**Комплекс для позвоночника**

1. Лягте на пол лицом вниз, ноги на ширине плеч. Опираясь только на ладони и на пальцы ног, приподнимите таз и выгните спину (как кошка). Зафиксируйте положение на 5 секунд и вернитесь в исходную позицию. Затем повторите в обратном направлении: таз опустите, голову поднимите вверх, прогнитесь вниз. Сохраняйте позицию. Во время процесса старайтесь держать локти и колени прямыми. Повторите упражнение 3—5 раз.
2. Упор лежа, стопы на ширине плеч, локти и колени прямые. Прогните спину. Поочередно в каждую сторону опускайте бедро, приближая к полу. При первых попытках опорный локоть можно сгибать, потом эффективней будет держать его прямо. Старайтесь двигаться медленно, чтобы не травмироваться. Повторить на каждую сторону по 5—6 раз.
3. Встаньте прямо, руки скрещены и обхватывают локти. Скользите подбородком по грудине к животу, при этом плечи и позвоночник сгибаются дугой, образуя горб. Затем закиньте голову назад. Разомкните руки и держите их по бокам, согнутыми в локтях. Затылок скользит вдоль, плечи и спина выгибаются в обратную сторону. Повторять 2—3 раза в каждую сторону.

**Тренировка для голеностопа**

[](https://osteokeen.ru/wp-content/uploads/2017/11/vrashenie-golenostopom.jpg)Вращательные движения стопой в обе стороны можно делать в любом положении.

1. Станьте прямо, руки на бедрах. Приподнимите одну конечность и прокрутите стопу в одну сторону 3—4 раза, потом в другую. Повторите движения в другом голеностопе.
2. Стоя прямо вытянитесь как можно сильнее, руки держите на бедрах. Медленно приподнимитесь на носочках и застыньте на 2 секунды. Медленно опуститесь. Затем перенесите массу тела на пятки. Должно выйти легкое покачивание вверх-вниз. Упражнение не подойдет для крупных людей, так как им сложнее удержать равновесие. Повторите по 5 раз с опорой на носок и пятку.
3. Вращайте голеностопный сустав по часовой стрелке. Затем повторите в другую сторону. Проделайте упражнение 2—3 раза. Такой метод можно использовать и на работе, с любого положения.

**Комплекс для коленного сустава**

1. Расставьте стопы как можно шире и наклоняйте туловище вперед, руки скрещены на груди или касаются пола. Постепенно уменьшайте расстояние между стопами и повторяйте наклоны до 10 раз.
2. Для этого упражнения понадобится стул. Станьте к нему лицом и обопритесь о спинку. Поднимите ногу так, чтобы туловище, рука и нога были параллельно полу. Затем медленно согните колено и подтяните его к груди. Резко откиньте назад, делая мах. Тоже проделайте и со второй конечностью 2—3 раза. Такая процедура возможна только после предварительной разминки.
3. Лягте на пол. Согнутые колени подтяните к груди, выпрямите ноги вверх. После, снова согните и вернитесь в исходное положение. Повторите 3—4 раза. Разгибание коленного сустава всегда делается на выдохе.

**Упражнения для тазобедренного сустава**

[](https://osteokeen.ru/wp-content/uploads/2017/11/mahi-nogami-vpered-i-nazad.jpg)Для тазобедренного сочленения полезны махи ногами вперед и назад.

1. Сядьте на пол, колени согнуты перед собой. Стопы подтяните ближе к ягодицам и положите руки за спину, опираясь на ладони. Медленно перекиньте колени на одну сторону, максимально прижимая к полу, затем, не отрывая стоп от пола, переведите их на другую сторону. Со временем можно развивать скорость и делать упражнение быстрее. Повторите 5—6 раз.
2. Стать ровно, руки на поясе. Поочередно делать махи вперед и назад по 15 раз каждую конечность. Увеличение амплитуды происходит постепенно, не стоит сразу выполнять маховые движения слишком широко.
3. Положение сидя на полу. Колени согнуты перед собой. Разведите их в разные стороны и придавите немного руками к полу. Затем медленно нагните туловище вперед и останьтесь в этом положении на 10 секунд. Вернитесь в исходное положение и повторите 3—4 раза. Стоит выполнять после разминки.

**Комплекс для локтевого сустава**

1. Исходное положение — стоя. Руки по сторонам параллельно полу, согните их под углом 90 градусов. Поочередно опускайте плечевой сустав вниз, затем поднимите вверх. Повторите 10 раз.
2. Стопы на ширине плеч. Опустите туловище вперед, параллельно полу и согните руки в локтях, ладони сожмите в кулак. Медленно отводите обе руки назад, выпрямляя их в локтевом суставе. Затем снова медленно согните и вернитесь в исходное положение. Повторить 10—15 раз.
3. Стоя разведите руки в стороны и сожмите ладони в кулак. Вращайте в локтевых суставах, стараясь не двигать плечевыми. Сначала выполните вращение в одну сторону, потом — в другую. Повторите по 5—6 раз.