

# Содержание

Предисловие	6
1. Устраняем деформацию таза	8
2. Исправляем положение тазовых костей с помощью двух валиков	10
3. Расслабляем боковые мышцы шеи	12
4. Расслабляем задние мышцы шеи	13
5. Расслабляем мышцы спины	14
6. Исправляем изгиб позвоночника	16
7. Растягиваем трапецевидную мышцу спины	18
8. Делаем упражнение «кошка»	19
9. Расслабляем шею и плечи	20
10. Формируем ровную линию лопаток	22
11. Сводим лопатки с помощью двух валиков	24
12. Следим за осанкой в течение дня	25
13. Расслабляем икроножные мышцы	26
14. Укрепляем мышцы спины	27
15. Делаем боковые наклоны	28
16. Растягиваем заднюю поверхность ноги	29

- 
17. Делаем скручивание для растяжки ягодичных мышц 30
  18. Укрепляем мышцы спины 31
  19. Тренируем подвздошно-поясничные мышцы 32
  20. Тренируем подвздошно-поясничные мышцы на работе 34
  21. Растягиваем мышцы внутренней поверхности бедра 35
  22. Расслабляем стопы 36
  23. Расслабляем икроножные мышцы 37
  24. Делаем растяжку передней поверхности бедра 38
  25. Делаем боковые наклоны 39
  26. Тренируем подвздошно-поясничные мышцы 40
  27. Делаем растяжку задней поверхности бедра 42
  28. Делаем растяжку ягодичных мышц 43
  29. Тренируем мышцы лопаток 44
  30. Делаем растяжку межреберных мышц 46
  31. Делаем растяжку задней поверхности ног 47
  32. Следим за осанкой во время работы 48
  33. Тренируем мышцы лопаток 50
  34. Исправляем положение тазовых костей 51
  35. Делаем растяжку ягодичных мышц 52
  36. Делаем упражнение «бабочка» 53
  37. Расслабляем поясничный отдел 54

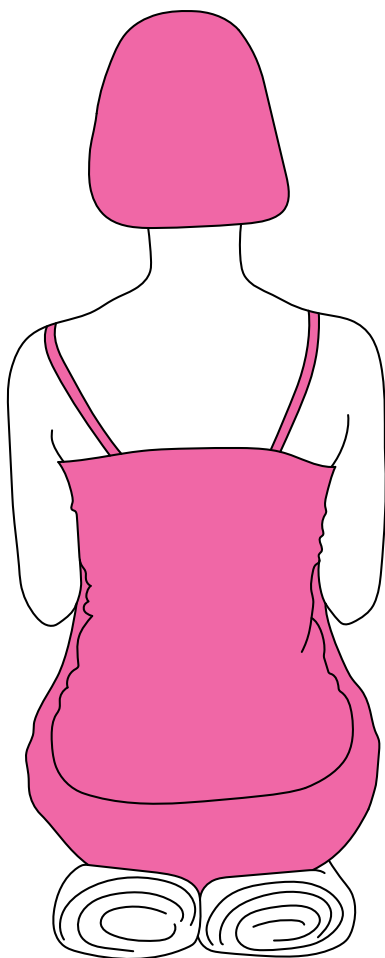
- 
38. Делаем скручивание позвоночника 56
39. Делаем растяжку передней поверхности бедра 58
40. Делаем растяжку задней поверхности ног 59
41. Делаем скручивания талии 60
42. Расслабляем поясничный отдел 62
43. Расслабляем мышцы спины 63
44. Укрепляем большие ягодичные мышцы 64
45. Делаем растяжку внутренней поверхности бедра 66
46. Делаем растяжку задней поверхности бедра  
и подколенных сухожилий 67
47. Укрепляем гладкую грушевидную мышцу 68
48. Делаем растяжку для рук 70
49. Делаем наклоны в сторону 71
50. Расслабляем мышцы крестца 72
51. Раскрываем тазобедренные суставы 73
52. Делаем выпады 74
53. Исправляем положение седалищных костей 75
54. Делаем растяжку внешней поверхности бедра 76
55. Делаем растяжку задней поверхности бедра 77



## 2. Исправляем положение тазовых костей с помощью двух валиков

Следующие упражнения также помогут вам исправить положение тазовых костей. Упражнение А направлено на исправление деформации таза. Упражнение Б — на сужение расширенного таза. Вы можете делать эти упражнения, когда смотрите телевизор или читаете книгу. Выполнять их можно так долго, как вы захотите.

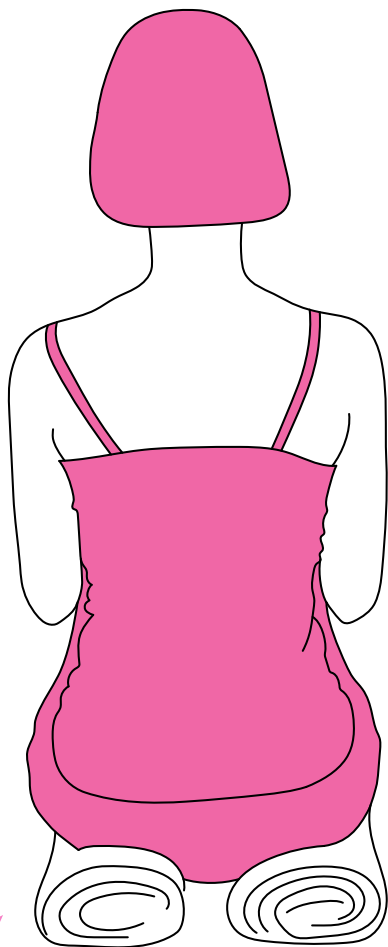
### Упражнение А



Кладем два валика вместе под самую высокую точку ягодиц. Садимся и хорошенько прижимаем валики весом своего тела. Если вы будете долго сидеть, валики начнут разъезжаться, поэтому лучше свяжите их.



## Упражнение Б

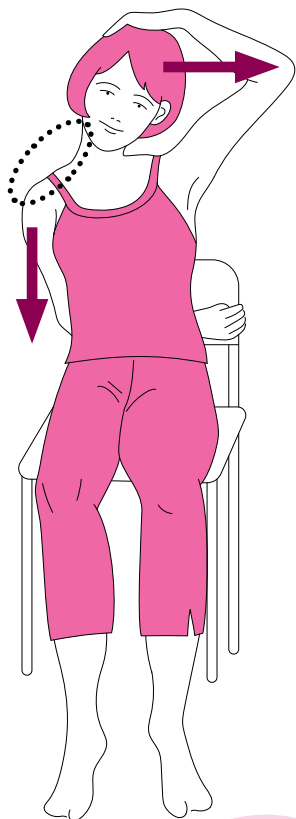


Кладем валики под самую высокую точку ягодиц, но оставляем между ними примерно 10 см. Садимся и хорошенько прижимаем валики весом своего тела. Это упражнение можно выполнять не только на полу, но и на стуле. У стула должно быть жесткое сиденье. Диван и кровать не подойдут!



### 3. Расслабляем боковые мышцы шеи

С помощью этого упражнения вы расслабите мышцы шеи. Делайте его после рабочего дня или прямо на рабочем месте, когда выдалась свободная минутка! При выполнении упражнения необходимо делать наклоны и растяжения плавно, без рывков.



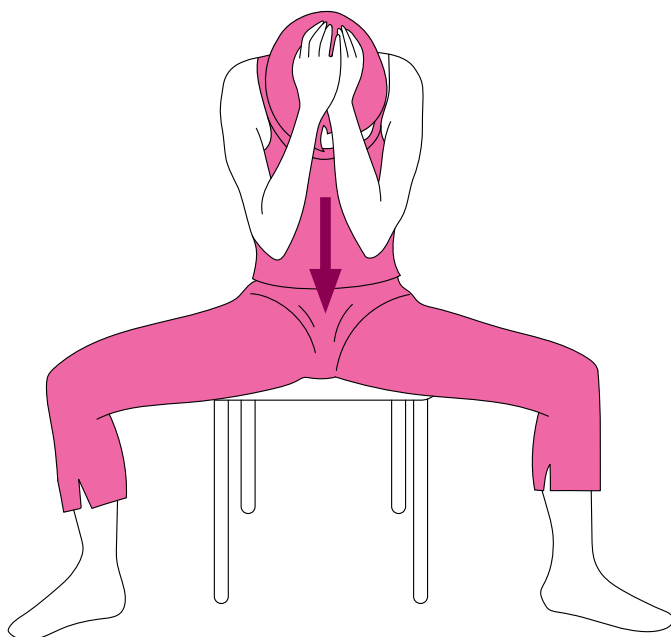
- 1 Садимся поудобнее на стул, копчик смотрит в пол, спина вытянута.
- 2 Заводим левую руку за спину и беремся за спинку стула, как показано на рисунке. Почувствуйте, как начинает растягиваться дельтовидная мышца руки.
- 3 Сохраняем ровное положение спины и обхватываем правой рукой голову через макушку (вытянутые пальцы по возможности тянутся к уху). Плавно тянем голову к правому плечу. Это упражнение позволит растянуть мышцы шеи гораздо лучше, чем обычные наклоны головы в сторону. Держась рукой за стул, вы не даете левому плечу подняться, а корпусу перекосяться! Задерживаемся в точке максимального растяжения на 30 секунд и возвращаемся в исходное положение. Затем делаем упражнение в другую сторону.

**ПОВТОРЯЕМ  
3 РАЗА**



## 4. Расслабляем задние мышцы шеи

Это упражнение помогает расслабить не только задние мышцы шеи, но мышцы верхней части спины. С его помощью вы легко снимете напряжение и избавитесь от боли в шее после тяжелого трудового дня.



❶ Садимся на край стула, ноги разводим широко в стороны.

❷ Двумя руками обхватываем голову, ладони кладем на затылок. Плавно тянем голову к животу, спину скругляем как можно сильнее.

❸ Остаемся в этой позе 30 секунд и медленно распрямляемся.

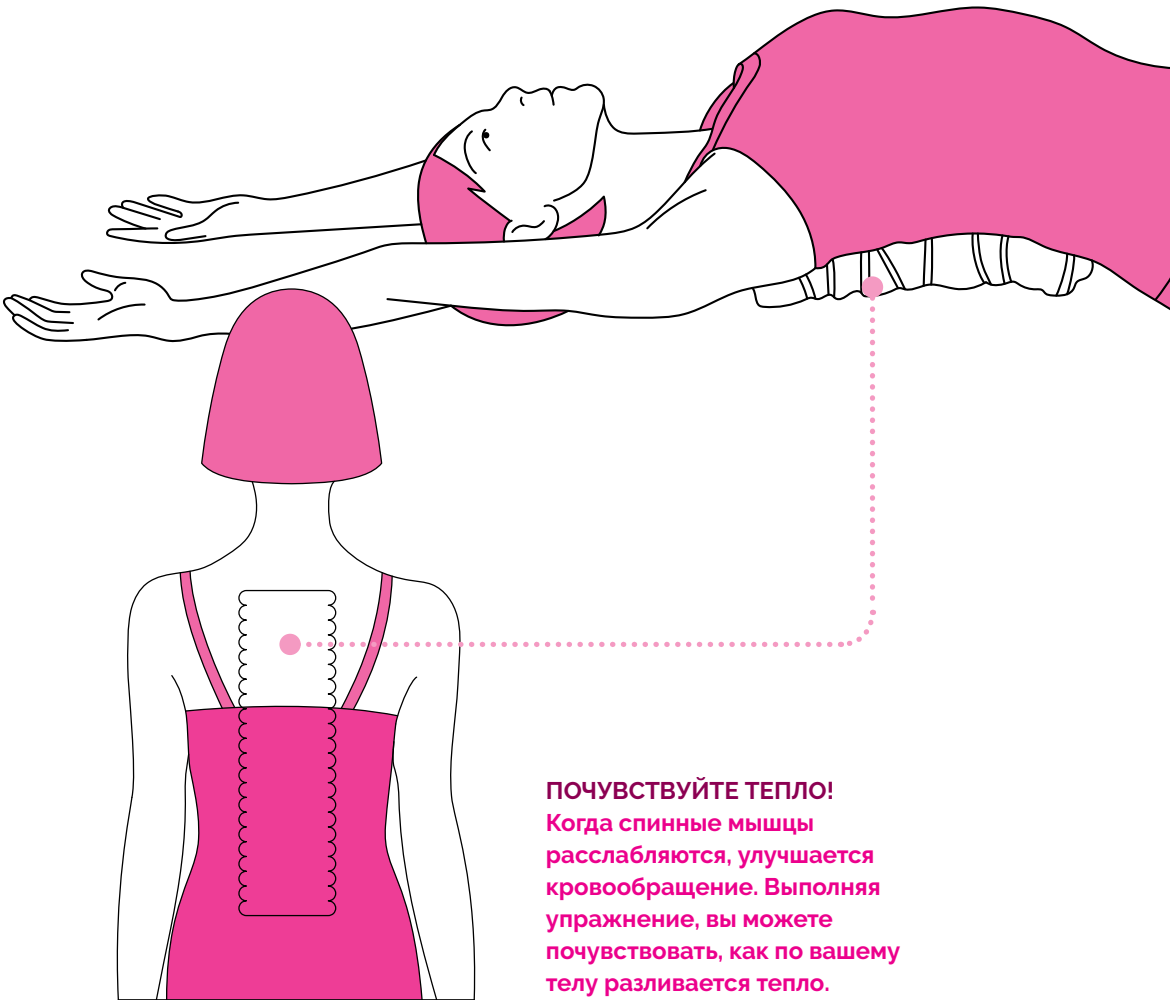
**ПОВТОРЯЕМ  
2-3 РАЗА**



## 5. Расслабляем мышцы спины

Прежде чем приступить к исправлению деформации позвоночника, нужно расслабить напряженные мышцы спины.

Если мы долго ходим с неправильной осанкой, мышцы находятся в постоянном напряжении. Когда мышцы напряжены и застыли, лечить искривление очень трудно. Поэтому сначала нужно просто хорошенько расслабиться и растянуться.



### ПОЧУВСТВУЙТЕ ТЕПЛО!

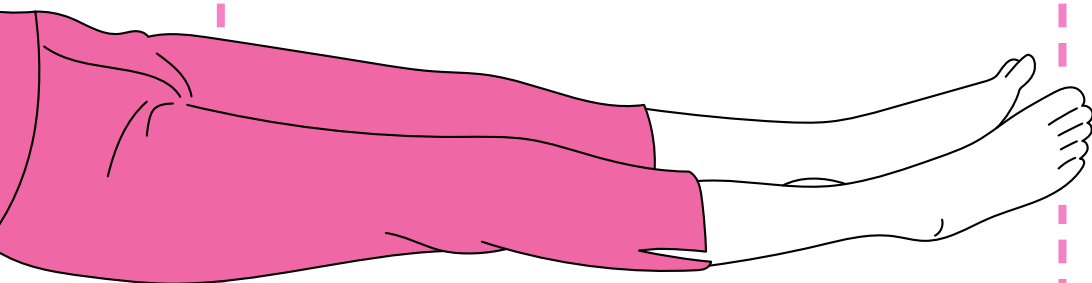
Когда спинные мышцы расслабляются, улучшается кровообращение. Выполняя упражнение, вы можете почувствовать, как по вашему телу разливается тепло.



**1** Садимся, вытянув ноги вперед. Прикладываем валик вертикально к спине. Чтобы валик не соскользнул и не упал, придерживайте его двумя руками.

**2** Ложимся на спину лицом вверх. Стараемся почувствовать свои лопатки, представьте, что держите ими валик. Расслабляемся.

Если вы ощутите головную боль или боль в шее, уберите валик и подложите под голову сложенное полотенце.



**3** Вытягиваем руки за голову, как показано на рисунке. Ладони смотрят вверх, а колени прямые.

**4** Дышим глубоко. При этом живот втягивается, а диафрагма поднимается. Почувствуйте, как растягивается позвоночник, перенесите вес в верхнюю часть тела.

**5** Остаемся в этом положении 5 минут.

**6** Перед тем как встать, переворачиваемся на бок и, помогая себе обеими руками, медленно поднимаемся.