

Упражнения, выполняемые сидя



Как правильно растягиваться:

- Растягивайтесь до положения, в котором почувствуете умеренное напряжение, и расслабьтесь в этом положении.
- Максимально расслабьте свой разум и тело.
- Выполняйте упражнение без рывков.
- Всегда растягивайтесь до комфортных пределов; остановитесь, если чувствуете боль или дискомфорт.
- Не сравнивайте себя с другими. Мы все разные.



Вращение шеи

Сядьте ровно, устойчиво. Поверните подбородок к левому плечу, растягивая правую сторону шеи. Удерживайте это положение 5 секунд. Повторите.



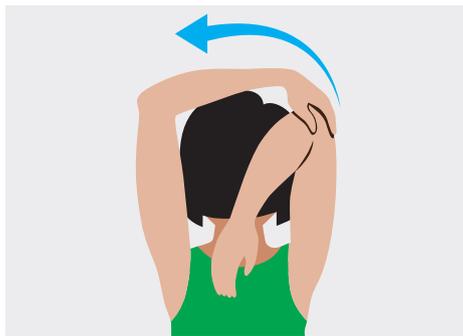
Боковая растяжка шеи

Сядьте ровно, выпрямите спину. Наклоните шею в сторону, прижимая ухо к плечу. Удерживайте это положение 15 секунд. Повторите в другую сторону.



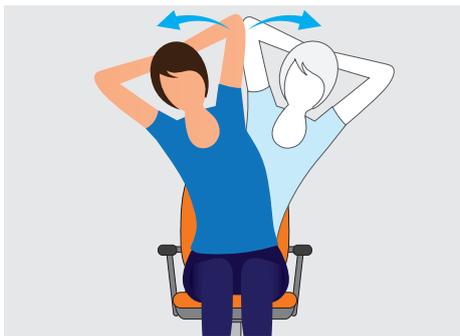
Поднятие плечей

Поднимайте плечи вверх к ушам, пока не почувствуете легкое напряжение в шее и плечах. Удерживайте это положение 5 секунд, опустите плечи. Повторите.



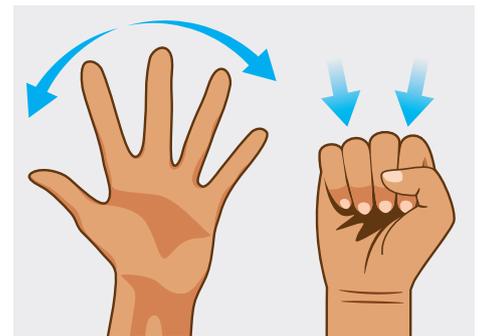
Растяжка трицепса

Сядьте/встаньте, поднимите левую руку и заведите локоть за голову. Возьмите левый локоть правой рукой и потяните назад. Удерживайте это положение 15 секунд и повторите для другой руки.



Наклоны в сторону

Сядьте/встаньте, заведите руки за голову. Наклонитесь в сторону до своего комфортного положения. Удерживайте это положение 15 секунд. Повторите в другую сторону.



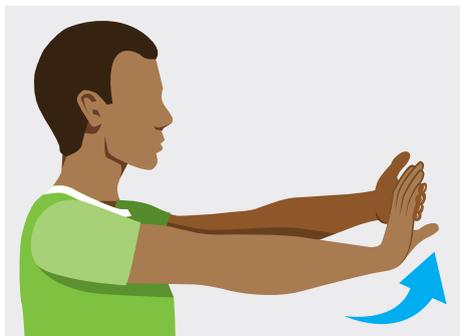
Сжимание и разжимание кулака

Расправьте и выпрямите пальцы на обеих руках. Удерживайте это положение 10 секунд. Расслабьтесь, затем сожмите пальцы в кулак и удерживайте 10 секунд. Повторите.



Растяжка запястья внутрь

Вытяните руки перед собой, согните запястья пальцами вниз. Удерживайте это положение 10 секунд.



Растяжка запястья наружу

Вытяните руки перед собой, согните запястья пальцами вверх. Удерживайте это положение 10 секунд.



Запястья и предплечья

Соедините руки в ладонях перед собой. Опускайте руки, держа ладони вместе, пока не почувствуете легкое растяжение. Задержитесь в этом положении на 5 секунд.

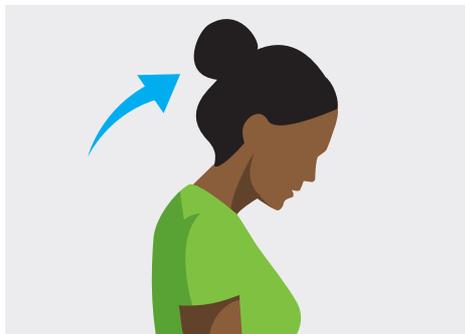
Предупреждение: Если у вас недавно были какие-либо проблемы со здоровьем или операции, особенно это касается суставов и мышц, проконсультируйтесь с вашим доктором, прежде чем выполнять упражнения на растяжку. Не выполняйте упражнения, если вы испытываете боль или дискомфорт.

Упражнения, выполняемые стоя



Как правильно растягиваться:

- Растягивайтесь до положения, в котором почувствуете умеренное напряжение, и расслабьтесь в этом положении.
- Максимально расслабьте свой разум и тело.
- Выполняйте упражнение без рывков.
- Всегда растягивайтесь до комфортных пределов; остановитесь, если чувствуете боль или дискомфорт.
- Не сравнивайте себя с другими. Мы все разные.



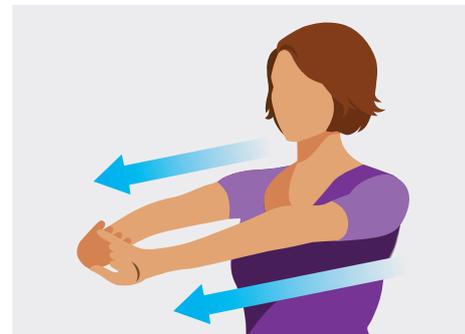
Сгибание шеи

Аккуратно наклоните голову вперед, растягивая заднюю поверхность шеи. Удерживайте это положение от 5 до 10 секунд. Повторите.



"Руки к небу"

Стоя или сидя, сцепите руки и вытяните их вверх, как будто вы пытаетесь коснуться потолка. Удерживайте это положение 15 секунд. Повторите.



Растяжка рук

Переплетите пальцы, затем выпрямите руки перед собой ладонями наружу. Удерживайте это положение 20 секунд.



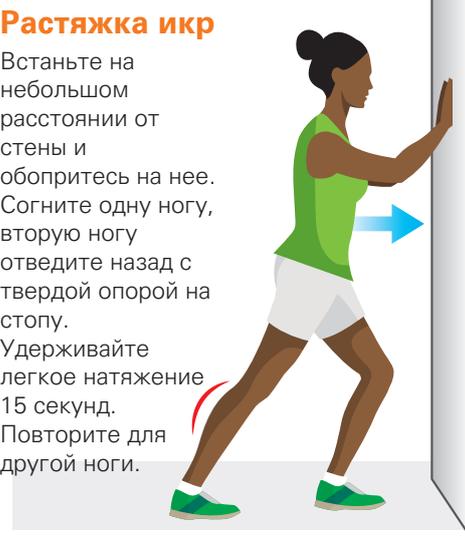
Грудная растяжка

Сцепите пальцы в замок за спиной, медленно поворачивайте локти внутрь, выпрямляя руки. Удерживайте это положение от 5 до 15 секунд.



Растяжка плеч

Вытяните одну руку поперек тела. Плечо при этом должно быть опущено. Давите на эту руку другой рукой. Повторите для другой стороны.



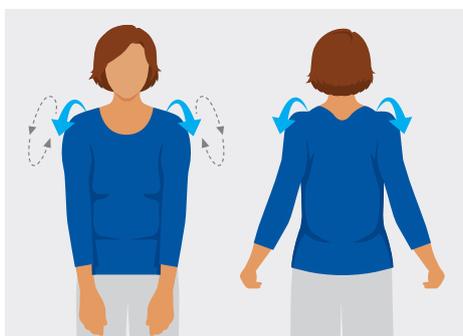
Растяжка икр

Встаньте на небольшом расстоянии от стены и обопритесь на нее. Согните одну ногу, вторую ногу отведите назад с твердой опорой на стопу. Удерживайте легкое натяжение 15 секунд. Повторите для другой ноги.



Руки за головой

Сцепите пальцы за головой, удерживайте локти ровно по сторонам, стойте прямо, не сутультесь. Соберите лопатки вместе. Удерживайте это положение 5 секунд.



Вращение плечами

Выполняйте медленные круговые движения плечами вперед несколько раз, затем назад.



Наклон назад стоя

Встаньте прямо и положите руки на поясницу. Наклонитесь назад до своего комфортного положения и растягивайте поясницу. Удерживайте это положение 15 секунд.