



РЕКОМЕНДОВАНА ТРИВАЛІСТЬ ВПРАВ – 15 ХВИЛИН ЩОДНЯ

ВПРАВИ ДЛЯ УКРІЛЕННЯ М'ЯЗІВ ШИЙНОГО ВІДДІЛУ ХРЕБТА

Вправи з 6 по 10 робити сидячи на стільці. Кожну вправу виконати по 3-4 рази, кожного разу чинити тиск головою на руки протягом 20-30 секунд, а потім розслаблюючи м'язи ший протягом 20-30 секунд.



1 Вправа

Повільні повороти голови праворуч до межі, зі спробою подивитись через плече. Потім такі самі повороти ліворуч.



2 Вправа

Сидячи рівно, дивитись прямо перед собою. Спробувати покласти голову на праве плече, при цьому чинити опір правою рукою протягом 20 секунд, потім розслабитись. Повторювати 3 рази. Цю саму вправу повторити 3 рази в ліву сторону.



3 Вправа

Спробувати повернути голову праворуч (правою рукою, при цьому чинячи опір) протягом 20-30 секунд, потім розслабитись. Повторити 3 рази, а потім виконати вправу в ліву сторону - опір лівою рукою.



4 Вправа

Руки зчепити на потилиці. Спробувати відхилити голову назад, переборюючи опір рук, протягом 20-30 секунд, потім розслабитись. Повторювати 3 рази.



5 Вправа

Сісти перед столом. Лікти впираються в стіл. Підборіддя лежить на долонях. Підборіддям чинити тиск донизу на долоні протягом 20-30 секунд, потім розслабитись. Повторювати 3 рази.

ВПРАВИ ДЛЯ РОЗТЯГНЕННЯ ШИЙНОГО ВІДДІЛУ ХРЕБТА

Виконувати сидячи, спина щільно притиснута до спинки стільця. Вправи робити повільно, до максимально можливого об'єму рухів, не допускаючи виникнення різкого болю. В кінці кожного руху, зафіксувати голову на 2-3 секунди і тільки потім повільно повернути її в початкове положення. Кожну вправу повторювати 3-4 рази.



6 Вправа

Повільні нахили голови назад.



7 Вправа

Нахили голови вперед, до межі, намагаючись покласти підборіддя на груди. Спина притиснута до спинки стільця.



8 Вправа

Руки притиснуті до лоба. Спробувати нахилити голову вперед, чинячи опір руками, протягом 20-30 секунд, а потім розслабитись. Повторювати 3 рази.



9 Вправа

Рухи голови підборіддям вперед, спина щільно притиснута до спинки стільця.



10 Вправа

Сидячи рівно, дивлячись вперед, спробувати покласти голову спочатку на праве плече, а потім на ліве.

ВПРАВИ ДЛЯ РОЗТЯГНЕННЯ ГРУДНОГО ВІДДІЛУ ХРЕБТА

Кожна вправа виконується 3-4 рази, дуже повільно, плавно та без ривків. Кожна вправа закінчується зупинкою на 2-3 секунди. І тільки після цього слід повернутись у початкове положення.



11 Вправа

Початкове положення: сісти на стілець. Сідниці щільно притиснуті до стільця. Дивитись вперед. Відхилитися максимально ліворуч, потім праворуч, руки при цьому розставлені в сторони та рухаються на однаковому рівні, паралельно підлозі. Повторіть 3-4 рази.



12 Вправа

Початкове положення: сісти на стілець. Покладти долоні на талію. Лікти - в сторони. Не змінюючи положення рук, повільно піднімати плечі вгору до межі, при цьому трохи втягуючи голову і повільно опускати їх вниз, до меж. Повторіть 3-4 рази.



РЕКОМЕНДОВАНА ТРИВАЛІСТЬ ВПРАВ – 15 ХВИЛИН ЩОДНЯ

ТРЕНАУВАННЯ М'язів спини



1 Вправа

Для розминки: ляжте на спину, головою торкаючись підлоги, руки витягніть за голову. Ноги зігніть у колінах та підтягніть їх до грудей. Поверніться до початкового положення. Повторіть вправу декілька разів.



2 Вправа

Для розтягнення м'язів спини: візьміться руками під коліна та підтягніть стегна до грудей. Одночасно розташуйте підборіддя поміж колін.



3 Вправа

Котячий хребет: станьте на коліна та увіпіртесь руками в підлогу. Вигинайте спину вгору та вниз.



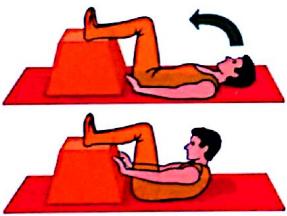
4 Вправа

Для еластичності хребта: доторкніться правою стопою до коліна лівої ноги, у цей час праву руку випряміть на підлозі. Притисніть коліні до підлоги та поверніть голову в протилежному напрямку.



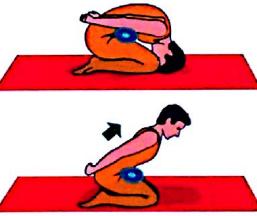
5 Вправа

Розтягнення хребта: лежачи на спині, покладіть стопу лівої ноги на праве стегно. Ліве коліно направляєтиме назовні та тягніть стегно до себе. Повторіть ту саму вправу з іншою ногою.



6 Вправа

Класична вправа: повільно (!) піднімайте тіло до рівня колін. Руки слід направити вздовж тіла. Тримайте голову піднятою.



7 Вправа

Вправа з валиком: встаньте на коліна та тримайте валік м'язами живота. Руки повинні бути сплетені позаду. Виграймляйте спину, не відриваючи сідниці від ступнів.



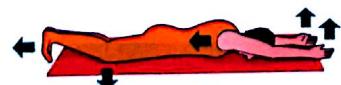
8 Вправа

Вправа у позиції «на боку»: обігріть лівий лікоть об підлогу та в позиції «на боку» зігніть коліна назад. Права рука спирається на стегно, стегна піднімайте вгору.



9 Вправа

Вправа для плечей: покладіть ліву стопу на праве коліно. Піднімайте праве плече до лівого коліна. Наступні рухи навпаки: праву стопу покладіть на ліве коліно і піднімайте ліве плече до правого коліна.



10 Вправа

Вправа для живота: одночасно напрукуйте м'язи живота та сідниць. Витягніть вперед руки піднімайте повільно (!) вгору, одночасно направляючи лопатки назад.



11 Вправа

Розслаблююча вправа (3 хвилини): поза, зображенна на малюнку, найбільш зручна для хребта.



12 Вправа

Закінчення вправ (3 хвилини): сядьте на край стільця, вільно опустіть плечі та спину на коліна. Декілька разів глибоко вдихніть.