

Боремся с сутулостью



Комплекс упражнений для развития мышц спины

- Лягте на спину, обе руки положите под голову, отведите локти как можно дальше. Голова остается неподвижной. Медленно сядьте, выпрямляя только верхнюю часть туловища. Затем свободно лягте на спину. Повторите 6 раз.
- Сядьте на край кровати или на стул. Заведите левую руку за спину. Подняв правую руку, отведите ее за спину и концами пальцев попробуйте ухватиться за левую руку. Медленно сближайте обе ладони. В это время голова отклонена назад, лопатки опущены, грудь вперед, живот втянут. Задержитесь в этой позиции одну минуту. Сделайте глубокий вдох, задержите дыхание. Во время выдоха медленно снимайте напряжение с мышц и связок. Вернитесь в исходное положение. Затем повторите упражнение, поменяв руки.
- Лягте на живот, руки на бедрах. Старайтесь поднять как можно выше верхнюю часть туловища, оставляя неподвижной нижнюю и легко покачиваясь вверх - вниз. Расслабьтесь.
- Боремся с сутулостью: поднимите голову вверх, вытягивая шею, пока плечи не опустятся.
- Распрямляем плечи: сначала поднимайте каждое плечо к уху, затем сделайте круговые движения плечами вперед и назад.

Теперь ваша спина в порядке. Есть чем гордиться.

