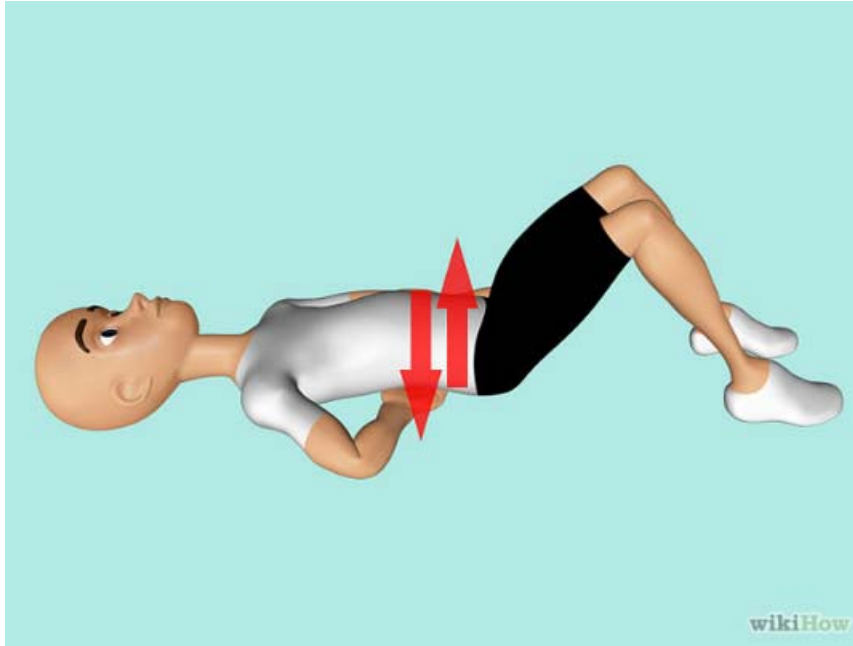


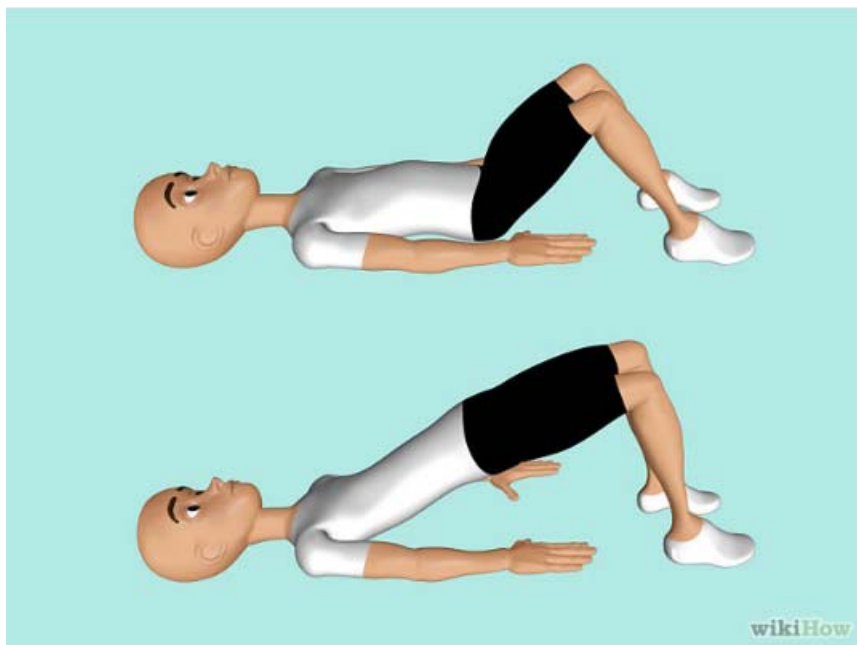
Метод 1: Упражнения для укрепления мышц спины

Делайте вжимание поясницы в пол.



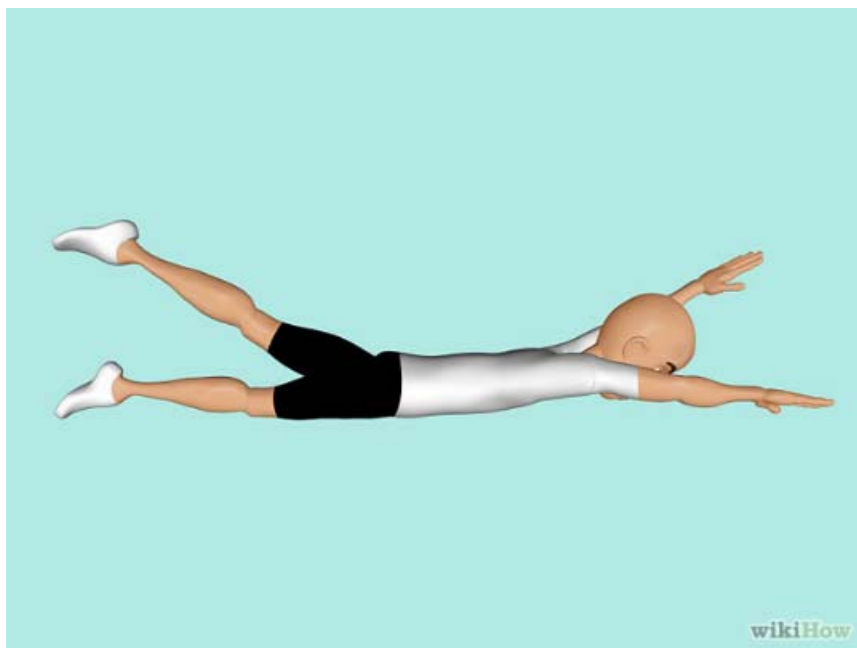
- Лягте на спину, согнув ноги в коленях.
- Положите правую руку под спину, на место ее изгиба. Это нужно, чтобы вы чувствовали движение мышц спины.
- Расслабьте спину. Затем начинайте “вжимать” поясницу в пол. Задержитесь на 3 секунды, а затем расслабьтесь. Повторите 10 раз. Вы можете увеличить задержку до 5 или 10 секунд.
- Вы должны чувствовать сокращения мышцы у основания вашего живота, когда вы делаете это упражнение. Это *Musculus transversus abdominis* - поперечная мышца живота, которая помогает поддерживать ваш позвоночник. Запомните, где находится эта мышца, потому что она должна быть задействована, когда вы делаете все ваши упражнения для спины.

Делайте подъемы таза.

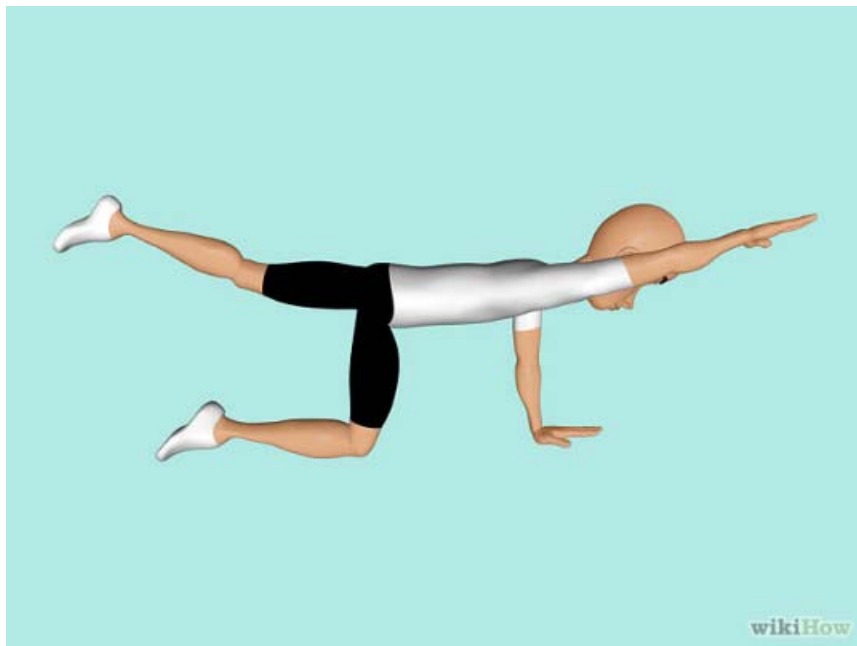


- Лягте на спину и держите колени согнутыми. Напрягите мышцы живота.
- Поднимите бедра так, чтобы между вашими коленями и плечами получилась прямая линия.
- Задержитесь в этой позиции на 3 секунды.
- Медленно вернитесь в исходное положение.
- Повторите упражнение 10 раз. Вы можете увеличивать задержки до 5-10 секунд.

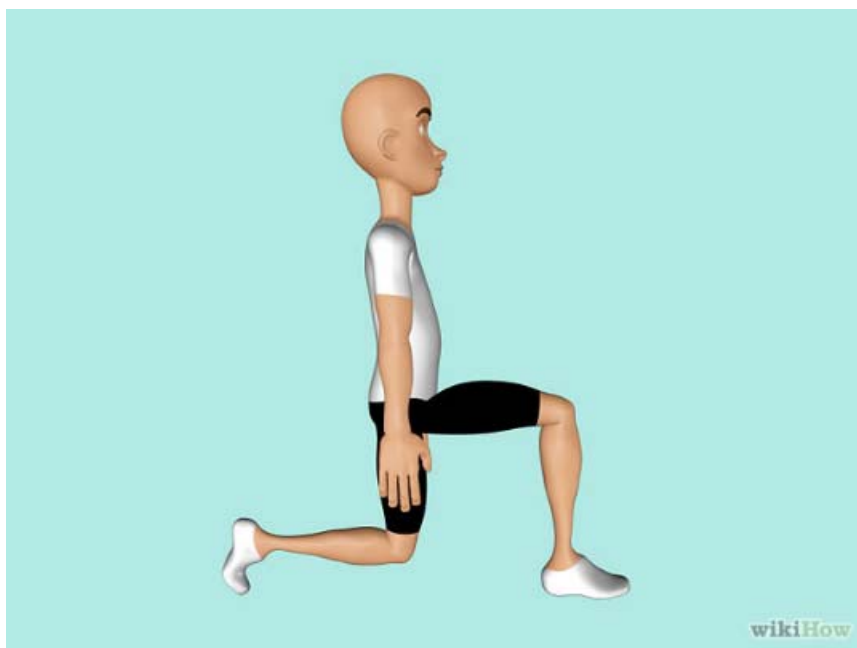
Плавание на полу.



- Лягте на живот. Вытяните руки и ноги.
- Поднимите ноги на несколько сантиметров. Слегка приподнимите правую ногу и опустите ее, затем приподнимите и опустите левую ногу. Делайте это от 10 до 20 раз, держа каждую ногу на весу в течение 1 секунды.
- Опустите ноги. Поднимите руки и поочередно поднимайте и опускайте их, как вы делали с вашими ногами. Попробуйте поднимать и опускать вместе левую ногу и правую руку, а затем правую ногу и левую руку. Повторяйте 20-40 раз.

Делайте упражнение “Охотничья собака”.

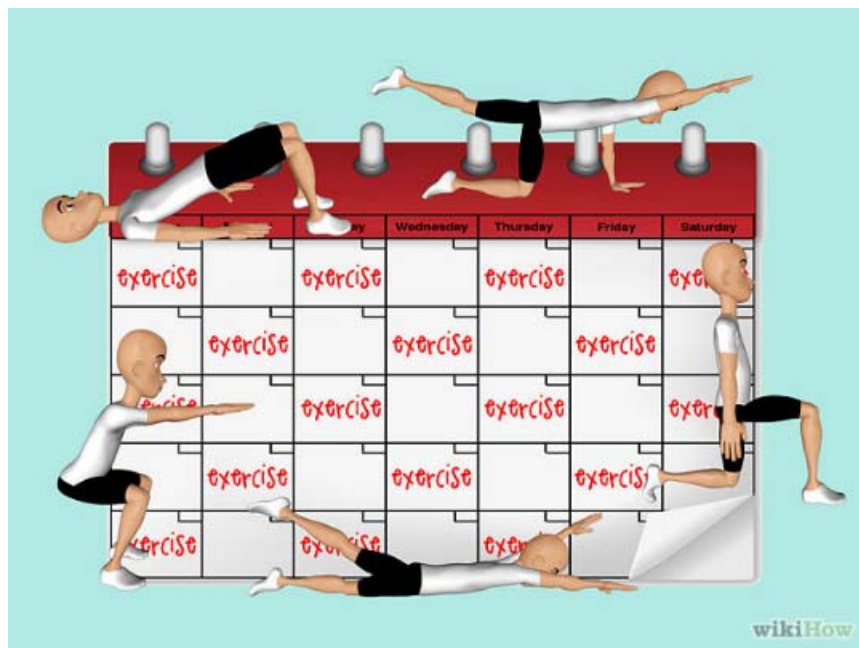
- Станьте на четвереньки. Руки и бедра перпендикулярно полу.
- Поднимите левую ногу вверх и удерживаете ее течение 3 секунд. Опустите ее и поднимите правую ногу. Повторите 10 раз, а затем так же поднимите руки. Держите спину ровно на протяжении всего упражнения.
- Когда ваши мышцы окрепнут, попытайтесь поднять одновременно правую руку и левую ногу, а затем левую руку и правую ногу. Старайтесь, чтобы спина оставалась совершенно неподвижной. Начните с 5 повторений и дойдите до 10.

Делайте выпады ногами.

- Встаньте прямо, держа ноги на ширине плеч. Перед вами должно быть пара метров свободного пространства.
- Сделайте шаг вперед правой ногой, сгибая при опускании левое колено. Ваша правая ступня должна быть впереди правого колена. Опустите колено вниз насколько вы можете и удерживайте в течение 2 секунд.

- Сделайте шаг назад в исходное положение. Держите спину прямой, а мышцы пресса напряженными в течение всего упражнения. Сделайте выпад другой ногой. Сделайте от 5 до 10 повторений на каждую ногу, останавливаясь, если вы не в состоянии держать спину прямо, а колено за ступней.

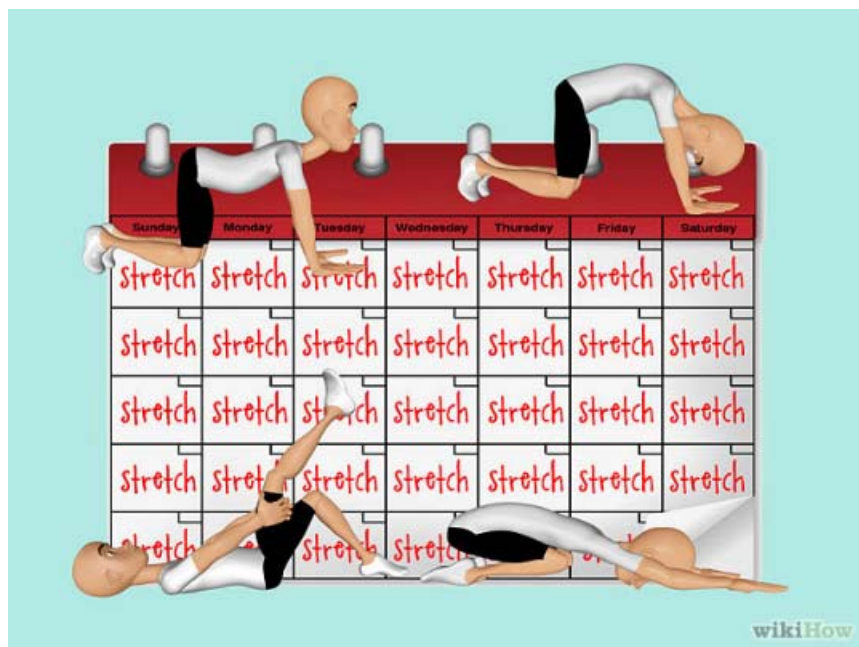
Делайте эти упражнения через день.



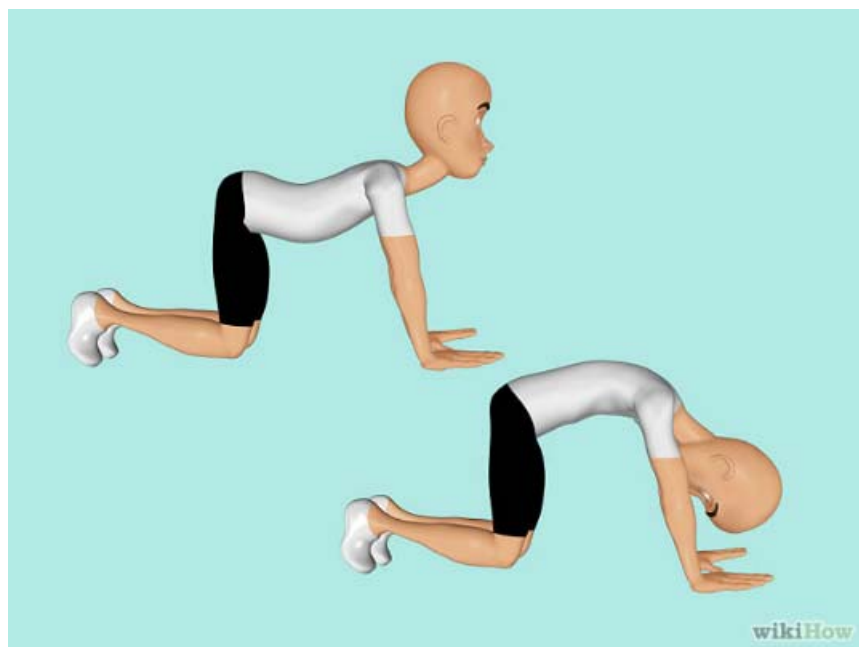
- Постепенно увеличивайте количество повторений.
- Освоив эти упражнения, попробуйте записаться на уроки йоги или пилатес.
- Вы также можете попробовать делать другие упражнения для укрепления поясницы, такие как приседания, упражнение планка, упражнения с мячом для фитнеса и т.д.

Метод 2: Упражнения на растяжку мышц поясницы

Растягивайте спину каждый день, чтобы увеличить ее гибкость, уменьшить боль и улучшить силу мышц.

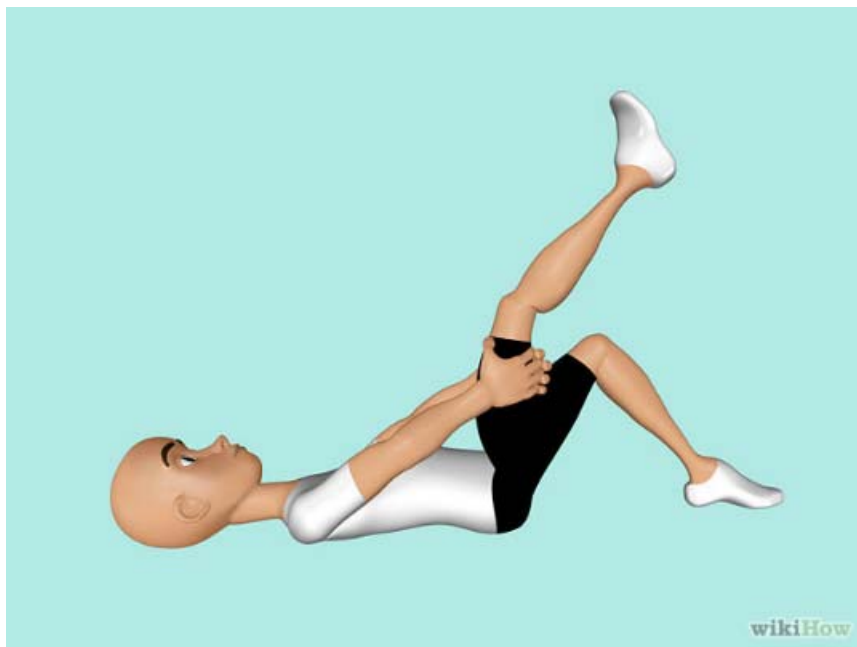


Делайте упражнение “Кошка”.



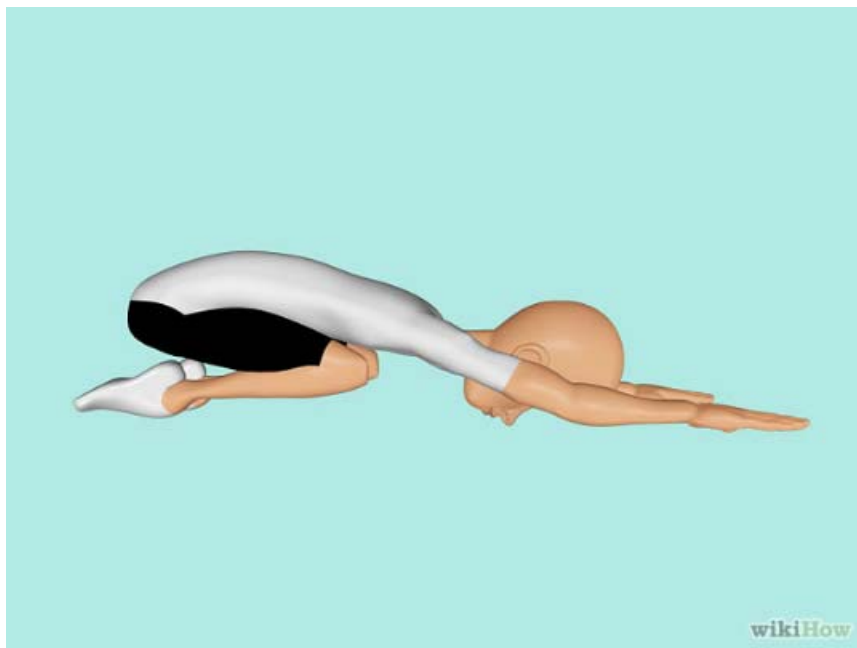
- Встаньте на четвереньки.
- Начинайте медленно выгибать спину. Выгибая спину вверх, опускайте голову вниз.
- Выгибая спину вниз, поднимайте голову, стараясь увидеть потолок. Медленно вернитесь в исходное положение. Повторите 10 раз.

Делайте растяжку мышц внутренней стороны бедра.



- Лягте на спину с согнутыми коленями.
- Поднимите колено правой ноги и, обхватив его руками, осторожно потяните к груди.
- Не отрывайте голову от пола. Удерживайте в течение 10 секунд, затем поменяйте ноги.

Делайте упражнение “Поза ребенка”.



- Присядьте на пятки и наклонитесь вперед.
- Вытяните руки перед собой.
- Оставайтесь в этом положении в течение от 30 секунд до 3 минут.