

X Упражнения на гибкость для поясницы



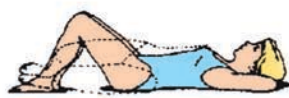
Лежа на локтях

Поднимайтесь на локтях как можно выше. Не отрывайте бедра от пола. Держите 3 секунды. Повторите 10 раз



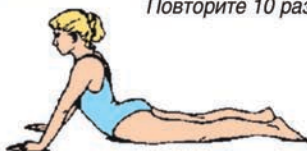
Растяжение спины

Наклоняйте грудную клетку к полу, насколько это возможно. Держите 3 секунды. Повторите 10 раз



Поворот поясницы

Положение – лежа на спине, ноги вместе, согнуты в коленях. Поворачивайте колени в стороны. Держите 3 секунды. Повторите 10 раз



Разгибание в подъеме

Позиция – как показано на рисунке. Не отрывайте бедра от пола. Расслабьте поясницу и ягодицы. Держите 3 секунды. Повторите 10 раз



Разъяренная кошка

Наклоните подбородок вниз и напрягите живот, выгибая спину. Держите 3 секунды. Повторите 10 раз



Упражнения для таза и спины

Выпрямляйте спину, напрягая мышцы живота и спины. Держите 3 секунды. Повторите 10 раз



Одна нога к груди

Подтягивайте согнутую в колене ногу к груди. Растягивайте поясничные и ягодичные мышцы. Держите 3 секунды. Повторите 10 раз



Колени к груди

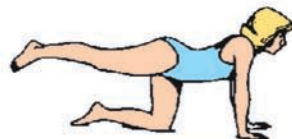
Приводите согнутые колени к грудной клетке. Держите 3 секунды. Повторите 10 раз

X Упражнения для укрепления поясницы



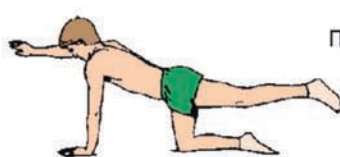
Для мышц спины (1)

Поднимайте руку вперед, не сгибайте шею. Спина прямая. Держите 3 секунды. Повторите 10 раз



Для мышц спины (2)

Поднимайте ногу параллельно полу.. Шея и спина прямые. Держите 3 секунды. Повторите 10 раз



Для мышц спины (3)

Напрягите мышцы живота. Одновременно поднимайте ногу и противоположную руку. Держите 3 секунды. Повторите 10 раз



Для мышц шеи и живота (1)

Положение – лежа на полу. Руки сведены перед собой. Стопы упираются в пол. Спина выпрямлена. Поднимайте голову и плечи от пола. Держите 3 секунды. Повторите 10 раз



Для мышц шеи и живота (2)

Положение – лежа на полу. Руки сведены перед собой. Стопы упираются в пол. Спина выпрямлена. Поднимайте голову и плечи от пола, поворачивая их в стороны. Держите 3 секунды. Повторите 10 раз