

Вправи для спини

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.**

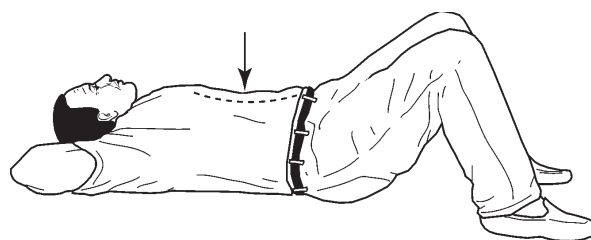
Переважно біль у спині виникає через брак фізичних вправ або через травми. Ці вправи допоможуть Вам краще рухатися і зміцнити м'язи, що підтримують спину. Виконуйте ці вправи повільно. Якщо Ви відчуєте біль при виконанні вправ, припиніть ці вправи і поговоріть із своїм лікарем або фізіотерапевтом.

Ляжте на спину на тверду поверхню, наприклад на підлогу або ковдру.

Повторіть кожну вправу _____ разів.

Pelvic tilt

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

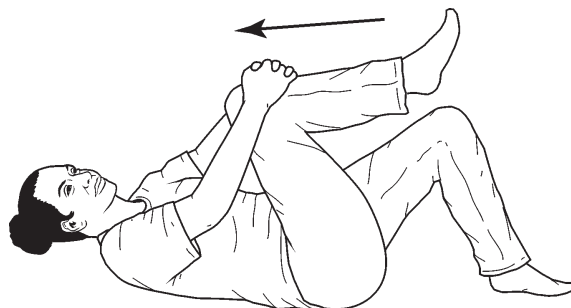


Нахил таза

Напружте живіт і сідниці. Вигніть нижню частину спини до підлоги. Затримайтеся в цьому положенні на 10 секунд, потім розслабтеся.

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.

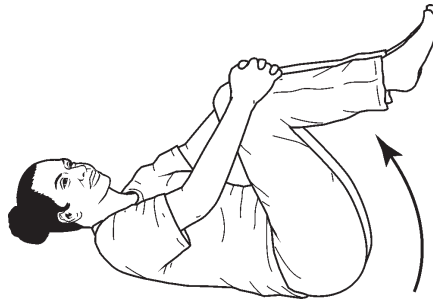


Коліно до грудей

Підтягніть одне коліно до грудей доти, поки Ви не відчуєте легке розтягнення нижньої частини спини і сідниць. Затримайтеся на 10 секунд, потім опустіть ногу. Повторіть цю вправу з іншим коліном.

❑ 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.

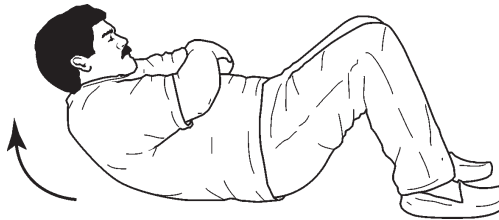


❑ Обидва коліна до грудей

Повільно підтягніть обидва коліна до грудей. Затримайтеся на 5 секунд, розслабивши і випрямивши спину на підлозі.

❑ 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.

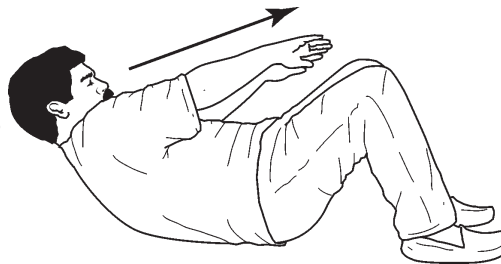


❑ Скручування

Зігніть ноги в колінах. Схрестіть руки перед грудьми і піднімайте плечі доти, поки вони не піднімуться над підлогою. Потім повільно поверніться у вихідне положення.

❑ 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.

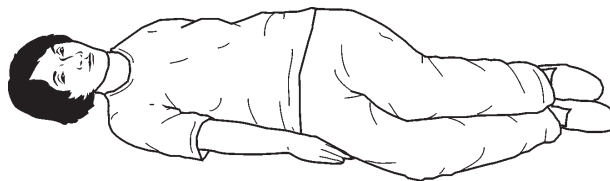


❑ Діагональне скручування

Витягніть руки вперед і відірвіть плечі від підлоги. Простягніть праве плече до лівого коліна. Поверніться на підлогу. Потім простягніть ліве плече до правого коліна.

❑ Hip rolls

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

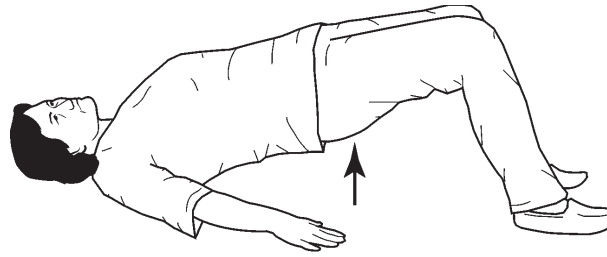


❑ Обертання стегон

Зімкніть коліна і виконайте повільне обертання стегнами з боку вбік. При цьому плечі повинні лишатися на підлозі.

❑ 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.

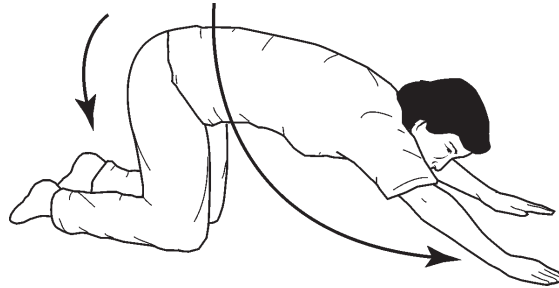


❑ Місток

Зігніть ноги в колінах, при цьому ступні повинні перебувати на підлозі. Повільно підніміть сідниці, а потім повільно поверніть їх на підлогу.

❑ 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.

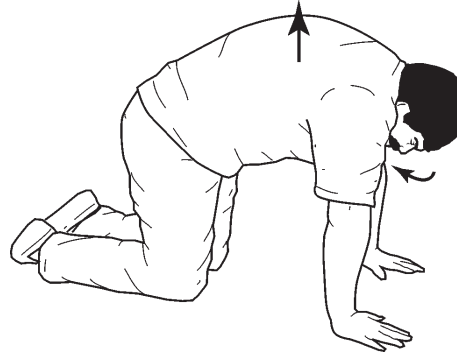


❑ Розтягування нижньої частини спини

Стоячи на колінах і руках, пригніть груди до підлоги, витягаючись якнайдалі вперед. Потім знову 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.

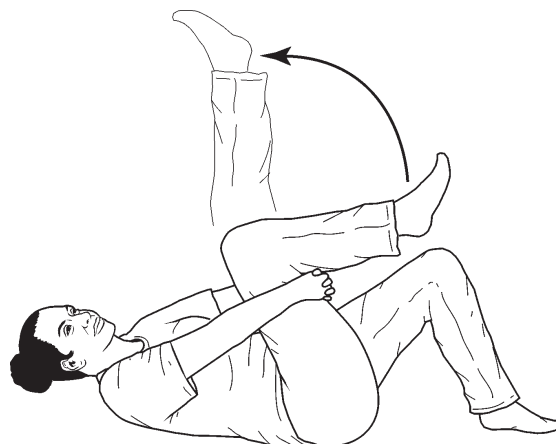


❑ Витягування по-котячому

Підведіться на руки і коліна. Притисніть підборіддя до грудей і напружте м'язи живота, одночасно вигинаючи 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.

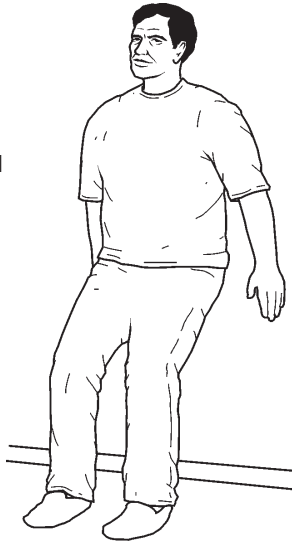


❑ Витягування підколінних сухожиль

Ляжте на спину. Зігніть коліна під кутом 90 градусів до стегон. Потім якнайсильніше розігніть коліна. Повторіть цю вправу з іншою ногою.

□ 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.

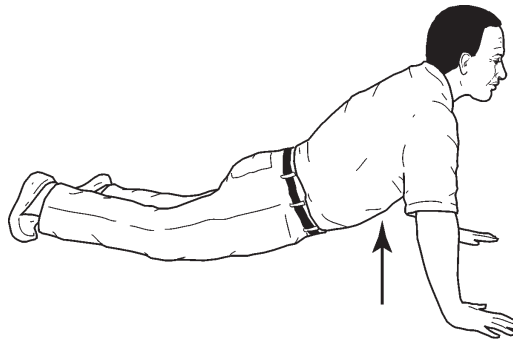


□ Ковзання уздовж стіни

Встаньте, притулившись спиною до стіни і розташувачи ноги на відстані 12 дюймів або 30 сантиметрів від стіни. Зігніть ноги в колінах, при цьому сідниці будуть повільно переміщуватися вниз уздовж стіни. Затримайтеся 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.



□ Віджимання

підлоги на руках, при цьому м'язи спини і живота повинні бути розслаблені. При цьому злегка вигніть лікті.

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 того, щоб спина була здоровою, необхідно також займатися аеробікою. Вправи з аеробіки, такі як ходьба пішки або плавання, повинні здійснюватися 3-4 рази на тиждень протягом 30-45 хвилин. Перед початком будь-яких вправ порадьтеся зі своїм лікарем.