Упражнения для укрепления мышечного корсета при здоровом позвоночнике и в стадии стойкой ремиссии

Выполняйте упражнения в том порядке, как они описаны, не забывайте о паузах, чтобы восстановить дыхание. Занятия эти проводятся от трех до пяти раз в неделю.



Ходить на ягодицах

**Ходим на ягодицах**. Сев на пол, вытяните ноги, следите, чтобы спина была прямая, не сутультесь. Выполняя это упражнение, все время следите за своей осанкой. Согнув руки в локтях, плавно выдвиньте вперед правую ногу вместе с правой ягодицей и сделайте «шаг», при этом приподняв верхнюю часть тела. Второй «шаг» вперед сделайте левой ногой и ягодицей и «прошагайте» таким образом метра 2-3, после чего вернитесь обратно. Когда выучите это упражнение, можете его усложнить, держа руки над головой.



Упражнение «змейка»

**Делаем «змейку»**. Лежа на животе, приподнимите верхнюю часть корпуса на локтях, сжав кулаки. Подтянитесь вперед, затем руки вытяните вперед еще дальше и подтяните за ними корпус. Так подтягивайтесь 2-3 метра. Повторите упражнение 3-4 раза. Кстати, **при грыжах это упражнение стоит выполнять ежедневно**.



Упражнение «лодочка»

**Выполняем «лодочку»**. Лежа на животе, руки поместите под бедра. Сначала плавно поднимайте ноги, потом верхнюю часть туловища. Раскачиваясь на руках, с каждым разом увеличивайте амплитуду поднятия ног и туловища. Упражнение выполняется две-три минуты.



Упражнение «Кошка»

**Становимся «кошкой»**. Сидя на пятках, наклонитесь вперед, вытянув руки перед собой. Перекатитесь вперед, при этом ваши руки будут сгибаться, старайтесь прогнуться как можно глубже. Упражнение проделайте в обратном порядке. Комплекс проделывается две-три минуты.

**Упражнение «полет»**. Легли на живот с прямыми руками и ногами, затем, приподняв ноги, грудь, плечи и руки, посмотрите вперед, задержитесь в этой позе на 15-20сек, затем разведите руки в стороны, опять задержитесь на 15-20сек. Опустив ноги и руки на пол, расслабьте мышцы. 10-15 повторов.



Упражнение «полет»

**Делаем перекаты позвоночника** (при условии, что нет с ним проблем). Сели на пол, голову наклонили до положения, когда подбородок касается груди, скрестили ноги, подтянули их к телу и обхватили руками. Плавно перекатились на спину и вернулись в начальное положение. Пять-шесть повторов.



Упражнение «перекаты»

**Отдыхаем**. Лежа на спине, раскиньте руки в стороны, не отрывая правое плечо от пола, поднимите правую ногу и поставьте ее пяткой возле левого колена.

Выдыхая, опустите правое колено влево так, чтобы почувствовать скручивание позвоночника в нижней части спины. Закрыв глаза, постарайтесь расслабиться в этом положении. Сделайте 6-10 ровных вдохов-выдохов и выпрямите ноги. То же самое повторите с другой ногой на правую сторону.



**Источник:** [**http://fitdeal.ru/**](http://fitdeal.ru/)