



TARTU ÜLIKOOL

TERVISEKASSA 

Приложение 2. Ваша боль в спине - набор упражнений для тренировок в спортзале

Эстонское руководство для пациентов

PJ-M/39.2-2026

Составление руководства профинансировано Кассой здоровья. Для бесплатного распространения. Дублирование материала с целью распространения не допускается без разрешения Кассы здоровья.

Составители первой версии руководства для пациентов

Е. Сооба, К. Линнасте, Т. Каарма-Тынне, К. Тамм, Т. Нииберг-Пикксёот, М. Таммару, Б. Габович, И. Хансо, А. Вахер

Авторы обновления руководства для пациентов

Т. Каарма-Тынне, К. Линнасте

Ключевые слова для поиска: боль в спине, боль в пояснице, восстановительное лечение, упражнения, лечение боли, руководство для пациента

©Tervisekassa 2026

Лививалайа 36, 10132 Таллинн

www.ravijuhend.ee, www.tervisekassa.ee

info@tervisekassa.ee

ISBN 978-9916-747-69-8 (печатное издание)

ISBN 978-9916-747-70-4 (pdf)

Рекомендации для ссылок: Ваша боль в спине. Руководство для пациентов. Совет руководств по лечению 2026. Касса Здоровья 2026

Краткие справочные материалы по набору упражнений на дому и по тренировкам в спортзале

Материал для пациентов «Ваша боль в спине»



Набор упражнений для занятий на дому



Набор упражнений для спины для проведения тренировок в спортзале

Данная программа особенно хорошо подходит вам, если у вас есть желание начать тренировки в спортзале и вы хотели бы получить для этого несколько идей. Упражнения подобраны таким образом, чтобы они подходили большинству занимающихся, поддерживали стабильность позвоночника и создавали безопасный и постепенный путь к выздоровлению.

Тренировки в спортзале – не единственный способ заниматься спортом, но это один из вариантов. Их можно безопасно сочетать с упражнениями на дому, ходьбой, йогой, танцами и другими подходящими вам видами движения. Преимущество тренировок в спортзале заключается в том, что вес нагрузки можно легко регулировать, при этом нагрузку можно увеличивать со временем.

Почему силовые тренировки могут помочь при болях в спине?

Силовые тренировки поначалу могут показаться сложными, особенно если вы испытывали боли в спине. На самом деле, умеренные и безопасно структурированные силовые тренировки могут облегчить вашу боль в спине.

Силовые тренировки учат тело тому, что движение безопасно – они помогают нервной системе успокоиться, и чувствительность к болевым сигналам снижается.

Силовые тренировки – это не риск, а возможность больше двигаться, чувствовать себя увереннее и жить более активной жизнью. Важна не скорость или сложность тренировок, а постоянство и прогресс.

Подробнее о силовых тренировках

Силовые тренировки – это тренировки, в которых упражнения выполняются с сопротивлением: например, собственным весом, гантелями, эластичной резиновой лентой, штангой или тренажером.

Термины силовых тренировок

- Повторение – однократное выполнение упражнения (например, одно приседание)
- Серия – последовательные повторения упражнения с последующим периодом отдыха

- Интенсивность – каков вес нагрузки (например, 50 кг)
- Максимальное количество повторений – наилучший уровень интенсивности для каждого упражнения

Как выбрать правильный вес нагрузки?

1. На тренировках обычно не используют максимальный вес, а выбирают вес, составляющий 65–90% от вашего максимального уровня, с которым вы можете выполнить 4–15 повторений.
2. Вы не должны знать свой точный максимальный уровень нагрузки! На практике достаточно просто следовать своим ощущениям – если упражнение кажется слишком легким или слишком сложным, вы можете скорректировать нагрузку.

Хорошая силовая тренировка должна быть ...

- регулярной – вы тренируетесь 2–3 раза в неделю
- с соответствующей нагрузкой – она должна быть достаточно тяжелой, чтобы вы занимались с нагрузкой, но при этом безопасной
- с контролируемым объемом – контролируется количество повторений и серий упражнения.
- прогрессивной – нагрузка постепенно увеличивается (например, добавляется вес, количество повторений или серий).

Рекомендация: после завершения серии упражнений вы должны чувствовать, что вам было бы трудно совершить правильно более пяти повторений.

Напоминание об использовании набора упражнений

- В данной программе используются свободные веса (гантели, гири и др.), но вы также можете попробовать уже имеющиеся в зале тренажеры.
- Упражнения пронумерованы, но их не обязательно выполнять по порядку или все упражнения сразу за одну тренировку.
- Выполняйте те упражнения, которые кажутся вам безопасными.
- Старайтесь выполнять упражнения, которые вам по силам, но при этом требуют от вас напряжения. Поверьте в себя и попробуйте те упражнения, которые вы на первый взгляд не решились бы выполнять.
- Указанное количество повторений субъективно – это число, с которого вы можете начать, но было бы неплохо увеличить количество повторений или выполнять упражнение в две-три серии (десять повторений, отдых, снова десять повторений).

- По возможности увеличивайте нагрузку через каждую неделю или две, в зависимости от самочувствия. Если вы чувствуете боль (не мышечную) во время или после упражнения, уменьшите нагрузку или выберите другое упражнение.
- После описания упражнения есть пунктирная линия, где вы можете написать комментарий о его выполнении.
- После первого раза на следующий день/через день после тренировки вы можете почувствовать большую мышечную усталость, чем обычно – это нормально, ведь организм адаптируется к тренировке.
- После тренировки выпейте воды.
- Ведите дневник тренировок, чтобы отслеживать свой прогресс.
- Если вы хотите заниматься в спортзале, но вам не хватает смелости, найдите персонального тренера или физиотерапевта, который будет выполнять с вами упражнения в первые несколько раз.

Инструкции для случая хронических состояний

- В случае эндопротезирования тазобедренного сустава следуйте рекомендациям по амплитуде движений, предложенным вашим хирургом или физиотерапевтом.
- Если у вас высокое кровяное давление, избегайте задержки дыхания и предпочитайте спокойный темп. Опускание на пол из положения стоя и вставание следует выполнять медленно, чтобы избежать головокружения.
- Если у вас бывает недержание мочи, то при необходимости опорожните мочевой пузырь перед тренировкой. Старайтесь поддерживать глубокие мышцы, мышцы тазового дна в легком активированном состоянии – не перенапрягайтесь. Упражнения, повышающие внутрибрюшное давление и провоцирующие симптомы недержания (недержание мочи, газов или кала), следует заменить альтернативными. Например, прыжки и интенсивные силовые упражнения могут быть в таком случае неподходящими.
- Если ваше состояние здоровья изменится или возникнет новое острое состояние, обратитесь к специалисту.

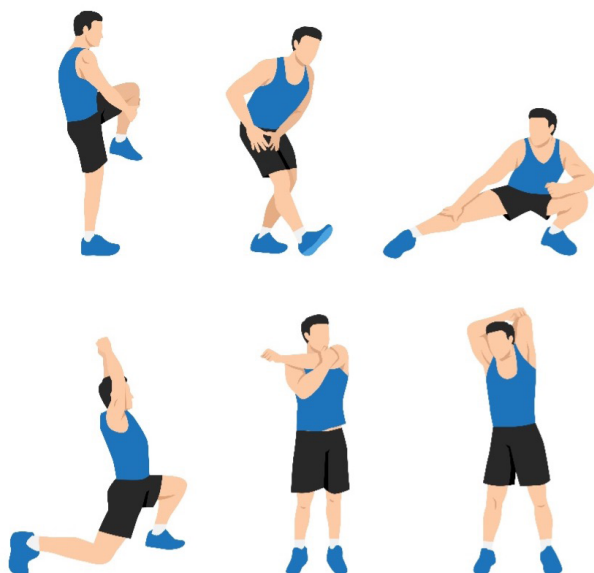
Как составить план своей тренировки?

Сначала выполните общие упражнения на улучшение подвижности тела.

Выполняйте в течение 10–15 минут аэробные упражнения – ходьба, бег, езда на велоэргометре, гребном тренажере и т.п.

Продолжите с силовыми тренировками.

Завершите аэробными упражнениями и/или растяжкой.



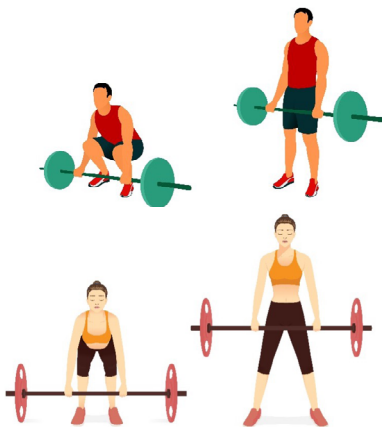
1. КЛАССИЧЕСКАЯ СТАНОВАЯ ТЯГА

Задействует практически все тело (ягодицы, заднюю поверхность бедра, спину, верхнюю часть спины), тренирует силу хвата и развивает максимальную общую силу.

Начальная поза

Встаньте у штанги так, чтобы перекладина штанги находилась примерно посередине вашей ноги (шнурки обуви). Поставьте ноги на ширине бедер или плеч.

Наклонитесь вперед от бедра, согните колени и возьмитесь за перекладину примерно на ширине плеч. Руки должны быть полностью выпрямленными. Хват может быть верхним (обе ладони обращены назад) или смешанным (одна ладонь обращена вперед, другая – назад). Старайтесь держать спину прямо и смотреть прямо перед собой на пол.



Выполнение

Поднимите штангу с земли, плотно упираясь ногами в пол. Представьте себе, что вы отталкиваетесь от земли, поднимая штангу руками.

Штанга движется вдоль голени и бедра вверх как можно ближе к телу. Как только штанга пройдет колени, выпрямите бедра и напрягите ягодичные мышцы, чтобы занять вертикальное положение. Не наклоняйте верхнюю часть спины назад! В конечном положении ваше тело должно быть в прямом и вертикальном положении.

Опустите штангу обратно на пол под контролем, сохраняя спину прямой. Начните с наклона в тазобедренном суставе (штанга движется вдоль по бедру вниз), и как только штанга пройдет уровень колен, согните колени вперед, чтобы вернуть штангу в исходное положение.

2. РУМЫНСКАЯ СТАНОВАЯ ТЯГА

Помогает укрепить и растянуть мышцы задней части бедра, ягодичные мышцы и разгибатели поясницы.

Начальная поза

Обычно вы начинаете в положении стоя со штангой в руках (вы можете поднять штангу с помощью обычного приема становой тяги или взять

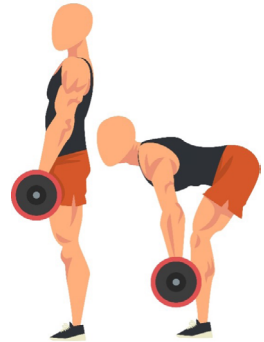
штангу со стойки для приседаний). Держите штангу верхним хватом на ширине плеч.

Между стопами сохраняйте небольшой зазор. Ноги должны быть слегка согнуты в коленях (в очень небольшой степени, и этот сгиб сохраняется во время жима).

Выполнение

Начните движение, отводя ягодицы назад и наклоняя тело вперед от бедер, сохраняя положение спины неизменным. Переключатель штанги движется вниз вдоль бедра. Сгиб в коленях практически не изменяется во время движения. Опускайте переключатель штанги до тех пор, пока не почувствуете сильное растяжение в задней части бедра. Для большинства людей это ощущение приходит, когда переключатель штанги находится чуть ниже колен. Чем гибче ваше тело, тем ниже вы можете опуститься, но при этом спина должна оставаться прямой.

Чтобы вернуться в положение стоя, напрягите ягодичные мышцы и выпрямитесь.



3. ГЛУБОКИЕ ПРИСЕДАНИЯ СО ШТАНГОЙ

Интенсивно задействует мышцы бедра (четырёхглавую мышцу бедра), ягодичные мышцы и заднюю поверхность бедра, а также требует сильной стабилизирующей работы мышц корпуса (корсета).

Начальная поза

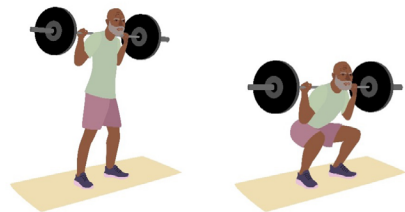
Поместите штангу в стойку для приседаний (или аналогичный держатель) на уровне вашей груди.

Подойдите к штанге и встаньте под нее так, чтобы переключатель штанги располагалась на вашей холке. Возьмите штангу обеими руками в удобное положение.

Выполнение

Слегка напрягите мышцы живота и снимите штангу со стойки. Отойдите на несколько шагов от стойки.

Поставьте ноги на ширине бедер или шире, слегка развернув стопы наружу, и опуститесь в присед. Во время приседания отведите бедра назад и

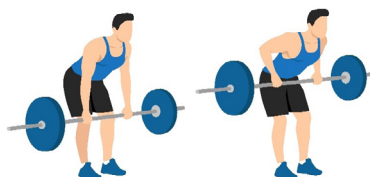


вниз, как будто собираетесь сесть на стул. Опустите тело как можно ниже, сохраняя нейтральное положение спины. Чтобы встать, упритесь ногами в пол и вернитесь от бедер в центральное положение. Выполните столько повторений, сколько сможете. По окончании серии верните штангу на стойку.

.....

4. ТЯГА ДЛЯ СПИНЫ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ НАКЛОНА ВПЕРЕД

Укрепляет широчайшие мышцы спины, трапецевидные мышцы и другие группы мышц верхней части спины, развивая силу верхней части тела и улучшая осанку.



Начальная поза

Возьмите штангу верхним хватом (ладони обращены вниз), чуть шире плеч.

Наклоните верхнюю часть тела вперед от бедер, пока она не окажется под углом примерно 45–60 градусов к земле. Держите спину прямо и в нейтральном положении. Колени слегка согнуты. Штанга висит на ваших прямых руках, но при этом вы держите верхнюю часть тела в напряжении.

Выполнение

Подтяните штангу к нижней части грудной клетки, отводя локти назад и вверх. Сосредоточьтесь на напряжении мышц спины и плотно сведите лопатки вместе в конце подъема. Медленно и контролируемо опустите штангу обратно в исходное положение. Оставайтесь в согнутом положении и выполните подходящее для вас количество повторений. В конце серии выпрямите спину и опустите штангу, приняв положение приседа или становой тяги.

.....

5. ПОДЪЕМЫ ТЕЛА В БОКОВОМ НАПРАВЛЕНИИ НА ТРЕНАЖЕРНОЙ СКАМЕЙКЕ ДЛЯ СПИНЫ

Укрепляет мышцы, стабилизирующие спину, улучшает подвижность тела.

Начальная поза

Поместите опорную подушку скамейки тренажера на уровне бедер.



Расположитесь на скамье боком так, чтобы опорная подушка находилась под бедрами, а подставка для ног надежно фиксировала ваши ступни. Ваша верхняя часть тела должна оставаться свободной от скамьи и способной двигаться. Держите руки либо за головой, либо скрещенными на груди. Вы также можете держать дополнительный вес в руках, расположенными на груди.

Выполнение

Медленно и контролируемо опустите верхнюю часть тела, позволяя туловищу наклониться в сторону ниже опорной подушки. Опускайтесь до тех пор, пока не почувствуете легкое растяжение в боковых мышцах, сохраняя контроль над движением.

После выполнения необходимого количества повторений на одном боку повторите упражнение на другом боку.

.....

6. ВЫПРЯМЛЕНИЕ БЕДРА НА ТРЕНАЖЕРНОЙ СКАМЕЙКЕ ДЛЯ СПИНЫ

Укрепляет ягодичные мышцы и мышцы задней поверхности бедра, а также разгибатели поясницы.

Начальная поза

Положите опорную подушку на скамейку так, чтобы она находилась чуть ниже тазобедренного сустава, позволяя телу свободно сгибаться.

Лягте на скамью животом вниз, ноги плотно прижмите к подушкам. Держите руки скрещенными на груди или у головы. Если вы хотите использовать дополнительный вес (как показано на рисунке), держите вес у груди или в вытянутых руках внизу, как показано на рисунке.

Выполнение

Опустите верхнюю часть тела от бедер. Опуститесь как можно дальше – почувствуйте растяжение в задней части бедра. Чтобы вернуть тело в исходное положение, напрягите ягодичные мышцы и снова выпрямитесь от бедер. Почувствуйте напряжение в задней части бедер, ягодицах и спине. Упражнение заканчивается, когда вы возвращаете спину в центральное положение.

.....



7. ПОДЪЕМ В ПОЛОЖЕНИЕ СИДЯ

Укрепляет мышцы живота и сгибатели бедра.

Лягте на спину, согните ноги в коленях и держите ноги на ширине бедер. Держите руки на затылке, локти по бокам. Прижмите спину к полу.

Поднимите верхнюю часть тела от пола. При опускании тела обратно вниз начинайте с поясницы.

Это упражнение легче выполнять, если кто-то держит ваши ноги или если вы закрепите ноги, например, под край дивана.

Попробуйте сделать как можно больше повторений. Если упражнение уже кажется легким, держите дополнительный вес на груди.



8. ОТЖИМАНИЯ

Укрепляет все тело, уделяя особое внимание верхней части тела. Начальная поза

Примите положение для отжиманий: руки под плечами, колени на полу, тело прямое.

Выполнение

Медленно опуститесь, сгибая локти. Поднимитесь обратно в исходное положение.

Попробуйте повторить это упражнение как можно больше раз.

Если упражнение стало легким, держите колени в воздухе во время отжиманий.



9. БОЛГАРСКИЕ «ПРИСЕДАНИЯ-НОЖНИЦЫ»

Укрепляет квадрицепсы и ягодичные мышцы.

Начальная поза

Поставьте тренировочную скамейку или низкую платформу позади себя. Встаньте на одну ногу и поставьте переднюю часть стопы (или пальцы) на скамью сзади (обычно на уровне колена). Ваша передняя нога должна

находиться достаточно далеко от скамьи, чтобы вы могли присесть.

Выполнение

Опустите тело, согнув переднюю ногу в колене и бедре. Колено передней ноги должно двигаться в направлении пальцев ног. Опуститесь до тех пор, пока колено задней ноги не приблизится (или слегка не коснется) пола. Весь вес и напряжение должны приходиться на переднюю ногу. Задняя нога в основном служит опорой. Напрягите большую ягодичную мышцу и квадрицепсы передней ноги, чтобы вернуть тело в исходное положение.

После выполнения необходимого количества повторений на передней ноге поменяйте ноги и повторите упражнение на другой стороне.



10. ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ СКАМЬЮ

Развивает взрывную силу, скорость и координацию. Это упражнение, которое дает кардиоваскулярную нагрузку. Оно интенсивно активизирует мышцы нижней части тела и корпуса.

Поставьте тренировочную скамейку или устойчивую платформу на твердую поверхность. Встаньте рядом со скамейкой и обопритесь на нее руками.

Поставьте руки на скамейку и затем перепрыгните ногами на другую сторону скамьи. Выполняйте аналогичные прыжки в одну и другую сторону, учитывая свое самочувствие. Постарайтесь приземляться мягко.



Ниже приведено несколько простых упражнений для завершения тренировки. Вы можете их выполнить, но это необязательно.

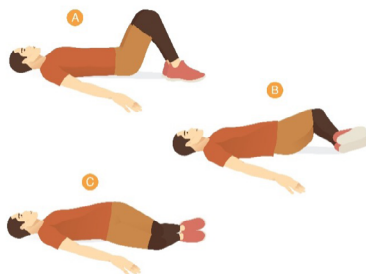
11. ПОВОРОТЫ НИЖНЕЙ ЧАСТИ ТЕЛА В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА

Помогает расслабить и снять напряжение в пояснице.

Лягте на спину, колени при этом согнуты, ступни на полу. Между ногами сохраняйте небольшой зазор на ширине бедер.

Осторожно наклоняйте оба колена из стороны в сторону, в то же время сохраняя плечи неподвижно прилегающими к полу. Выберите самостоятельно подходящий для вас темп движения.

Повторите упражнение 20 раз.

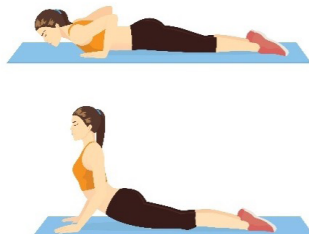


12. ВЫПРЯМЛЕНИЕ СПИНЫ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ (ПОЗА «КОБРА»)

Улучшает подвижность поясницы, раскрывает грудную клетку и снимает напряжение.

Лягте на живот. Положите руки под плечи или чуть шире, локти прижмите к телу. Выпрямите ноги, бедра должны опираться на коврик.

Слегка отталкиваясь руками, медленно выгните верхнюю часть тела вверх. Если вам будет комфортно, частично или полностью вытяните руки.



Если вам слишком сложно подниматься с прямыми руками, вы можете подниматься только на предплечьях.

Главное, чтобы вы хорошо растянули поясницу.

Держите плечи расслабленными, а грудь выдвинутой вперед.

Медленно опуститесь обратно и повторите движение.

Выполните 8–10 медленных повторений или удерживайте позу 5–10 секунд.

13. РАСТЯЖКА НОГ И СПИНЫ (ПОЗА «СМОТРЯЩАЯ ВНИЗ СОБАКА»)

Помогает растянуть все тело, улучшает подвижность плечевого пояса и спины.

Примите стойку на четвереньках: руки под плечами, колени под бедрами.

Поднимите бедра вверх и назад, вытянув руки и ноги настолько, насколько вам комфортно.

Грудную клетку направьте вниз к полу, сохраняя спокойное и ровное дыхание.

Пятки не обязательно должны касаться земли – важно, чтобы вы сохраняли положение без напряжения.

Удерживайте данное положение, а затем опустите колени обратно на пол.

Удерживайте положение 10–20 секунд или повторите упражнение 5–6 раз.



.....

14. РАСТЯЖКА ЯГОДИЧНЫХ МЫШЦ

Помогает растянуть ягодичные мышцы и верхнюю часть задней поверхности ноги.

Лягте на спину, согнув ноги в коленях.

Поднимите одну ногу на другое колено так, чтобы одна нога опиралась голеностопный суставом на другую ногу. Возьмитесь двумя руками за лежащую на полу ногу и приподнимите ноги от пола. Подняв ноги, попробуйте удерживать голову на полу. Почувствуйте растяжение в верхней задней части бедра, ягодицах и спине.

Если вы не можете схватить рукой ногу, оберните, например, бедро полотенцем и держите руками концы полотенца.

Удерживайте это положение 20–30 секунд, спокойно дышите и повторите то же самое с другой ногой.



15. РАСТЯЖКА МЫШЦ ЗАДНЕЙ СТОРОНЫ НОГ

Помогает растянуть ягодичные мышцы и верхнюю часть задней поверхности ноги.

Лягте на спину, одну ногу держите выпрямленной на полу. Возьмитесь за другую ногу обеими руками под колено. Выпрямите ногу в колене настолько прямо, что вы почувствуете растяжение задней части ноги. Также согните большие пальцы ног вниз к себе, тогда растяжение ног усилится. Старайтесь прямо держать ногу, лежащую на полу – если она начнет подниматься, опустите верхнюю ногу обратно на пол.



Вы можете обернуть полотенце вокруг пальцев ноги и использовать его, чтобы удержать ногу наверху. Если вы такое положение неудобно для вашей спины, согните в колене ногу, лежащую на полу. Удерживайте это положение 20–30 секунд, спокойно дышите и повторите то же самое с другой ногой.

.....

16. РАСТЯЖКА МЫШЦ ЗАДНЕЙ ЧАСТИ НОГ

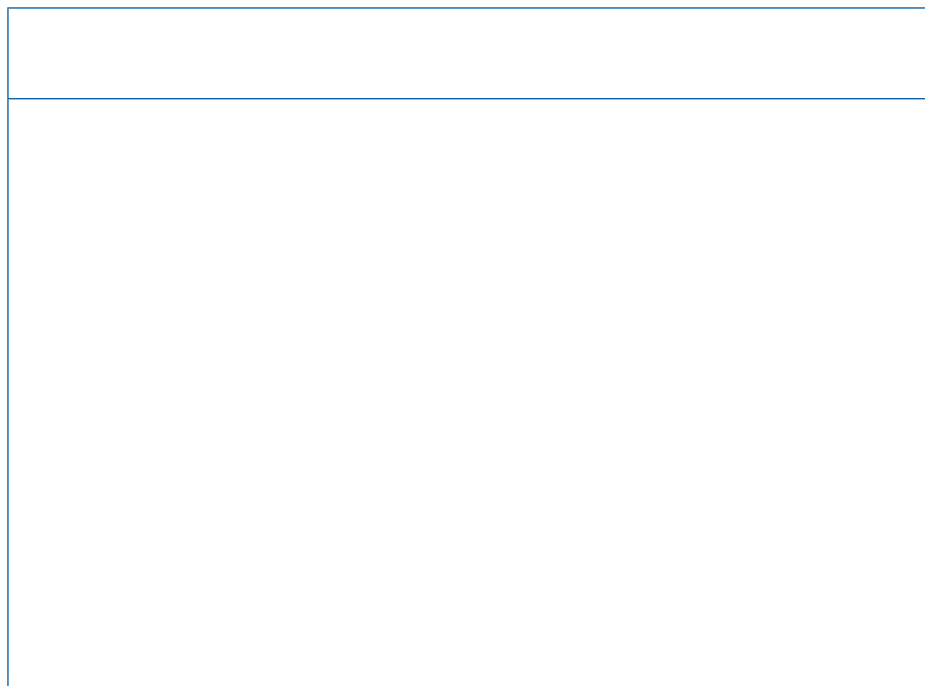
Помогает растянуть ягодичные мышцы и верхнюю часть задней поверхности ноги.

Встаньте, при необходимости прислонитесь к стене или держитесь за стул.

Согните ногу и попробуйте схватиться за лодыжку, штанину или край носка одной ноги. Как только вы смогли схватиться за ногу, опустите колено обратно к полу. Постарайтесь держать ногу достаточно расслабленной и почувствуйте растяжение в передней части бедра.



Удерживайте это положение 20–30 секунд, спокойно дышите и повторите то же самое с другой ногой.



Ссылки на набор упражнений на дому и на материалы для пациентов

Материал для пациента
«Ваша боль в спине»



Набор упражнений для
занятий на дому



