muscles that support your back. Do the exercises slowly. If you have pain while doing these exercises, stop doing the exercises and talk to your doctor or physical therapist.

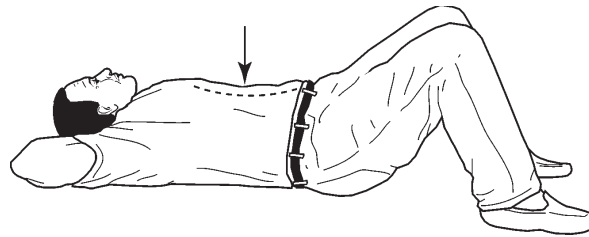
Lie on your back on a firm surface, such as the floor or a mat. **Repeat each exercise _____ times.**

Боль в спине возникает преимущественно вследствие отсутствия упражнений или наличия травм. Данные упражнения помогут Вам лучше двигаться и укрепить мышцы спины. Выполняйте упражнения медленно. Если во время упражнений Вы почувствуете боль, прекратите их выполнение и обратитесь к своему лечащему врачу или физиотерапевту.

Лягте на спину на твердой поверхности, такой как пол или мат. **Повторите каждое упражнение _____ раз.**

Pelvic tilt

Tighten your stomach and buttocks. Push your lower back towards the floor. Hold for 10 seconds then relax.

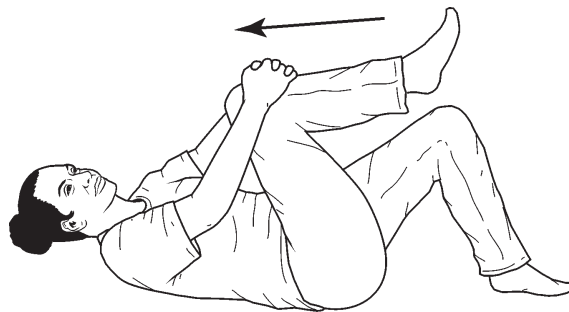


Наклоны таза

Напрягите живот и ягодицы. Прижмите нижний отдел спины к полу. Задержите на 10 секунд, затем расслабьтесь.

Knee to chest

Pull one knee toward your chest until you feel a light stretch in your lower back and buttocks. Hold for 10 seconds then put your foot back down. Repeat this with the other knee.

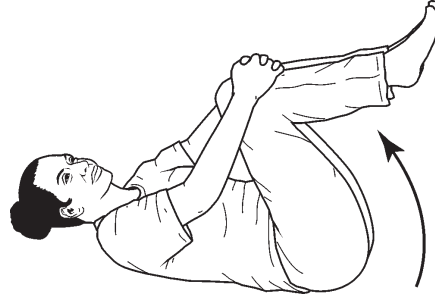


Прижимание колена к груди

Прижмите колено к груди до появления ощущения легкой растянутости в нижнем отделе спины и ягодицах. Задержите на 10 секунд, затем поставьте ногу в исходное положение. Повторите то же с другой ногой.

❑ Double knee to chest

Slowly bring both knees to your chest. Hold for 5 seconds and keep your back relaxed and flat on the floor.

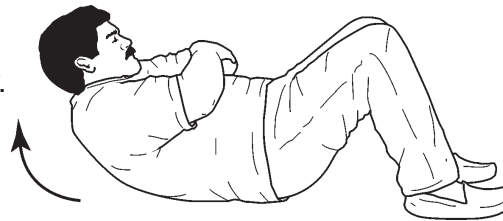


❑ Прижимание обоих колен к груди.

Медленно прижмите оба колена к груди. Задержите на 5 секунд. Не напрягайте спину. Спина должна соприкоснуться с полом всей поверхностью.

❑ Curl up

Bend your knees. Fold your arms across your chest and raise your shoulders until they come off the floor. Then slowly return to the starting position.

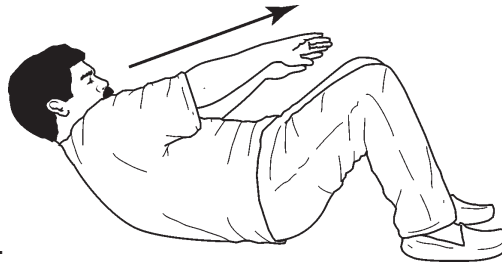


❑ Скручивания

Согните колени. Скрестите руки на груди, поднимайте плечи, пока они не оторвутся от пола. Затем медленно вернитесь в исходное положение.

❑ Diagonal curl up

With your arms held forward, lift your shoulders off the floor. Bring your right shoulder toward your left knee. Return to the floor. Then bring your left shoulder to your right knee.

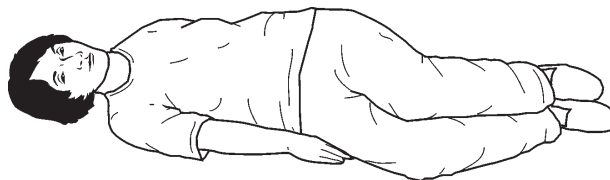


❑ Диагональные скручивания

Держа руки перед собой, оторвите плечи от пола. Потянитесь правым плечом к левому колену. Вернитесь в исходное положение. Затем потянитесь левым плечом к правому колену.

❑ Hip rolls

With your knees together, roll your hips slowly from side to side. Keep your shoulders on the floor.

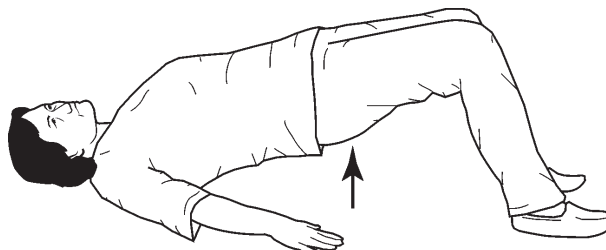


❑ Накатывания таза

Сведите колени вместе, медленно перекачивайте бедра из стороны в сторону. Плечи должны быть прижаты к полу.

❑ Bridge

Bend your knees and keep your feet flat on the floor. Lift your buttocks slowly up and then slowly return them to the floor.

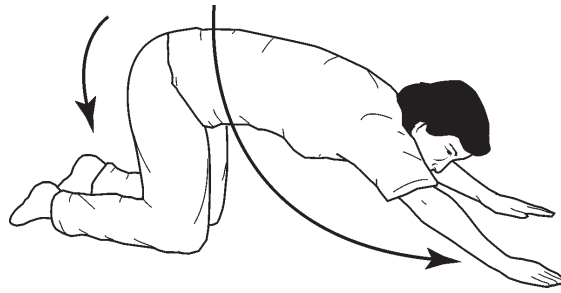


❑ Мостик

Согните ноги в коленях. Не отрывайте ступни от пола. Медленно поднимите ягодицы, затем медленно их опустите.

❑ Low back stretch

On your hands and knees, push your chest toward the floor, reaching forward as far as you can. Sit back on your feet.

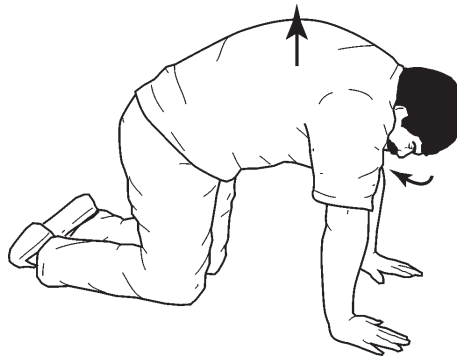


❑ Растягивание нижнего отдела спины

Из положения на четвереньках прогните спину к полу, вытягиваясь при этом вперед как можно дальше. Сядьте на ноги.

❑ Cat stretch

Start on your hands and knees. Tuck your chin in toward your chest and tighten your stomach muscles while arching your back.

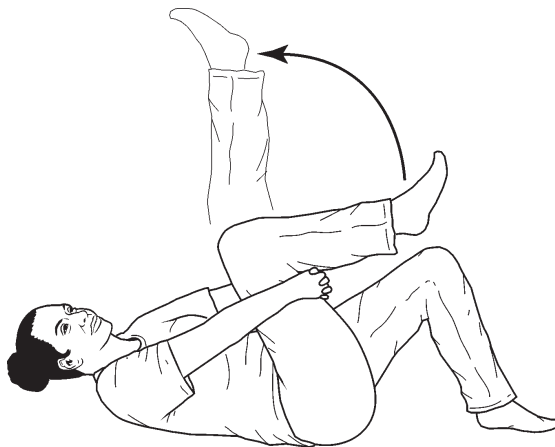


❑ Выгибание позвоночника в упоре на четвереньках

Займите положение на четвереньках. Прижмите подбородок к груди. Напрягите мышцы живота, вытягивая при этом спину.

❑ Hamstring stretch

Lie on your back. Bend your hip and knee to 90 degrees. Then straighten your knee as far as possible. Repeat this exercise with the other leg.

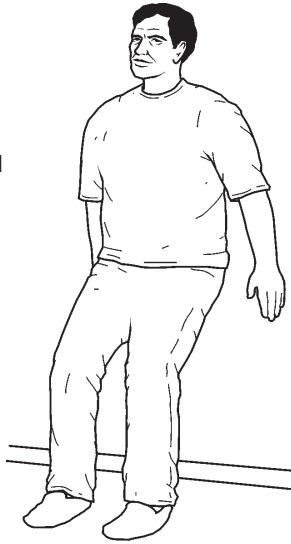


❑ Растягивание задней поверхности бедра

Лягте на спину. Согните ногу в колене под углом 90 градусов. Затем максимально распрямите ногу. Повторите упражнение с другой ногой.

□ Wall slide

Stand with your back against a wall and your feet about 12 inches or 30 centimeters from the wall. Bend your knees as you slowly lower your buttocks while sliding down the wall. Hold for 10 seconds.

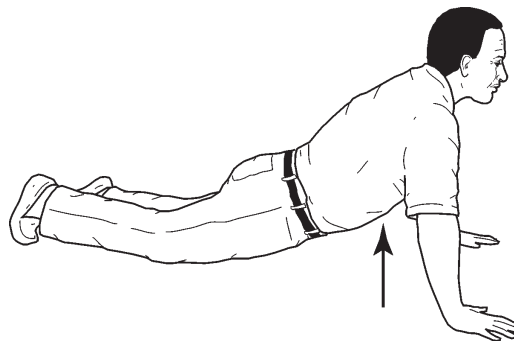


□ Скольжение по стене

Обопритесь спиной о стену, отодвиньте ноги на 12 дюймов или 30 сантиметров от стены. Опускайтесь по стене, медленно опуская ягодицы и сгибая при этом ноги в коленях. Задержитесь в таком положении на 10 секунд.

□ Press ups

Lie on your stomach. Push up with your arms while keeping your back and stomach muscles relaxed. Keep a slight bend in your elbows.



□ Отжимания

Лягте на живот. Отожмитесь руками, в то же время спина и живот должны быть расслаблены. Руки в локтях должны быть слегка согнуты.

Aerobic exercises are also needed to have a healthy back. Aerobic exercises such as walking or swimming should be done 3 to 4 times a week for 30 to 45 minutes. Talk to your doctor before beginning any form of exercise.

Для поддержания спины в тонусе также необходимы аэробные упражнения. Такие аэробные упражнения, как ходьба или плавание, должны проводиться 3-4 раза в неделю в течение 30-45 минут. Перед выполнением любых упражнений проконсультируйтесь со своим лечащим врачом.