



## Красивая Осанка

### Разминка

#### 1. НИЗКИЙ ВЫПАД

*Примите позу глубокого выпада, выпрямите спину и поднимите руки вверх. Тянитесь руками вверх. 30-60 секунд на каждую сторону*

#### 2. НАКЛОН С РУКАМИ ЗА СПИНОЙ

*Встаньте прямо и отведите руки назад сомкнув ладони вместе. Наклоните корпус и поднимите руки вверх, отводя их как можно дальше вперед. Спина не должна округляться, поэтому можно не опускать корпус слишком низко, достаточно до параллели с полом. 2 подхода по 30-60 секунд*

#### 3. ОПОРА НА СТЕНУ

*Встаньте к стене, наклонитесь и упритесь в нее ладонями так, чтобы руки были параллельно полу. Старайтесь наклоняться как можно ниже, при этом сохраняя спину прямой. Это упражнение для осанки также полезно для раскрытия плечевых суставов. 2 подхода по 30-60 секунд*

#### 4. РУКИ В ЗАМОК СИДЯ

*Сядьте в упрощенную позу лотоса. Поднимите левую руку и заведите ее за спину, сгибая в локте. Правую руку также заведите за спину так, чтобы локоть был на уровне талии. Сомкните ладони вместе в замок, выпрямляя спину и сводя лопатки. 2 подхода по 30 секунд на каждую сторону*

#### 5. ПОДЪЕМ РУК И НОГ В ПОЛОЖЕНИИ СТОЛА

*Поднимите вверх противоположную руку и ногу так, чтобы они образовывали прямую линию. Тянитесь ладонями вперед, а стопой назад, при этом поднимая их максимально вверх. Задержитесь в этом положении на 30-40 секунд и поменяйте стороны. 2-3 подхода*

#### 6. ЗАХВАТ НОГИ В ПОЛОЖЕНИИ СТОЛА

*Из положения с поднятой рукой и ногой, захватите стопу и задержитесь в этом положении, прогибаясь в спине. Не разворачивайте корпус. Захват должен осуществляться за счет отведенной руки, прогиба в позвоночнике и подъема ноги. 2-3*

*подхода по 30-40 секунд на каждую сторону*

## 7.СКРУЧИВАНИЕ В ПОЛОЖЕНИИ СТОЛА

*Останьтесь в положении стола.Оторвите левую руку от пола и поднимите ее вертикально вверх.Разверните корпус,расправляя плечи,раскрывая грудной отдел и сводя лопатки вместе.2-3 подхода по 30 секунд на каждую сторону*

## 8.ПОЗА ИГОЛЬНОГО УШКА

*Останьтесь стоять в позе стола.Просуньте правую руку между левыми рукой и ногой, опуская ее на пол.Голову положите на пол правой стороной.30-60 секунд на каждую сторону*

## 9.ПОЗА СФИНКСА

*Сфинкс – это одно из лучших упражнений для исправления осанки.Лягте животом на пол,затем приподнимите корпус и упритесь в пол предплечьями.2 подхода по 30-60 секунд*

## 10.ПЛОВЕЦ

*Лежа на спине поднимите противоположную руку и ногу вверх.Следите за тем, чтобы грудь, живот и таз оставались на полу.Не напрягайте шею во время подъема рук, она должна оставаться расслабленной и свободной.Отрывайте колени от пола, ноги остаются прямыми.15 повторений на каждую сторону*

Если вы будете придерживаться правильного питания, употреблять достаточное количество воды и поддерживать правильную осанку, то ваш позвоночник будет вам очень благодарен.

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убраться?