

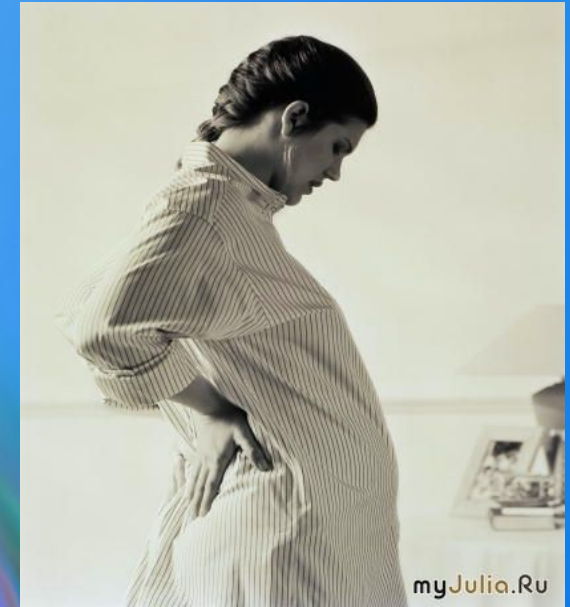
***Лечебная гимнастика для  
позвоночника.***

# **Причины болей в спине.**

**В наше время трудно найти человека, который не имеет проблем с позвоночником. Сидячий образ жизни, неправильная осанка, плохая наследственность и множество других факторов приводят к тому, что начиная со школы, дети страдают искривлением осанки или болями в спине.**



# Возможные последствия болей в спине.



Научно доказано, что боли в позвоночнике приводят к развитию таких заболеваний, как остеохондроз, грыжа, ожирение, постоянные головные боли.



# Методы лечения.

Существует множество способов лечения болезней спины и позвоночника : от массажей до народной медицины. Однако врачи всего мира сходятся во мнении, что наилучший способ избавления от болей - лечебная физкультура и гимнастика.

Если Вы чувствуете боли в спине, разработайте собственную систему несложных упражнений, но перед этим обязательно проконсультируйтесь с врачом!

# Правила выполнения упражнений.

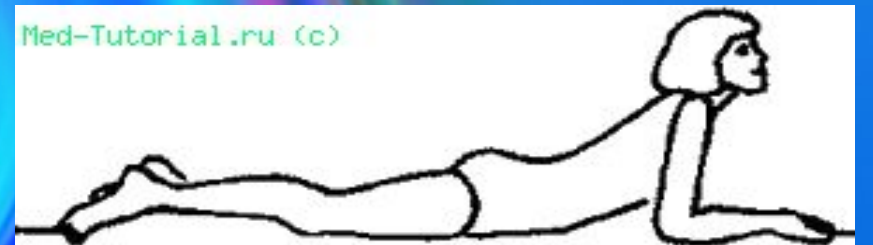
- Начинайте с простых упражнений, чтобы дать организму время подготовиться к более тяжелым.
- Старайтесь выбрать только те упражнения, которые подходят именно Вам.
- Перед началом занятий разогрейтесь: примите горячую ванну или сделайте обтирания.
- Не доводите до боли и, почувствовав ее, немедленно прекращайте.
- Начинайте осторожно и постепенно набирайте амплитуду и динамику движений.
- Занимайтесь регулярно.

# Примеры возможных упражнений.

- Лягте на живот,
- руки согните в локтях.



- Опираясь на согнутые руки,
- медленно поднимите торс.
- Зафиксируйте движение в верхней точке на 20-40 сек.

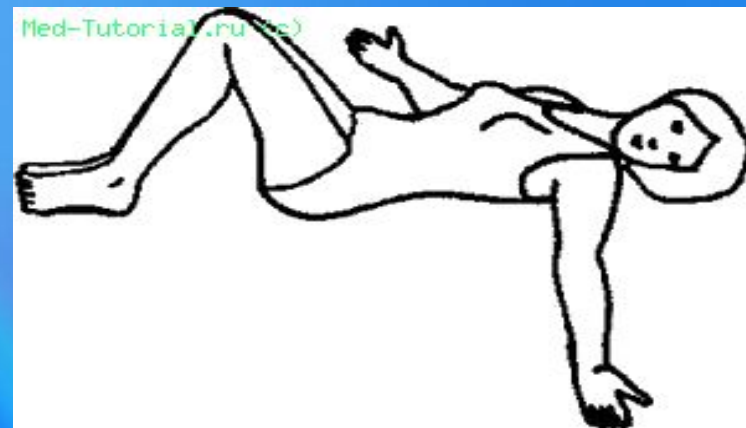


- Лягте на спину, согните колени, ступни прижаты к полу.



- Выдохните, напрягая мышцы брюшного пресса. Используя мышцы поясницы, сделайте нижнюю часть спины плоской и вдавите ее в пол. Зафиксируйте положение на 5 секунд, затем расслабьтесь. Сделайте 25 повторений.

- Наклоните колени в сторону. Зафиксируйте положение на 15 секунд. Вернитесь в исходное положение, затем выполните упражнение в другую сторону.



- Поднимите колени к груди, наклоните их в сторону. Зафиксируйте положение на 15 секунд. Вернитесь в исходное положение, затем выполните упражнение в другую сторону.

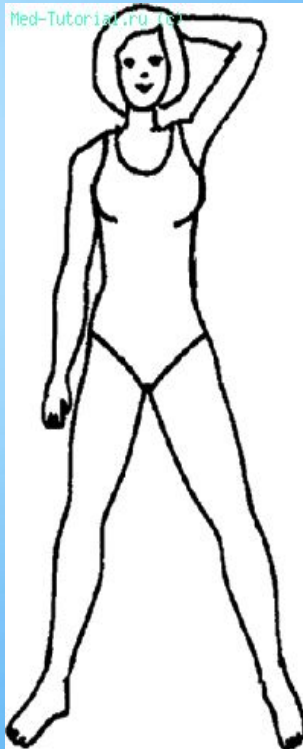






- Лягте на спину, согните колени, ступни прижаты к полу, руки – вдоль туловища.
- Выполните тягу в положении лежа на спине, поднимая голову и плечи над полом. По мере выполнения движения старайтесь дотронуться до лодыжек.

- Стойте прямо, ноги немного согнуты в коленях.



- Наклоняйтесь в стороны, держа руки за головой. Повторяйте упражнение 10 раз.





Обопритесь спиной о стену; ноги – на расстоянии 30–60 см от стены. Выпрямитесь и упритесь в стену головой и плечами. Следите за положением ног: когда вы будете выполнять движение, ваши колени и лодыжки должны находиться на одной вертикальной линии.

Не меняя положения верхней части тела, начните медленно сползать вниз, как будто собираетесь сесть.

- Ноги расставлены на ширину бедер, носки и колени параллельны, руки вытянуты вперед для равновесия.

- Перенесите вес тела на пятки и начните приседать, сместив центр тяжести назад и сгибая колени. Не сгибайте спину.





Выполняя эти упражнения ежедневно, вы не только забудете о том, что такое боли в позвоночнике, но и сделаете его более гибким.



# Другие способы лечения.

Безусловно, традиционная гимнастика-не единственный способ лечения болезней позвоночника.

Существует множество других методик и средств, которые могут избавить от болей в спине. Наиболее современная и популярная из них-фитбол.

# Фитбол-гимнастика.



Фитбол-гимнастика – вид гимнастики на большом упругом мяче.



Мяч для фитбола представляет собой гимнастический ортопедический мяч диаметром от 45 до 95 см в зависимости от роста.

# Фитбол-гимнастика.

Главная функция фитбола - разгрузить суставы, когда это необходимо. Гимнастика на фитболе, который мягко пружинит, полезна при варикозном расширении вен, остеохондрозе и артритах. Фитбол - это щадящая, но эффективная аэробика.



Если использовать фитбол в качестве стула, то можно уменьшить нагрузку на спину и избавиться от боли в мышцах спины.



Итак, главное в болезнях позвоночника,-их  
быстрое и своевременное лечение.

Помните : позаботясь о своём здоровье  
сегодня, в будущем Вы сможете наслаждаться  
активной и здоровой жизнью, без болей и  
проблем!