



## ИЗОМЕТРИЧНИ УПРАЖНЕНИЯ ЗА ГРЪБНАЧНИЯ СТЬЛЪБ

### Костадин Костов

#### Превантивни упражнения за плосък гръб

В положение на колене, което разговорно се обозначава на четворки, опирайте се на пода с ръце. От тази поза повдигнете едната ръка и единия крак - срещуположни крайници. Например дясната ръка и левият крак. Повдигнете крака с ръка, така че да са успоредни на пода. В това положение останете за 40 секунди. Бавно се върнете в изходна позиция. След това сменете крака и ръката, повторете същото от другата страна.

#### Терапевтично упражнение за гръбначния стълб

Лечебната терапия при заболявания и в рехабилитационния период трябва да се провежда под наблюдението и по съвет на лекар. Има едно ефективно упражнение, което е добро за гърба. Първо трябва да легнете на гърба си. Извиваме коленете си, протягаме ръцете си по тялото. Трябва да се облегнете на пода с крака, опитайте се да откъснете областта на бедрото от пода. Необходимо е да повдигнете бедрата, така че те, заедно с гърба, да станат права линия. Времето на експозиция е от 40 до 60 секунди. В края на упражнението бавно върнете бедрата на пода.

#### Усукване за лумбалната част

Удобно е да легнете на гърба си, на равна повърхност. В легнало положение, огънете коленете и наклонете краката си на една страна. Важно е да се опитате да поставите бедрата си на пода или леглото, без да разкъсвате таза и тялото от повърхността. С тези прости обрати можете да избегнете проблеми с гърба, като леко разтегнете гръбнака.

## УПРАЖНЕНИЯ ЗА ГРЪБНАЧНИЯ СТЬЛЪБ

#### Статични упражнения за остеохондроза

Ако лекуващият лекар не е против, трябва да практикувате 1-2 пъти на ден. Времето на стрес в едно упражнение е само 3 до 5 секунди. Броят на повторенията е от 2 до 9, ако е възможно.

#### Изометрични упражнения за шийката на матката напред и назад

Упражнения срещу шийна остеохондроза, независимо от физическата годност:

- за да свържете пръстите, поставете двете ръце на задната част на главата, опитайте се да се облегнете назад, пръстите са пречка, мускулите в областта на шията се напрягат по време на статиката;
- поставете стиснати юмруци ясно под брадичката, опитайте се да наведете глава надолу, натискайки юмруците;



- отворете дланите си, поставете пръстите си директно на челото, натиснете с ръце пред главата, това кара главата да се облекне назад, напрегнатите мускули на шията помагат за противодействие на усилията;
- наклонете главата си до краен предел, така че брадичката да се приближава до областта на гърдите, сега, поставяйки ръцете си на гърба на главата, трябва да опитате да поставите главата си изправена, мощно противодействайки на движението на ръцете си.

#### **Изометрични упражнения за врата наляво и надясно**

Има много видове гимнастика за гърба и шията. Ние даваме 2 безопасни упражнения като пример, те подобряват качеството на живот при остеохондроза и болки във врата:

- направете наклон на главата надясно, поставете лявата длан на лявото слепоочие, устоявайки на дланта, трябва да опитате да повдигнете главата си, направете същото движение с дясната ръка, издигнете се от лявата наклона;
- натиснете лявата ръка към дясната буза с длан, стегнете мускулите на шията, опитайте се да се обърнете надясно със силата, извършете същото движение от противоположната страна на главата, докато шията е перфектно загрята.