

Упражнение при остеохондрозе «гусеница»

Основная задача гимнастики при остеохондрозе – улучшить положение дисков, устранить сдавление ими нервных корешков, а главное – укрепить мышечный торс, удерживающий позвоночник в правильном положении. На этом и базируются упражнения, предлагаемые доктором Бубновским. Одно из них – эффективное и несложное в выполнении – «гусеница».

Как выполнять упражнение

Техника проста и доступна практически для каждого, она включает следующий алгоритм действий:

1. Исходное положение: лежа на спине у кровати или низкого столика, ноги согнуты в коленях, стопы упираются в край. При желании таз можно продвинуть под кровать.



2. Оттолкнуться ногами “ходя на лопатках” и двигая тазом от края кровати до полного выпрямления ног. Если при этом вы будете ощущать боли в мышцах ног при их выпрямлении, не бойтесь. Это всего лишь реакция на растяжение. При отталкивании от края кровати делать выдох.



3. Затем, двигая лопатками и тазом, не вставая и не помогая себе руками, снова придвинуться к столику и снова оттолкнуться.

Выполнять эти движения до 20 повторений в одной серии. Вы можете даже ощущать жжение в мышцах ног (бедрах) и в мышцах спины. Это знак того, что упражнение можно закончить. С каждым разом старайтесь увеличивать количество серий, доведя до нужного. Кстати, артриты и артрозы суставов нижних конечностей противопоказанием для этого упражнения не являются.

Попробуйте, наберитесь терпения и повторяйте каждый день. Результат непременно будет!