

Упр. для позвоночника

1



Для разминки: лягте на спину, головой касаясь пола, руки вытяните за голову. Согните ноги в коленях и подтяните их к груди. Возвратитесь в исходное положение. Повторите упражнение несколько раз.

2



Для растягивания мышц спины: возьмитесь руками под колени и подтяните бедра к груди. Одновременно поместите подбородок между колен.

4



Королевый хребет: встаньте на колени и обопритесь руками о пол. Выгибайте спину вверх и вниз.

3



Для эластичности позвоночника: дотроньтесь правой стопой до колена левой ноги, в это время правую руку выпрямите на полу. Прижмите колено к полу и поверните голову в противоположную сторону.

5



Растягивание позвоночника: лежа на спине, положите стопу левой ноги на правое бедро. Левое колено направьте наружу и тяните бедро к себе. Повторите то же упражнение с другой ногой.

6



Классическое упражнение: медленно (!) поднимайте туловище к коленям. Руки направлены вдоль туловища. Держите голову приподнятой.

7



Упражнение для плеч: положите левую стопу на правое колено. Поднимайте правое плечо к левому колену. Следующее движение наоборот: правую стопу положите на левое колено и поднимайте левое плечо к правому колену.

8



Упражнение в позиции на боку: обоприте левый локоть на пол и в позиции на боку согните колени назад. Правая рука опирается на бедро, бедра поднимайте вверх.

10



Упражнение для живота: одновременно напрягите мышцы живота и ягодиц. Выпнутые вперед руки поднимайте медленно (!) вверх, одновременно направляя лопатки назад.

9



Упражнение с весом: встаньте на колени и придерживайте своим корпусом вес. Руки должны быть опущены вниз. Выпрямляйте спину, не отрывая ягодиц от стула.

ПЛАНКА

Упражнение «Планка» для мышц пресса, рук и ног. С каждым новым днем оно становится все более популярным, так как может помочь в удержании веса под контролем. С помощью него можно получить подтянутую и стройную фигуру. Техника стандартного варианта этого тренинга достаточно проста. Надо выполнить следующие действия: ложимся на пол на живот (вместо коврика можно воспользоваться пледом или покрывалом); сгибаем руки в локтях таким образом, чтобы был получен угол, равный 90 градусам; собираем все свои силы и приподнимаем туловище на предплечьях, а также на носках. В результате выполнения всех вышеописанных действий корпус должен вытянуться и образовать прямую линию – планку. И она должна идти параллельно полу. Правильнее и удобнее располагать локти непосредственно под плечами. В принятой позиции надо держаться в течение **1-2 минут**. Все будет зависеть от веса и от физического состояния. **В идеале надо выполнить три подхода.**



КОРРЕКЦИЯ ОСАНКИ метод Фукуцудзи

Благодаря 5 минутной гимнастике с полотенцем убираем свисающий живот и бока, а еще исправляем осанку. Упражнение сравнимо с массажем, но бесплатно и быстро у себя дома.

1. Скатываем из банного полотенца тугий валик-сосиску, длиной 40 сантиметров, а толщиной 8-11 сантиметров. Чтобы валик не потерял форму скрепляем его резинкой с двух сторон.
2. Садимся обязательно на твердый пол.
3. Опускаемся на валик-полотенце, чтобы он был поперек вашего тела, т.е. под поясницей (под пупком).



4. Ноги (пятки) разводим на ширину плеч, а ступни вместе (большие пальцы соприкасаются), как «косолапый медведь»

5. Руки вытянуты и прямы за головой, ладонями вниз и соединены между собой мизинчиками. Сначала будет неудобно, но практикуйтесь.

6. Лежим **пять минут**, легко дышим и не беспокоимся ни о чем, а тем временем ваша осанка выпрямляется сама, живот втягивается.

Методика действительно является уникальной, так как сочетает в себе простоту и доступность выполнения с эффективностью. Теперь отдых станет поистине целительным, ведь для этого необходимо обычное полотенце, а также место, где можно прилечь. Держайте!