

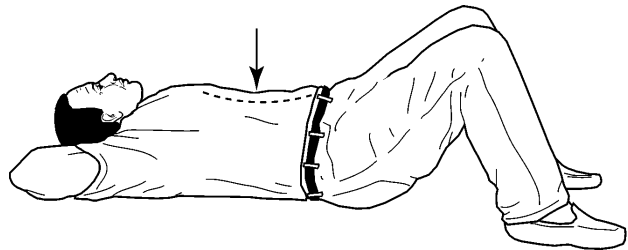
# Exercises for Your Back

Most back pain is due to a lack of exercise or an injury. These exercises will help you move better and strengthen the muscles that support your back. Do the exercises slowly. If you have pain while doing these exercises, stop doing the exercises and talk to your doctor or physical therapist.

Lie on your back on a firm surface such as the floor or a mat. **Repeat each exercise \_\_\_\_\_ times.**

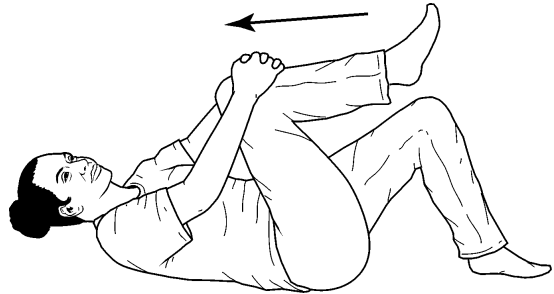
## Pelvic Tilt

Tighten your stomach and buttocks. Push your lower back towards the floor. Hold for 10 seconds then relax.



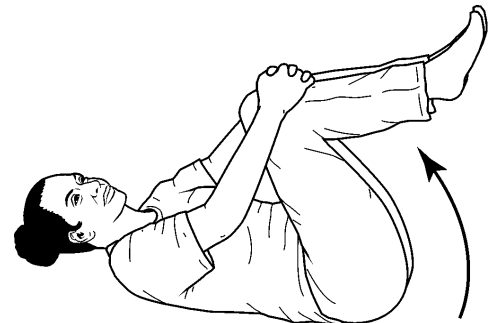
## Knee to Chest

Pull one knee toward your chest until you feel a light stretch in your lower back and buttocks. Hold for 10 seconds then put your foot back down. Repeat this with the other knee.



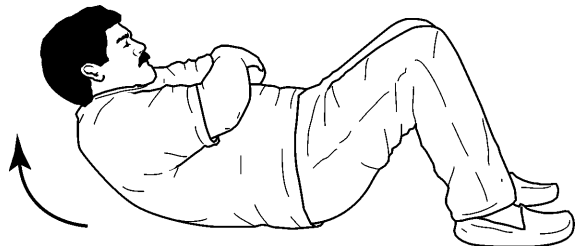
## Double Knee to Chest

Slowly bring both knees to your chest. Hold for 5 seconds and keep your back relaxed and flat on the floor.



## Curl Up

Bend your knees. Fold your arms across your chest and raise your shoulders until they come off the floor. Then slowly return to the starting position.



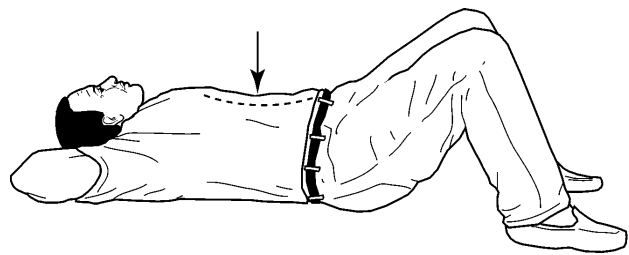
# Упражнения для спины

Боль в спине возникает, главным образом, от недостатка физических упражнений или из-за травм. Эти упражнения помогут Вам лучше двигаться и укрепить мышцы, поддерживающие спину. Выполняйте упражнения медленно. Если, делая упражнения, Вы почувствуете боль, прекратите занятия и поговорите со своим врачом или с физиотерапевтом.

Лягте на спину на твердую поверхность – на пол или на коврик. **Повторите каждое упражнение \_\_\_\_\_ раз.**

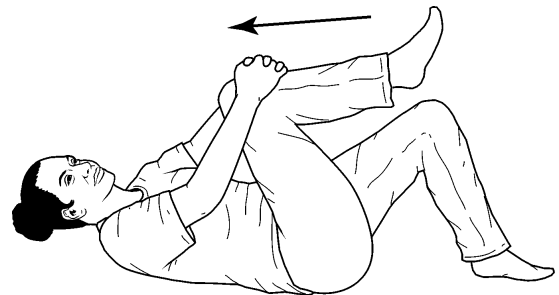
## Упражнение для таза

Напрягите живот и ягодицы. Прижмите нижнюю часть спины к полу. Задержитесь в этом положении на 10 секунд, затем расслабьтесь.



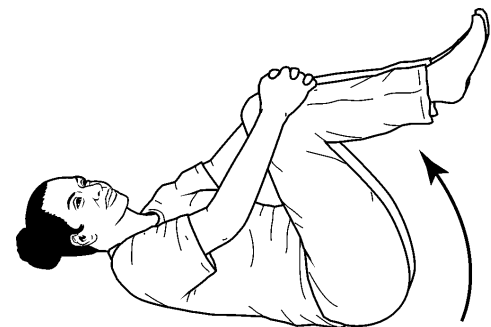
## Колено к груди

Подтягивайте одно колено к груди, пока не почувствуете легкое растяжение нижней части спины и ягодиц. Задержитесь в этом положении на 10 секунд, затем опустите ногу. Повторите это упражнение для другого колена.



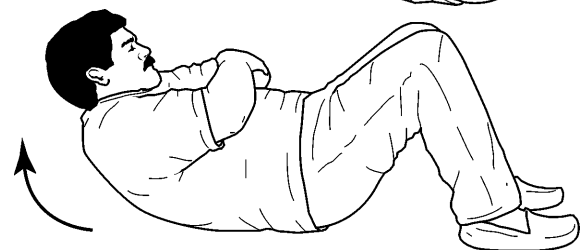
## Оба колена к груди

Медленно подтяните оба колена к груди. Задержитесь на 5 секунд, расслабив спину и лежа на полу.



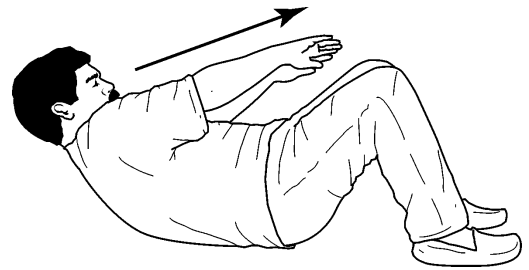
## Скрещивание

Согните ноги в коленях. Скрестите руки перед грудью и сдвиньте плечи, пока они не приподнимутся над полом. Затем медленно возвратитесь в исходное положение.



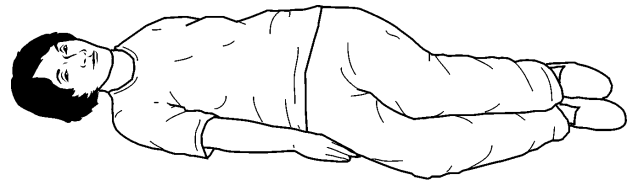
### **Diagonal Curl Up**

With your arms held forward, lift your shoulders off the floor. Bring your right shoulder toward your left knee. Return to the floor. Then bring your left shoulder to your right knee.



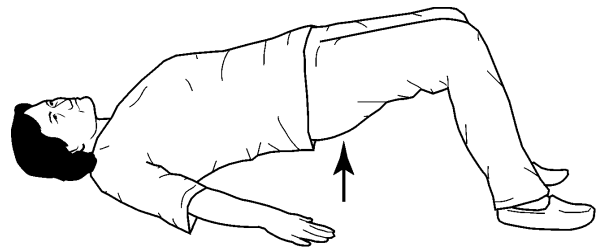
### **Hip Rolls**

With your knees together, roll your hips slowly from side to side. Keep your shoulders on the floor.



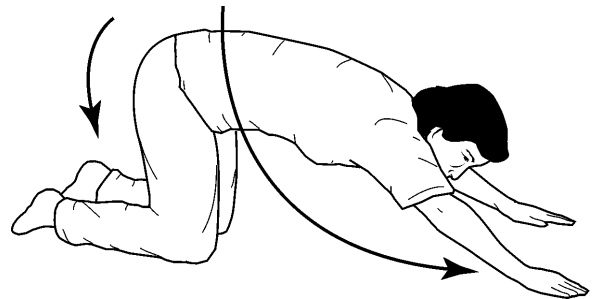
### **Bridge**

Bend your knees and keep your feet flat on the floor. Lift your buttocks slowly up and then slowly return them to the floor.



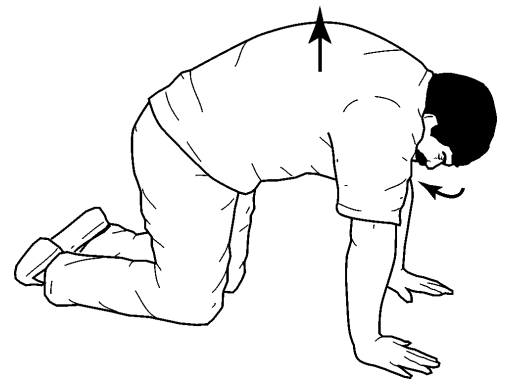
### **Low Back Stretch**

On your hands and knees, push your chest toward the floor, reaching forward as far as you can. Sit back on your feet.



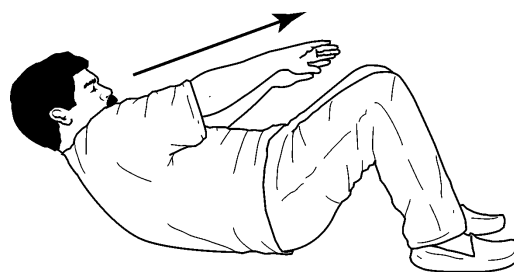
### **Cat Stretch**

Start on your hands and knees. Tuck your chin in toward your chest and tighten your stomach muscles while arching your back.



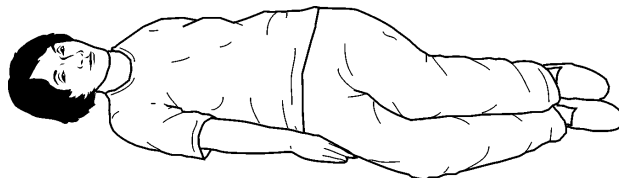
### **Скрещивание по диагонали**

Вытяните руки вперед и оторвите плечи от пола. Потянитесь правым плечом к левому колену. Лягте обратно на пол. Затем потянитесь левым плечом к правому колену.



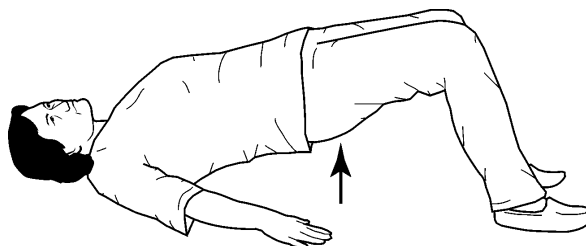
### **Вращение бедрами**

Сдвиньте колени и медленно вращайте бедрами из стороны в сторону. Плечи при этом должны оставаться на полу.



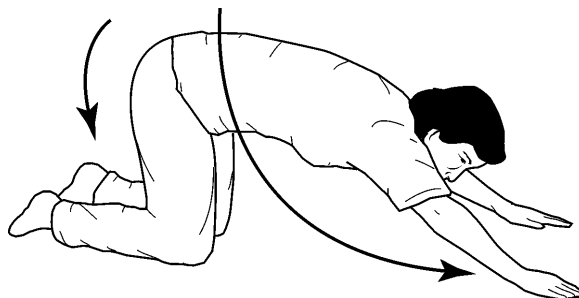
### **Мостик**

Согните ноги в коленях, при этом ступни должны находиться на полу. Медленно приподнимите ягодицы, а затем медленно лягте на пол.



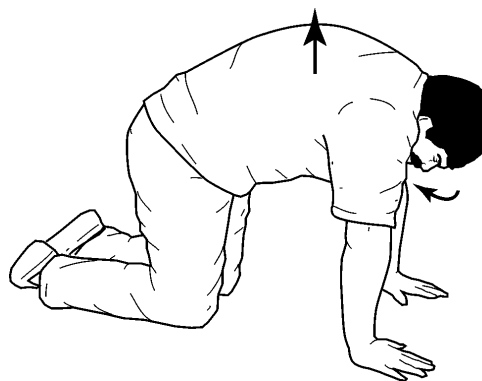
### **Растяжение нижней части спины**

Стоя на коленях и опираясь на руки, прижмитесь грудью к полу, вытягиваясь вперед как можно дальше. Затем снова сядьте на колени.



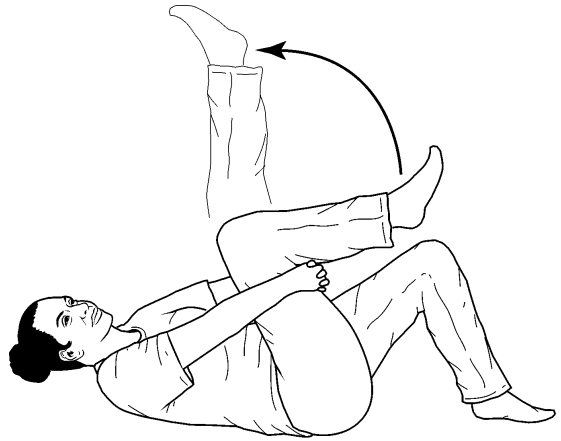
### **Вытягивание по-кошачьи**

Встаньте на колени и обопритесь руками о пол. Прижмите подбородок к груди и напрягите мышцы живота, одновременно согнув спину.



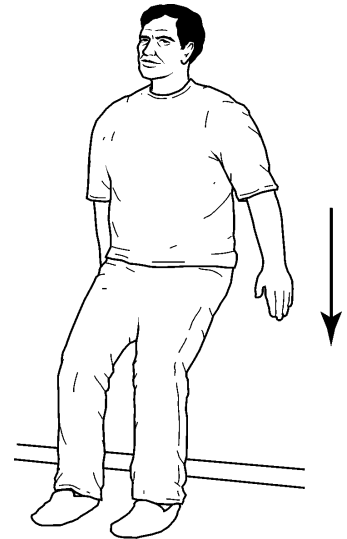
### Hamstring Stretch

Lie on your back. Bend your hip and knee to 90 degrees. Then straighten your knee as far as possible. Repeat this exercise with the other leg.



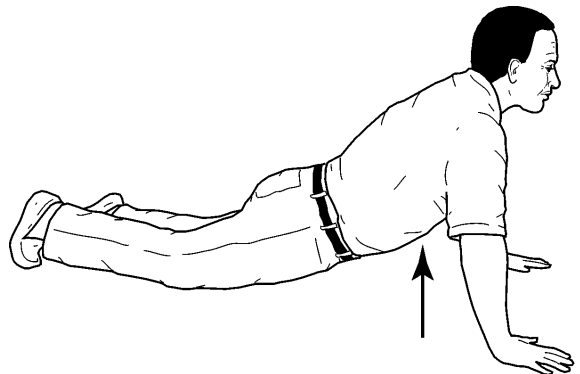
### Wall Slide

Stand with your back against a wall and your feet about 12 inches or 30 centimeters from the wall. Bend your knees as you slowly lower your buttocks while sliding down the wall. Hold for 10 seconds.



### Press Ups

Lie on your stomach. Push up with your arms while keeping your back and stomach muscles relaxed. Keep a slight bend in your elbows.

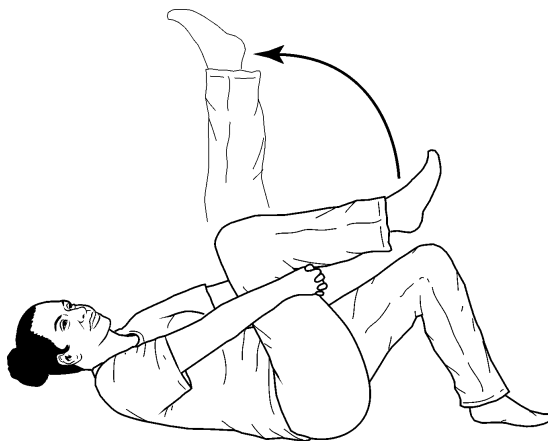


Aerobic exercises are also needed to have a healthy back. Aerobic exercises such as walking or swimming should be done 3-4 times a week for 30-45 minutes. **Talk to your doctor before beginning any form of exercise.**

1/2006. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at [www.healthinfotranslations.com](http://www.healthinfotranslations.com).

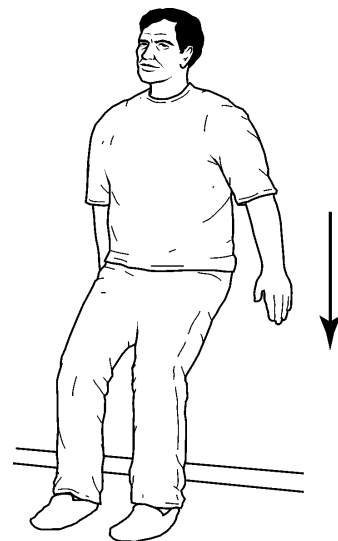
### **Вытягивание подколенных сухожилий**

Лягте на спину. Согните колени под углом 90 градусов к бедрам. Затем как можно сильнее разогните колени. Повторите это упражнение для другой ноги.



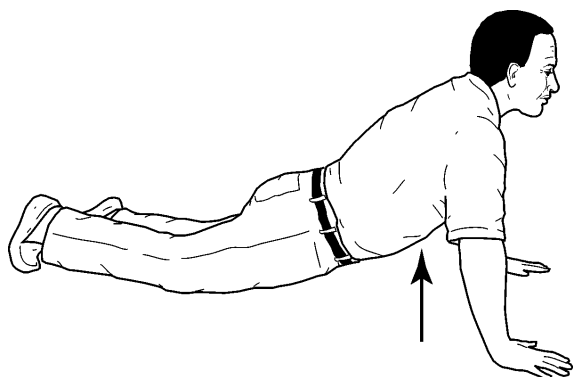
### **Сползание вдоль стены**

Встаньте, прислонившись спиной к стене и расставив ноги на расстоянии 12 дюймов или 30 сантиметров от стены. Начните сгибать ноги в коленях, при этом ягодицы должны медленно сползать вниз вдоль стены. Задержитесь на 10 секунд.



### **Отжимания**

Лягте на живот. Сделайте отжимание, при этом мышцы спины и живота должны быть расслаблены. Слегка согните локти.



Для того чтобы спина была здоровой, необходимо также заниматься аэробикой. Упражнения по аэробике, ходьба пешком или плавание, должны проводиться 3-4 раза в неделю в течение 30-45 минут. **Перед началом любых упражнений посоветуйтесь с врачом.**