



# Комплекс упражнений для укрепления мышц спины

15  
минут  
в день

Выполнять упражнения необходимо в комфортном для себя режиме. При появлении боли во время выполнения того или иного движения, необходимо прекратить занятия и получить консультацию специалиста.

1



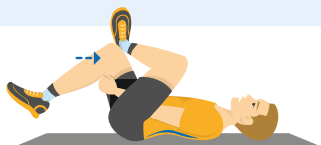
Для разминки: лёжа на спину, головой касаясь пола, руки вытянуть за голову. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди. Возвратиться в исходное положение. Повторите упражнение несколько раз.

2



Для растягивания мышц спины: возьмитесь руками под колени и подтяните бёдра к груди. Одновременно поместите подбородок между коленей.

3

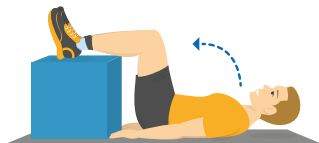


Растягивание позвоночника: лёжа на спине положите стопу левой ноги на правое бедро. Левое колено направляйте наружу и тяните бедро к себе. Повторите то же упражнение с другой ногой.

4



Для эластичности позвоночника: дотроньтесь правой стопой до колена левой ноги, в это время правую руку выпрямите на полу. Прижмите колено к полу и поверните голову в противоположную сторону.



5



Классическое упражнение: медленно (!) поднимайте туловище к коленям. Руки направлены вдоль туловища. Держите голову приподнятой.

6



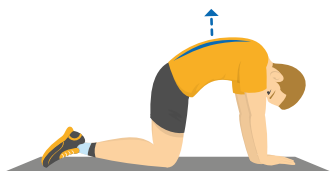
Упражнение с валиком: встаньте на колени и придерживайте валик мускулами живота, руки должны быть сплетены сзади. Выпрямите спину, не отрывая ягодицы от ступней.



7



Упражнение для живота: одновременно напрягите мышцы живота и ягодиц. Вытянутые вперёд руки поднимайте медленно (!) вверх, одновременно направляя лопатки вниз.



8



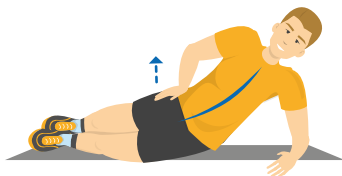
«Кошачий хребет»: встаньте на колени и обопритесь руками о пол. Выгибайте спину вверх и вниз.

9



Упражнение для плеч: положите левую стопу на правое колено. Поднимайте правое плечо к левому колену. Следующее движение наоборот: правую стопу положите на левое колено и поднимите левое плечо к правому колену.

11



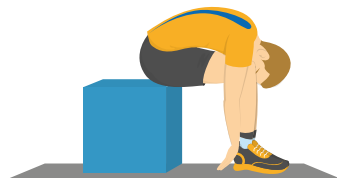
Упражнения в позиции на боку: обоприте левый локоть о пол и в позиции на боку согните ноги в коленях. Правая рука опирается на бедро, бёдра поднимайте вверх.

10



Упражнение на расслабление (3 минуты): поза, приведённая на рисунке, наиболее удобна для позвоночника.

12



Окончание комплекса упражнений (2 минуты): сядьте на край стула, свободно опустите плечи на колени. Сделайте несколько глубоких вдохов.



**ФЕДЕРАЛЬНЫЙ  
НАУЧНО-КЛИНИЧЕСКИЙ ЦЕНТР**  
специализированных видов медицинской помощи  
и медицинских технологий ФМБА России



Москва, Ореховый б-р, 28



8 (499) 725 44 40



[www.fnkc-fmba.ru](http://www.fnkc-fmba.ru)



[fnkc.fmba.ru](https://fnkc.fmba.ru)

Лицензия: № ФС-77-01-007313 от 30 сентября 2019 г.

**ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА**



# A set of exercises to strengthen the back muscles

Perform the exercises at a comfortable pace. If you experience pain while performing any movement, stop and consult a specialist.

15 minutes per day

1



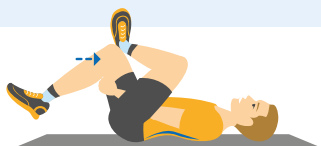
To warm up: Lie on your back with your head touching the floor and your arms extended behind your head. Bend your knees and pull them toward your chest. Return to the starting position. Repeat the exercise several times.

2



To stretch your back muscles: Place your hands under your knees and pull your thighs toward your chest. At the same time, place your chin between knees.

3



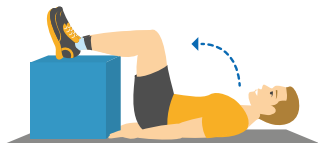
Spinal Stretch: Lie on your back, place your left foot on your right thigh. Bend your left knee outward and pull your thigh toward you. Repeat the exercise with the other leg.

4



For flexibility of the spine: touch your right foot to your left knee while straightening your right arm on the floor.

Press your knee to the floor and turn your head to the opposite side.



5



Classic exercise: slowly (!) raise your torso to your knees. Arms are directed along the body. Keep your head raised.

6



Foam Roller Exercise: Kneel down and hold the foam roller. abdominal muscles, hands should be clasped behind the back. Straighten your back without lifting your buttocks from your feet.

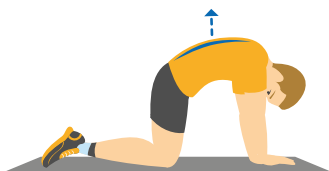
7



Exercise for the abdomen:

Tighten your abdominal and buttock muscles at the same time.

Raise your arms extended forward slowly (!) upward, while simultaneously directing your shoulder blades downward.



8



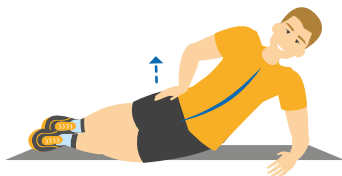
Cat's Spine: Kneel down and place your hands on the floor. Arch your back up and down.

9



Shoulder exercise: Place your left foot on your right knee. Raise your right shoulder toward your left knee. Reverse the movement: Place your right foot on your left knee and raise your left shoulder toward your right knee.

11



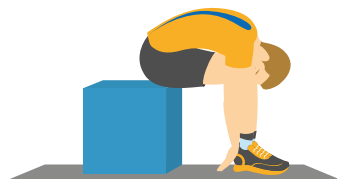
Side-lying exercises: Place your left elbow on the floor and bend your knees while lying on your side. Rest your right hand on your thigh, lifting your hips up.

10



Relaxation exercise (3 minutes): The pose shown in the picture is the most comfortable for the spine.

12



Finishing the exercise routine (2 minutes): Sit on the edge of a chair, letting your shoulders rest comfortably on your knees. Take a few deep breaths.



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ  
НАУЧНО-КЛИНИЧЕСКИЙ ЦЕНТР  
специализированных видов медицинской помощи  
и медицинских технологий ФМБА России



Moscow, Orekhovy blvd, 28 8



(499) 725 44 40



[www.fnkc-fmba.ru](http://www.fnkc-fmba.ru)



[fnkc.fmba.ru](http://fnkc.fmba.ru)