

6 упражнений ПРОТИВ СИДЯЧЕГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



- исходное положение

10

- количество повторений

1 Растяжка шеи



Сесть ровно, руки опустить, плечи расправить.



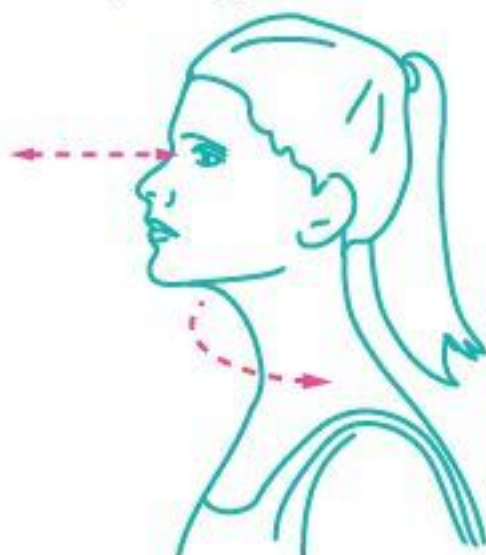
10

Поднять голову вверх, до ощущения растяжения в шее.

2 Повороты шеи



Сесть ровно, руки опустить, плечи расправить.



10

Плавно повернуть голову влево, взгляд держать параллельно полу. Сделать паузу, вернуться в исходное положение, повторить в другую сторону.

3 Наклоны в стороны



Сесть ровно, руки опустить, плечи расправить.



Потянуться левым ухом к левому плечу. Голову не наклонять вперед или назад, плечи не поднимать. Вернуться в исходное положение.

4 Наклоны вперед



Сесть ровно, руки опустить, плечи расправить.



Потянуться подбородком к груди. Шея, спина остаются прямыми. Сделать небольшую паузу, вернуться в исходное положение. Повторить то же самое, согнув шею.

5 Наклоны назад



Сесть ровно, руки опустить, плечи расправить.

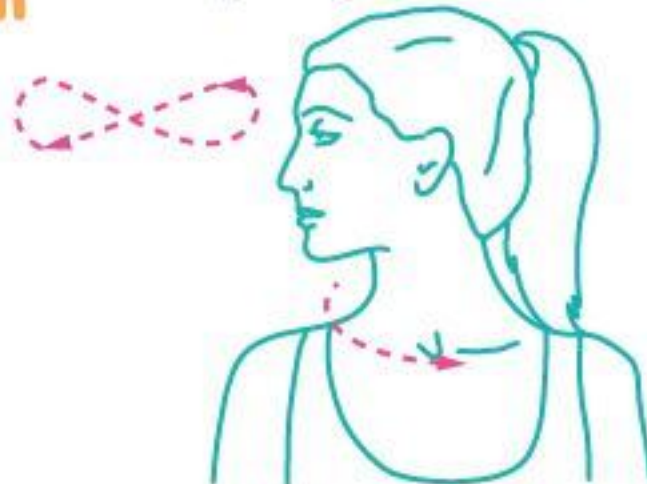


Наклонить голову назад, потянув подбородок к потолку. Нижняя часть подбородка должна смотреть вертикально вверх. Сделайте паузу, вернитесь в исходное положение.

6 Круговые вращения



Сесть ровно, руки опустить, плечи расправить.



Плавно вращайте головой в каждую сторону, избегая резких движений. Если есть проблемы со спиной – рисуйте 8. Это более щадящее упражнение.