

## ЛФК для поясничного отдела позвоночника

### Упражнения лежа

1. Исходное положение – лежа спиной на гимнастическом коврик. Колени не согнуты. Вращаем носки обеих стоп сначала по часовой стрелке, потом против часовой. В каждую сторону делаем не менее 30 вращений;
2. Исходное положение – лежа спиной на гимнастическом коврик. Колени согнуты. Поднимаем ногу вверх, разгибаем колено и тянем носок на себя. Повторяем с другой стороны. Выполняем не менее 10 подходов, следим, чтобы таз не поднимался;
3. Исходное положение – прежнее, одно колено согнуто, второе разогнуто. Берем согнутое колено, подтягиваем к себе и наклоняем к разогнутой ноге. Легкими пружинящими движениями увеличиваем амплитуду отклонения, таз не отрываем от коврика. Делаем 10 подходов с каждой стороны.

### Упражнения стоя на коленях

1. Руки разогнуты, ладони упираются в коврик. Упражнение «кошка». На вдохе плавно и медленно опускаем корпус вниз. Амплитуда движений минимальная. На выдохе втягиваем живот и поднимаем корпус вверх. Повторяем 10-15 раз постепенно увеличивая амплитуду;
2. Руки разогнуты, ладони упираются в коврик. Вытягиваем правую ногу и левую руку. Задержимся в этой позе на 2-3 секунды. Возвращаемся в исходное положение. Меняем сторону: левая нога и правая рука. Повторяем 10-15 раз;
3. Руки разогнуты, ладони упираются в коврик. Поднимаем правую ногу, сгибаем ее в колене и выполняем подъемы. Работают мышцы передней поверхности бедра и ягодиц. Делаем по 20 раз с каждой стороны.

### Упражнение на расслабление мышц поясницы

Ложимся на спину, под колени подкладываем валик. Одну руку кладем на живот, вторую на грудь. На вдохе «надуваем» живот, а грудная клетка остается на месте. Задерживаем вдох и плавно выдыхаем. Так работаем 1-2 минуты.

Основа ЛФК: упражнения выполняются без боли, с минимальной амплитудой, медленно и плавно.