

**Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего профессионального образования**

**РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,  
СПОРТА, МОЛОДЕЖИ И ТУРИЗМА (ГЦОЛИФК)**

**Институт научно-педагогического образования**

**«ПРИМЕНЕНИЕ ФИТБОЛА В ПРОГРАММЕ РЕАБИЛИТАЦИИ ПРИ  
МЕЖПОЗВОНОЧНЫХ ГРЫЖАХ»**

**Специальность 49.04.02- «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии  
здоровья»**

**Исполнитель:**

Магистрант 3 курса (заочного отделения)

**специализации**

Физическая реабилитация детей и взрослых

Антипов А.В.

**Проверил:**

Ст. преподаватель

к.п.н.

Новикова Т.В.

Москва 2017

# Фитбол с успехом применяется в лечении межпозвоночных грыж.

При регулярных упражнениях на нем пациент может добиться нескольких положительных

Улучшение общего кровообращения в организме, но преимущественно в тканях

Регулярные упражнения приводят к укреплению связочного аппарата и суставов, увеличивается подвижность

В определенной степени фитбол помогает бороться с воспалительными процессами в тканях позвоночного столба.

Повышается выносливость мышечного корсета спины. Это важно потому, что спинные мышцы поддерживают позвоночник, забирая с него существенную часть нагрузки. А при межпозвоночных грыжах и нужно любой ценой снизить нагрузку с позвоночного столба.

Со временем может снизиться интенсивность болевого синдрома, либо он может пройти вовсе.

## Запрещены следующие действия с мячом:

Подъем штанги (когда человек лежит на мяче). В целом при грыжах вообще лучше исключить любые элементы тяжелой атлетики.

Следует избегать чрезмерного изгибания позвоночного столба во время некоторых упражнений с мячом (когда на него нужно ложится спиной).

Запрещены любые ротационные и/или осевые упражнения, подразумевающие чрезмерный частичный поворот корпуса вокруг своей оси.

Прыжки, причем не только в высоту, но и в длину. Также рекомендуется отказаться от элементов легкой атлетики, в которых происходит нагрузка на нижние конечности или

Не следует слишком сильно запрокидывать голову при выполнении шейных упражнений на мяче. Это опасно не только в плане обострения грыжи, но и в плане компрессии (сдавливания) позвоночных артерий.

# Упражнения на фитболе для позвоночника с грыжей

1. Исходная позиция: сядьте на фитбол с прямой спиной, подтяните живот. Плечи расправьте и максимально опустите вниз. Тянитесь макушкой вверх.

Руки держите на бедрах или же на фитболе.

Голову медленно наклоните вперед, фиксируя на 1-2 секунды, потом верните голову в исходную позицию. Не пытайтесь дотронуться подбородком до груди.

настолько, насколько позволит шея. Потом наклоните голову назад, но не запрокидывая, а как будто вжимая в плечи.

Зафиксируйте на 1-2 секунды и возвращайте голову в исходную позицию. Повторите в динамике, но медленно, восемь наклонов вперед и назад.

Сохраняйте амплитуду наклонов небольшой.



2. Исходная позиция, как в предыдущей части. Наклоните голову в сторону, опускаясь ухом на 1-2 секунды на плечо, потом исходное положение и наклон в другую сторону. Спина прямая, а линия плеч параллельна полу. Восемь – десять раз на все стороны.



3. Такая же исходная позиция. Делайте плавные вращения головой через нижнее положение в стороны, прокатывая подбородком по груди сначала в одну сторону, после в другую.

Не должно быть заломов в шее, голова должна делать поворот по точной траектории и ухо не стремится в сторону спины. Живот подтянут, а плечи смотрят вперед, работает лишь шея. По восемь раз на все стороны.



4. В предыдущих упражнениях была суставная гимнастика для шеи, а теперь нужно немного напрячь шейные мышцы, делая силовой подход. Исходное положение.

Положите крест-накрест одну ладонь на вторую, и импульсными

движениями давите лбом на сложенные ладони.

Не напрягайте руки. Повтор 8 раз.



5. А теперь обратно. Исходное положение. Соберите руки в замок, и упритесь этим замком в затылок. Руки не напрягать, локти должны смотреть в стороны. Постарайтесь как будто пытаться опрокинуть голову назад, но сопротивляясь руками, не давая это сделать. По 8 раз, как бы давить головой на сложенные руки.



6. Исходное положение. Движение груди в стороны. Тянитесь влево за плечом, возврат в исходное положение и тянитесь плечом вправо. Делайте это параллельно полу. Центр тяжести не смещайте ни на одну из ног. По восемь раз во все стороны.





Исходная позиция. Руки лежат на бедрах. Делайте движения бедрами в стороны, как будто раскачиваясь на мяче. По 8 повторений.

Исходное положение. Делаем круговые движения в пояснице, вращая бедрами, как будто прокатываясь на мяче. По восемь раз во все стороны.



7. Исходная позиция. Руки лежат на мяче. Сделайте ногами поочередные в стороны, ставьте их на пол, а потом сводите и возвращайте на место. Старайтесь поднять бедра и колени повыше. По 8 раз.



8. Исходная позиция. Руки на фитболе. Сделайте поочередные разгибания ног. Спина прямая. По 8 раз.



Правильное проведение этих упражнений позволит ощутить результат и значительное облегчение уже через несколько сеансов, человек начинает обретать свободу в движениях, пропадает ощущение скованности, болевые синдромы, и улучшается двигательная активность



**Спасибо за внимание!**