

Комплекс упражнений при
распространенном остеохондрозе

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Методические указания
1.	Стоя руки вдоль туловища	1. Наклон головы вправо 2. Наклон головы влево	8-10 раз
2.	То же	1. Наклон головы вперед 2. наклон головы назад	8-10 раз
3.	То же	1. Полукруговые движения головой с правого плеча на левое плечо 2. То же в другую сторону	8-10 раз
4.	Стоя положив ладони на затылок	Наклон головы назад, одновременно надавливать ладонями на затылок, противодействуя движению головы	8-10 раз в течение 10 сек.
5.	Стоя, положив одну ладонь на лоб	Наклон головы вперед, одновременно надавливать ладонью на лоб, противодействуя движению головы	8-10 раз в течение 10 сек.
6.	Стоя, положив одну ладонь на голову в области виска	Наклон головы в сторону, одновременно надавливая на нее ладонью	8-10 раз в течение 10 сек.
7.	Стоя руки вдоль туловища	1. Поднимаем плечи к мочку уха 2. Отпускаем плечи	8-10 раз
8.	То же	1. плечи вперед 2. плечи назад	8-10 раз
9.	Стоя руки к плечам	1. Соединяем локти 2. Локти в стороны	8-10 раз
10.	То же	1. Локти назад соединяя лопатки – вдох, подбородок вверх 2. Локти в сторону – выдох, подбородок отпускаем	6-8 раз
11.	Стоя руки согнуты	1. «Боже» правой рукой с поворотом корпуса 2. То же левой рукой	8-10 раз
12.	Стоя, прямые руки перед собой	1. Поворот ладоней вверх 2. Поворот ладоней вниз	8-10 раз
13.	То же	вертикальные ножницы руками	8-10 раз
14.	То же	Горизонтальные ножницы руками	8-10 раз
15.	То же	1. Руки к плечам 2. руки в сторону 3. Руки к плечам 4. Руки вперед	8-10 раз
16.	Стоя, руки на локтях согнуты	1. Поворот туловища	6-10 раз

		<p>вправо,руки в стороны -вдох</p> <ol style="list-style-type: none"> И.п.-выдох То же влево И.п.-выдох 	
17.	Лежа на спине руки вдоль туловища	<ol style="list-style-type: none"> Правый носочек на себя , левая кисть на себя левый носочек на себя ,правая кисть на себя 	8-10 раз
18.	То же	<ol style="list-style-type: none"> Носочки и кисть на себя От себя 	8-10 раз
19.	То же	<ol style="list-style-type: none"> Носки и ладонь развернуть к наружи Носки и ладонь развернуть во внутрь 	8-10 раз
20.	То же	<ol style="list-style-type: none"> Круговые вращения стопами, кистями в одну сторону То же в другую сторону 	8-10 раз
21.	То же	<ol style="list-style-type: none"> Отводим правую ногу в сторону носочек на себя И.п. носочек от себя 3-4.То же левой ногой 	8-10 раз
22.	То же	<ol style="list-style-type: none"> Разводим ноги встороны носочек на себя И.п. носочки от себя 	6-8 раз
23.	То же	<ol style="list-style-type: none"> Правую ногу и левую руку поднимаем вверх Левую ногу и правую руку поднимаем вверх 	8-10 раз
24.	То же	<ol style="list-style-type: none"> Согнуть правую ногу в колено и левую руку на локтях Выпрямить ногу и руку 3-4 тоже с другой ногой и рукой 	8-10 раз
25.	Лежа на спине ноги согнуты на коленях, кисти к плечам	<ol style="list-style-type: none"> Поднять правую ногу и левую руку вверх И.п. 3-4 тоже с другой ногой и рукой 	8-10 раз
26.	Лежа на спине руки вдоль туловища, колени к животу	Ножницы голенью	8-10 раз

27.	То же	Болтаем ногами	8-10 раз
28.	То же	<ol style="list-style-type: none"> 1. Круговые вращения в тазобедренном суставе 2. То же в другую сторону 	6-10 раз
29.	Лежа на спине ноги согнуты в коленях, руки вдоль туловища	<ol style="list-style-type: none"> 1. Таз поднимать 2. опустить 	6-8раз
30.	То же	<ol style="list-style-type: none"> 1. Поднимаем таз ,правую ногу выпрямляем 2. То же с другой ногой 	6-8 раз
31.	То же ,руки к вискам	<ol style="list-style-type: none"> 1. Правое колено и левую локоть тянем друг другу –вдох 2. И.п.-выдох 3. То же другой стороной вдох 4. И.п.-выдох 	6-8 раз
32.	Лежа на спине ноги согнуты в коленях, руки вдоль туловища	<ol style="list-style-type: none"> 1. Отводим колени вправо, руками тянемся в другую сторону 2. То же в другую сторону 	8-10 раз
33.	То же	<ol style="list-style-type: none"> 1. Велосипед 2. Велосипед в обратную сторону 	8-10 раз
34.	Лежа на спине ноги согнуты на коленях ,руки под колено	Подбородком тянемся к коленям , а колени хотим выпрямить , но рука сопротивляется	Растягиваем позвоночник в течении 30 сек -3-4 раза
35.	Лежа на спине ноги согнуты на коленях, руки за колено	Раскачиваемся с одной половины спины на другую	1-2 мин.
36.	Лежа на боку, нижняя рука за голову, верхняя рука согнута кисть перед собой	<ol style="list-style-type: none"> 1. Махи ногами вперед 2. То же назад 	8-10 раз
37.	То же	<ol style="list-style-type: none"> 1. Поднимаем ногу вверх на 30 градусов 2. Отпускаем ногу 	8-10 раз
38.	То же	<ol style="list-style-type: none"> 1. Потянули колено к животу –вдох 2. Отводим ногу назад - выдох 	6-8 раз

39.	«» <i>животе</i>	1. Круговые вращения в тазобедренном суставе 2. То же в другую сторону	6-8 раз
40.	Лежа на спине, руки вытянуть вперед	1. Поднять правую руку, левую ногу – вдох 2. И.п.-выдох 3. То же другой рукой и ногой	6-8 раз
41.	То же	1. Поднять одновременно и руки и ноги –вдох 2. И.п.-выдох	6-8 раз
42.	То же	1. Наклон туловища вправо 2. То же влево	6-8 раз
43.	То же, руки согнуты на локтях	1. Приподняться и отвести локти назад 2. Отпускаемся руки вперед	6-8 раз
44.	То же, руки на уровне плеча упираются на кисть	1. Поднимаем туловище 2. Опускаем	6-8 раз, медленно до выпрямления руки, таз не поднимаем
45.	То же, руки под подбородком	1. Ноги согнуть в коленях 2. Выпрямить	6-8 раз, движения свободные
46.	То же	«Болтать ногами» Ноги согнуть, выпрямить поочередно.	8-10 раз
47.	То же, ноги согнуты на коленях	«Болтать» ногами крест на крест	8-10 раз
48.	То же, руки под подбородком	«Ползание по пластунски» 1. Правое колено подтянуть к правому локтю 2. Вернуться в И.п. 3-4 то же с другой ноги	8-10 раз
49.	На четвереньках	1. Правое колено тянем левой кисти 2. И.п. 3. То же другой ногой 4. И.п.,	6-8 раз
50.	То же	1. Подтянуть колено к животу – вдох 2. Ногу назад –выдох То же с другой ногой	6-8 раз

51.	То же	<ol style="list-style-type: none"> 1. Правую ногу отводим назад, левую руку вперед 2. То же другой ногой и рукой 	6-8 раз
52.	То же	<ol style="list-style-type: none"> 1. Втянуть живот в себя-вдох 2. Отпустить живот выдох 	6-8 раз
53.	Лежа на коленях руки вытянуть вперед, ягодицы тянуть к пяткам	Руки тянуть вперед, ягодицей к пяткам	30 сек
54.	Лежа на спине колени к животу, руки за колено	Раскачиваемся с одной половины спины на другую	1 мин
55.	Лежа на спине руки за голову, носочек на себя	<ol style="list-style-type: none"> 1. Тянуть правый локоть на вверх, левую пятку вниз на 3-4 см 2. То же другой рукой и ногой 	6-8 раз
56.	Лежа на спине ноги и руки вытянуты вперед	Трясем руки и ноги	1 мин
57.	То же, одна рука на животе другая на груди	<p>Брюшное дыхание</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Живот как шарик вздуваем –вдох 2. Живот втянуть - выдох 	30 сек
58.	То же	<p>Смешанное дыхание</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. вдох – грудью 2. выдох -животом 	30 сек
59.	То же	Отдых	1 мин, дышим спокойно