

Эрика Буш-Остерман

10 МИНУТ

**ГИМНАСТИКА  
ДЛЯ  
ПОЗВОНОЧНИКА**



МОСКВА 2008

ББК 75.1  
Б 94

**Буш-Остерман Э.**

**Б 94** Гимнастика для позвоночника / Пер. с нем. В. Малахова. — М.: Олимпия, 2008. — 56 с.: ил. (10 минут)

ISBN 3-635-60341-4 (нем.)

ISBN 5-978-903639-05-2 (рус.)

Чрезмерные нагрузки на позвоночник, связанные с профессиональной деятельностью, работой по дому или малоподвижным образом жизни, нередко приводят к серьезным заболеваниям. В книге предлагаются различные комплексы упражнений, специально разработанные для людей, которые большую часть времени вынуждены проводить стоя, сидя, в транспорте либо занимаясь тяжелым физическим трудом.

ББК 75.1

ISBN 3-635-60341-4 (нем.)  
ISBN 5-978-903639-05-2 (рус.)

© 1997 by FALKEN Verlag,  
65527 Niedernhausen/Ts.  
© «Олимпия Пресс», перевод,  
оформление, 2005  
© «Олимпия», издание, 2008

# Оглавление

<b>ЗАЧЕМ НУЖНЫ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ для спины?</b>	6
<b>СТРОЕНИЕ ПОЗВОНОЧНИКА и мышечной ткани вокруг него</b>	7
Анатомия позвоночника	8
Неправильная осанка и ее последствия	9
<b>ОСНОВНЫЕ УСЛОВИЯ СОБЛЮДЕНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ</b>	10
<b>УПРАЖНЕНИЯ</b>	11
Общие принципы	11
Общеразвивающие упражнения для спины	13
Упражнения для тех, кто много времени проводит стоя	22
Упражнения для тех, кто много времени проводит сидя	30
Упражнения для тех, кто занят тяжелым физическим трудом	41
Упражнения для тех, кто много времени проводит в дороге	48
Антистрессовая программа для людей, которые много времени проводят в дороге	48