

Упражнения при межпозвонковой грыже поясничного отдела

ВАЖНО! Начинать упражнения можно только после того, как острая фаза воспалительного процесса миновала — минимум через 3-7 дней после прострела.

Все упражнения выполнять плавно и постепенно. Очень рекомендую пройти 3-5 сеансов мягкого мышечного растяжения (ПИР) и глубокого продавливания триггерных точек у квалифицированного специалиста.

Одежда должна быть свободной, обувь желательно снять. Все упражнения (особенно первые дни) выполнять плавно и постепенно. Помните важный принцип: «Слабую боль терпи, сильную — не допускай».

Делайте эти упражнения ежедневно, не менее 2 недель.



Растяжка на коленях

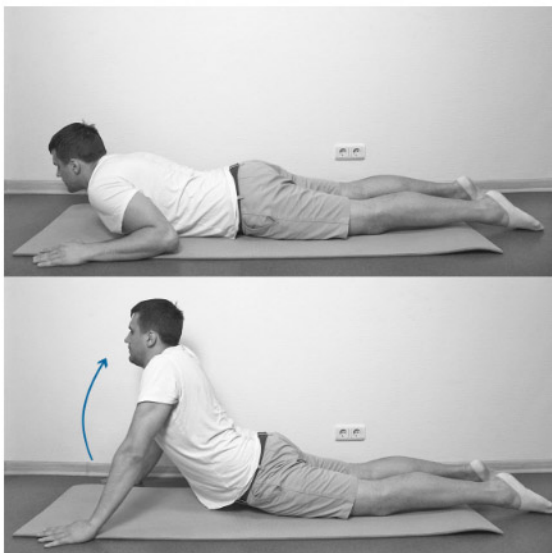
Станьте на четвереньки. Втяните живот и напрягите мышцы живота. Сохраняя напряжение, поднимите левую руку и правую ногу. Удерживайте такое положение 5 секунд. Медленно опустите их и повторите движение, используя уже правую руку и левую ногу. 10 повторений для каждой из сторон.



Растяжение ягодиц

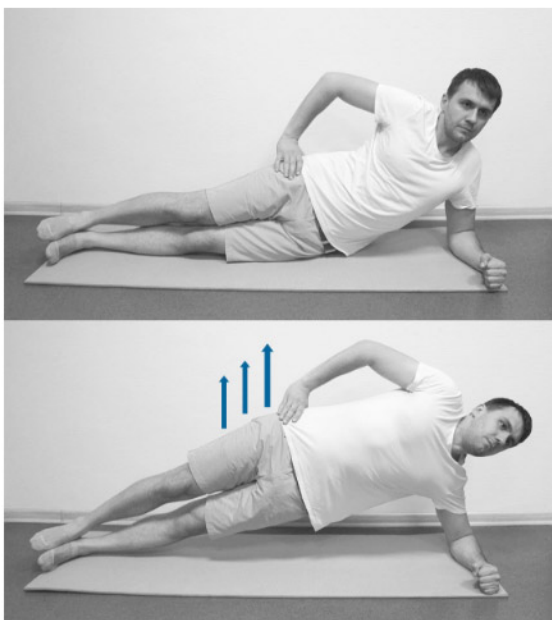
Лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Положите правую лодыжку на левое колено. Обхватите левое бедро и подтяните к груди. Вы почувствуете растяжение вдоль ягодицы и наружной поверхности бедра. Удерживайте достигнутое положение 15-30 секунд. Затем повторите упражнение с другой ногой. 3 повторения на каждую ногу.





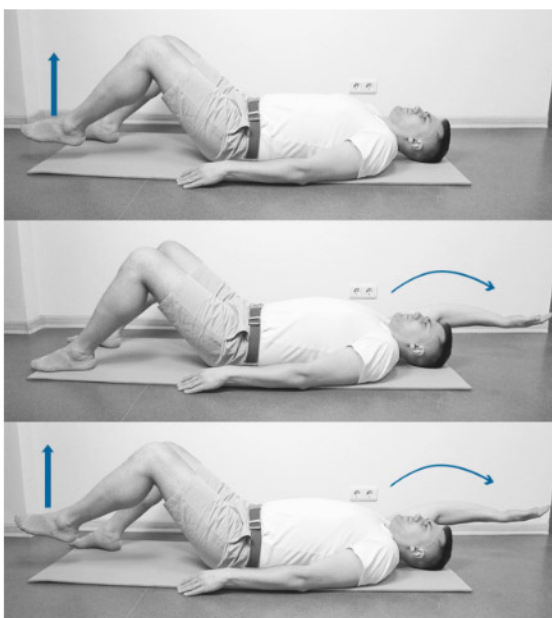
Сфинкс

Лежа на животе, поставьте руки на уровне плеч. Затем поднимитесь на руках на сколько это возможно, не отрывая таза от пола. Задержите положение на 1 секунду и опуститесь на пол. Выполнять от 3 до 5 подходов по 10 повторений. Отдых 1 минута между подходами.



Боковая планка

Лежа на боку. Голень, бедра и плечи на одной линии. Поднимитесь на локте прямо под вашим плечом. Поднимите бедра с пола, балансируя на локте. Постарайтесь удержать это положение 15 секунд и затем медленно опустите бедра на пол. Поменяйте стороны и повторите упражнение. Постепенно увеличивайте время удержания планки до 1 минуты. На первых этапах упражнение можно упростить, согнув колени и подтянув бедра к груди.



Движение жука

Лежа на спине ноги согнуты в коленях, руки вдоль тела. Напрягите мышцы живота. Удерживая напряжение поднимите одну согнутую ногу, на несколько сантиметров от пола и удерживайте ее в течении 5 секунд, потом опустите. Повторите упражнение со второй ногой. Затем поднимите руку над головой и удерживайте ее 5 секунд. Затем опустите и повторите упражнение со второй рукой. Повторите 5 раз с каждой рукой и ногой.

Как только упражнение для вас перестанет быть сложным, начните поднимать ногу и противоположную ей руку одновременно. Удерживайте также по 5 секунд. 3 подхода по 5 повторений на каждую сторону.

