УДК 615.825:616.71 -018.3-002-084(075.8)

ВПК 54.18

П889

*Методические рекомендации составлены
на кафедре **физического** воспитания, **ЛФК** и **ВК** НГМА,
кафедре **физического** воспитания **Ж ПТУ***

Пурсанов, К.А.

П889 Комплекс физических упражнений для профилактики остеохондроза: методические рекомендации / К.А. Пурсанов. И.И. Доджункова; 2-е над. - П. Новгород: Издательство НГМД. 2010. - 20 с.

ISBN 978-5-9783-0011-6

В методических рекомендациях представлено более 100 физических упражнений для профилактики остеохондроза у людей, ведущих малоподвижный образ жизни. Занятия **могут** проводиться как в группах, так и индивидуально на рабочем месте и в домашних условиях.

Издание предназначено для студентов медицинских" вузов, курсантов ОППВ ЦПК и ИПС и врачей по лечебной физкультуре и спортивной медицине, методистов и инструкторов по лечебной физкультуре.

УДК 615.825:616.71-018.3-002-084(075.8)

ББК 54.18

ISBN 978-5-9783-0011-6

© К.А. Пурсанов, И.П. Должункова,
2007,2010

© Издательство НГМА. 2007, 2010

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	3
Остеохондроз: велика ли проблема?.....	4
Физическая культура при остеохондрозе.....	Г>
Методика занятий физическими упражнениями.....	(i
Комплекс физических упражнений при шейном остеохондрозе.....	8
Комплекс физических упражнений при грудном остеохондрозе.....	11
Комплекс физических упражнений при пояснично-крестцовом остеохондрозе.....	1 5
Заключение.....	18
Библиографический список.....	19