**Комплекс упражнений при остеохондрозе позвоночника: боли в шее и пояснице.**

**ВНИМАНИЕ: комплекс выполняется при отсутствии боли, каждое упражнение выполняется с 5 повторений, постепенно увеличивая до 10-12.**

 Упражнения для укрепления мышц шеи.

1.Упр.- Лёжа на спине (колени согнуты), положить кисти на лоб (локти вперед). Надавливать лбом на кисти в течение 5-7с, расслабиться в течение 7-8с. Плечи не поднимать. Силу давления увеличивать постепенно.

2.Упр.- Лёжа на спине (колени согнуты), соединить руки на затылке (локти не отрывать от пола). Надавливать головой на кисти в течение 5-7с расслабиться в течение7-8 с. Силу увеличивать постепенно.

3. Упр. - Лёжа на спине, прижать кисть правой руки к уху. Надавливать головой на кисть в течение 5-7с, расслабиться в течение 7-8с. Голову не наклонять, напряжение небольшое. Повторить то же с левой рукой. Силу давления увеличивать постепенно.

4. Упр. - Лёжа на спине, кисть правой руки положить на угол нижней челюсти. Надавливать головой на руку в течение 5-7с, пытаясь повернуть голову в сторону руки, расслабиться в течение 7-8с. Силу давления увеличить постепенно. Повторить то же с левой рукой.

 **ВНИМАНИЕ: Для профилактики остеохондроза эти упражнения можно выполнять сидя (на стуле с высокой спинкой в дальнейшем стоя).**

Упражнения для плечевого пояса.

 1.Упр.- На глубоком вдохе поднимите плечи, задержитесь в этом положении и на медленном выдохе опустите.

2.Упр. - Руки опустите вдоль тела. Выполняйте круговые движения плечами назад, затем вперёд.

3.Упр. – Руки опустить вдоль туловища. На глубоком вдохе отвести плечи назад, соединяя локти, до напряжения. На медленном выдохе верните плечи в исходное положение.

 Упражнения для позвоночника - на растяжение.

1.Упр. – лёжа на спине, на выдохе согните ноги, колени обхватите руками и притяните к груди.

2.Упр.- Лёжа на спине, согните одну ногу, другую - вытяните. Обхватите колено согнутой ноги и притяните её к груди. То же самое проделайте другой ногой.

3.Упр.- Встаньте на четвереньки. Выгните спину (вверх), втяните живот, голову наклоните к груди: зафиксируйте позу. Плавно опустите спину, поднимите голову. Не прогибайтесь в пояснице.

4.Упр.- Лёжа на спине с вытянутыми вдоль туловища руками и слегка согнутыми ногами. На выдохе положить ноги на пол в правую сторону, при этом верхнюю часть туловища и голову поверните влево. Остаться в таком положении 5с. На вдохе вернуться в исходное положение. Повторить то же самое в другую сторону.

 **Комплекс упражнений для укрепления мышц живота и спины:**

**Внимание! Каждое упражнение выполняется с 5 повторений, постепенно увеличивая до10-15.**

1.Упр.- Лёжа на спине, согните ноги, кисти рук положить на затылок. Приподнимите плечи и голову (кистями не давить на голову). Поясницу от пола не отрывать. Зафиксируйте позу на 5с., затем вернитесь в исходное положение**.**

2.Упр.- Лёжа на спине. Согните ноги. Приподнимите таз и напрягите ягодицы, не прогибаясь в пояснице. Зафиксируйте позу на 5с, затем вернитесь в исходную позицию

3.Упр.- Лёжа животом на валике руки в стороны, поднимите верхнюю часть туловища и задержитесь на 5с. (ладони не отрывать от пола).

4.Упр.- Лёжа на животе, прямые руки и ноги немного разведены в стороны (голову положить на лоб). Поднимите прямую ногу как можно выше (живот от пола не отрывать). Удерживать ногу 5-10с. Выполнить то же другой ногой.

5.Упр.- Лёжа на животе, выпрямите руки вверх, головы положите на лоб. Одновременно поднимите вверх прямую правую ногу и левую руку (живот прижать к полу). Зафиксируйте позу на 5с. Выполнить то же другой ногой и рукой.

6.Упр.- Встать на четвереньки. Напрягите мышцы живота и вытяните прямую ногу назад параллельно полу. Зафиксируйте позу на 5с, затем вернитесь в исходную позицию. Выполнить то же самое другой ногой.

7.Упр.- Встать на четвереньки. Напрягите мышцы живота, вытяните назад прямую правую ногу (параллельно полу), левую руку вверх (параллельно полу). Плавно вернитесь в исходное положение. Повторите тоже левой ногой и правой рукой.

8.Упр.- На расслабление

Встать на колени, сесть на пятки, затем верхнюю часть тела наклонить максимально вперед (прямые руки вверх). Во время выполнения упражнения сохраняйте спокойное дыхание5-10с. Медленное возвращение в сед на пятках.