

Упражнения для нижнего отдела спины

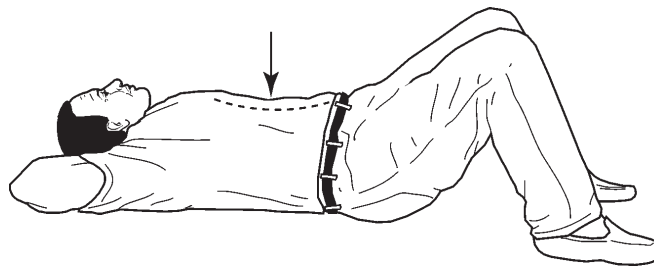
Low Back Exercises

Do all exercises _____ times in each exercise session. Schedule _____ exercise sessions each day.

Выполняйте все упражнения по _____ раз (раза) на каждом занятии. В день необходимо выполнять _____ занятий (занятия).

Pelvic tilt

Lie on your back with your hands at your side and your knees bent. Tighten the muscles of your lower abdomen and your buttocks, to flatten your back against the floor. This is the pelvic tilt (flat back) position. Hold this position for a count of 10 while breathing normally. Relax and repeat the exercise.

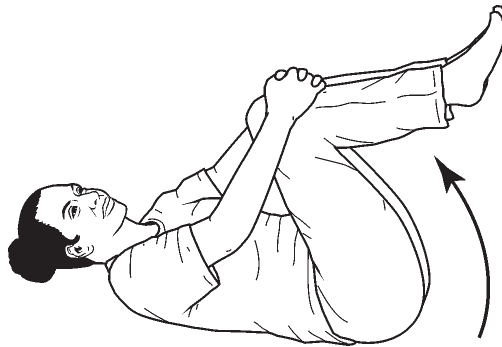


Наклоны таза

Лягте на спину, руки вдоль тела, ноги согнуты в коленях. Напрягите мышцы нижней части живота и ягодиц, чтобы прижать спину к полу. Это и есть наклон таза в положении лежа на спине. Удерживая это положение, дышите спокойно и досчитайте до 10. Отдохните и повторите упражнение.

Double knee to chest

Lie on your back. Bring both knees, one at a time, to your chest. With your hands clasped, pull your knees toward your chest and curl your head forward. Keep your knees together and your shoulders flat on the floor. Hold this position for the count of 10. Lower your legs one at a time. Relax and repeat the exercise.

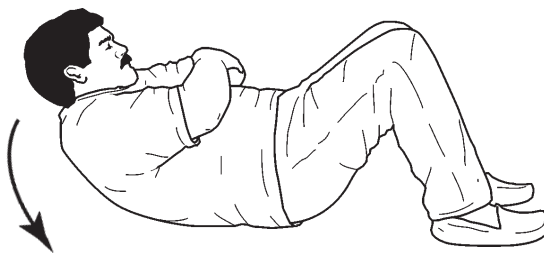


Прижимание обоих колен к груди

Лягте на спину. Поднимите колени, одно за другим, к груди. Прижмите колени к груди, обхватив их руками, и наклоните голову вперед. Колени должны быть плотно сомкнуты, а плечи прижаты к полу. Удерживая это положение, досчитайте до 10. Опустите ноги одну за другой. Отдохните и повторите упражнение.

Progressive curl-down

Sit on the floor with your hips and knees bent and your feet and thighs apart. Ask someone to hold your feet down or hook them under something such as a sofa. Gradually and slowly sit back until you feel your abdominal muscles strain or quiver. Hold this position for a count of 6, then reach forward again and relax. Do this exercise until you can go all the way down to the floor.



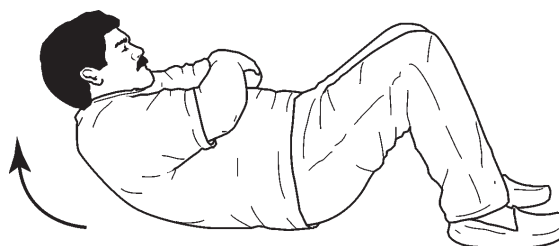
Постепенное опускание туловища

Сядьте на пол, согнув колени и поставив ступни на расстоянии друг от друга. Попросите кого-нибудь подержать ваши ноги или засуньте ноги под какую-нибудь опору, например под диван. Постепенно и

медленно откидывайтесь назад, пока не почувствуете, что мышцы живота напряжены или дрожат. Удерживая это положение, досчитайте до 6, а затем вернитесь в исходное положение и расслабьтесь. Выполняйте это упражнение, пока не сможете полностью опуститься на пол.

Progressive curl-up

Lie on your back and keep the pelvic tilt position as in exercise #1. With your arms out, reach for your knees, while curling your head and clearing your shoulders off the floor. Gradually and slowly return to the starting position. Relax and repeat. Increase the degree of difficulty by crossing your arms in front of you. The most difficult is to put your hands behind your head.



Постепенный подъем туловища

Лягте на спину и выполните наклон таза в положении лежа на спине, как в упражнении 1. Потянитесь руками к коленям, прижав голову к груди и оторвав плечи

от пола. Затем постепенно, медленно вернитесь в исходное положение. Расслабьтесь, а затем повторите. Усложните упражнение, скрестив руки на груди. Самый сложный вариант упражнения — с руками за головой.