

МИНЗДРАВ РОССИИ  
государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ МИНЗДРАВА РОССИИ»  
КАФЕДРА физической культуры

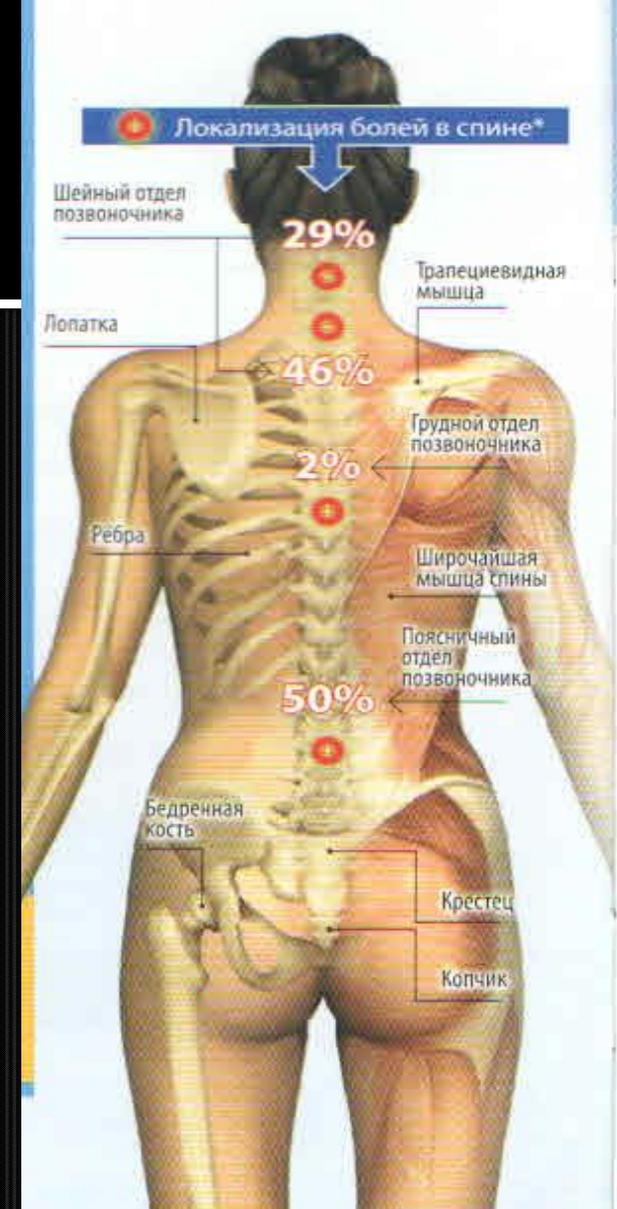
Лечебная физкультура: комплекс упражнений, укрепляющих мышцы  
позвоночника.

# Дорсопатия позвоночника

Г.Хабаровск  
2014-2015

# 17% взрослых людей страдают от дорсопатии пояснично-крестцового отдела

- **Дорсопатии** – это группа дегенеративно-дистрофических заболеваний позвоночника и околопозвоночных тканей. В их основе лежит нарушение питания позвонков и тканей, окружающих позвоночник (связки, межпозвоночные диски), и превышение лимита нагрузок на позвоночник (“перегрузка” позвоночника).



Мышцы поддерживают туловище в определенном положении. Чем мышцы лучше развиты, тем меньше риск возникновения болей в спине из-за патологических изменений позвоночника. **Укрепление мышц – цель программы тренировки спины**

# Разминка

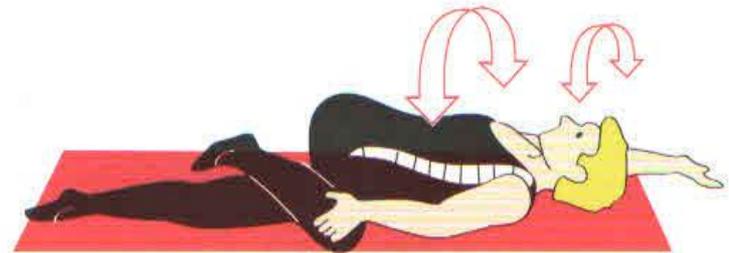


Для разминки: лягте на спину, головой касаясь пола, руки вытяните за голову. Согните ноги в коленях и подтяните их к груди. Возвратитесь в исходное положение. Повторите упражнение несколько раз.

# Упражнения для растягивания мышц спины

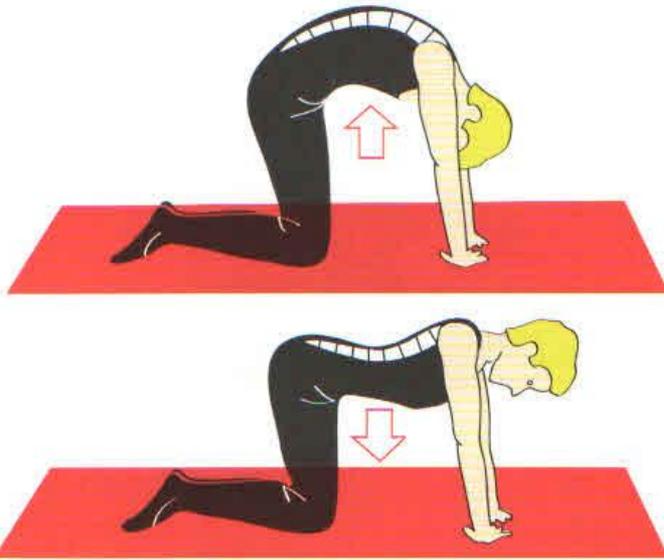


Для растягивания мышц спины: возьмитесь руками под колени и подтяните бедра к груди. Одновременно поместите подбородок между коленями.

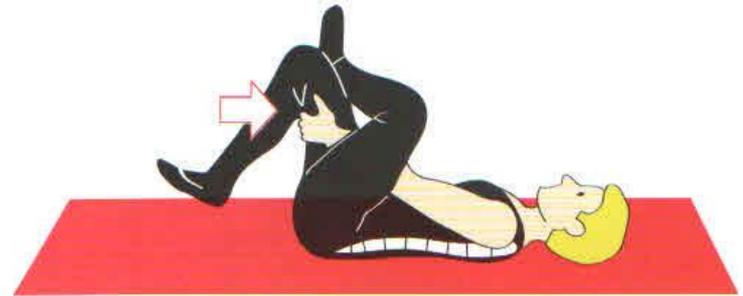


Для эластичности позвоночника: дотроньтесь правой стопой до колена левой ноги, в это время правую руку выпрямите на полу. Прижмите колено к полу и поверните голову в противоположную сторону.

# Упражнения для растягивания ПОЗВОНОЧНИКА

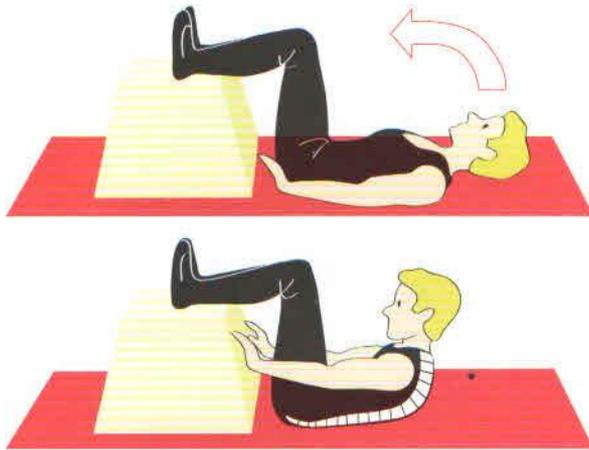


«Кошачий хребет»: встаньте на колени и обопритесь руками о пол. Выгибайте спину вверх и вниз.



Растягивание позвоночника: лежа на спине, положите стопу левой ноги на правое бедро. Левое колено направляйте наружу и тяните бедро к себе. Повторите то же упражнение с другой ногой.

# Классическое упражнение и упражнение для плеч

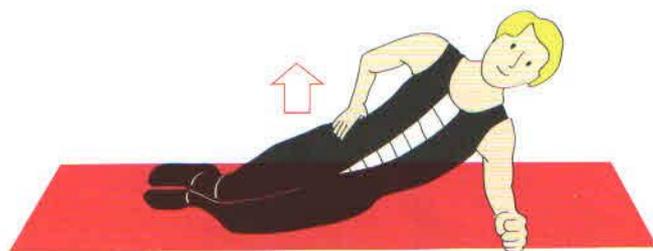


Классическое упражнение: медленно (!) поднимайте туловище к коленям. Руки направлены вдоль туловища. Держите голову приподнятой.

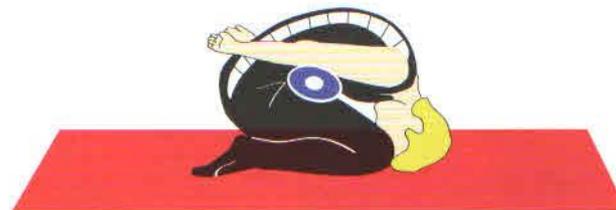


Упражнение для плеч: положите левую стопу на правое колено. Поднимайте правое плечо к левому колену. Следующее движение наоборот: правую стопу положите на левое колено и поднимайте левое плечо к правому колену.

# Упражнение на боку и упражнение с валиком



Упражнение в позиции на боку: обоприте левый локоть о пол и в позиции на боку согните колени назад. Правая рука опирается на бедро, бедра поднимайте вверх.

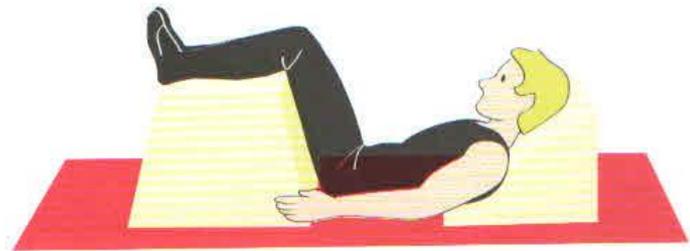


Упражнение с валиком: встаньте на колени и придерживайте валик мускулами живота. Руки должны быть сплетены сзади. Выпрямляйте спину, не отрывая ягодиц от ступней.

# Упражнение для живота и расслабляющее упражнение

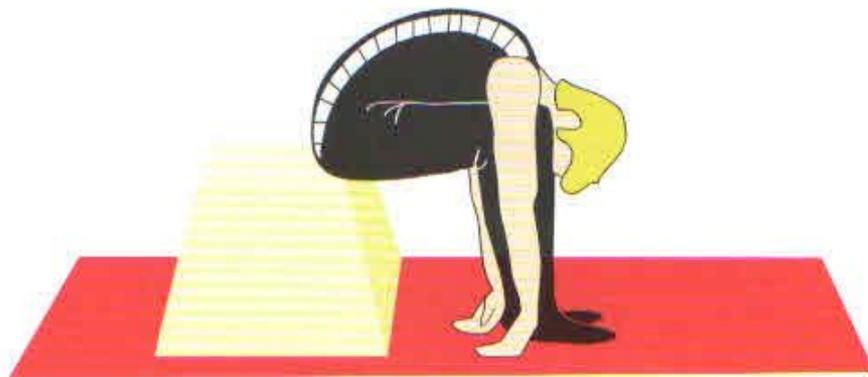


Упражнение для живота: одновременно напрягите мышцы живота и ягодиц. Вытянутые вперед руки поднимайте медленно (!) вверх, одновременно направляя лопатки назад.



Упражнение расслабляющее (3 минуты): поза, приведенная на рисунке, наиболее удобна для позвоночника.

# Окончание упражнений



Окончание упражнений (2 минуты): сядьте на край стула, свободно опустите плечи и спину на колени. Сделайте несколько глубоких вдохов.

# ВАЖНО!

Рекомендуемая  
продолжительность  
упражнений –  
15 минут ежедневно

**Благодарю за внимание!**

