

УПРАЖНЕНИЕ 1

1. Исходное положение — ноги на ширине плеч.
2. Встаньте на носочки, прямые руки поднимите вверх и потянитесь пальцами к потолку.
3. Затем уведите таз назад, одновременно потянитесь руками вперед, как показано на фото. Смотрите в пол, не запрокидывайте и не роняйте голову.



Важно! Выполняя упражнение, тяните спину и представляйте, как позвоночник вытягивается с каждым движением.



Важно! Вытягивая руки вверх, не поднимайте плечи и не прогибайте поясницу.

4. Подтяните живот, выпрямите ноги и спину — поясница должна быть плоской.
5. Плавно потянитесь руками вперед и вниз, копчиком продолжайте тянуться назад. В этом упражнении вы растягиваете заднюю поверхность ног и мышцы спины.
6. Затем округлите спину и слегка согните колени. Начните медленно поднимать корпус. Шея должна быть расслаблена: голова должна подняться, только когда вы выпрямитесь.
7. Повторите 10 раз, постепенно усиливая вытяжение.

Совет. Если не получается полностью выпрямить ноги, поочередно сгибайте и выпрямляйте колени, имитируя ходьбу на месте, но не отрывая пятки от пола.



УПРАЖНЕНИЕ 2

1. Примите исходное положение, как показано на фото. Встаньте ровно, поднимите руки вверх, сохраняя спину прямой и не поднимая плечи. Правую ногу отведите назад и поставьте на носок, перенесите вес на левую, опорную, ногу. Опорная нога может быть слегка согнута.
2. Уведите правую ногу за левую, наклонитесь влево, слегка сгибая опорную ногу. Пяткой правой ноги тянитесь к полу, правой рукой — вверх и влево: ваши правая рука и бок должны составить единую дугу.

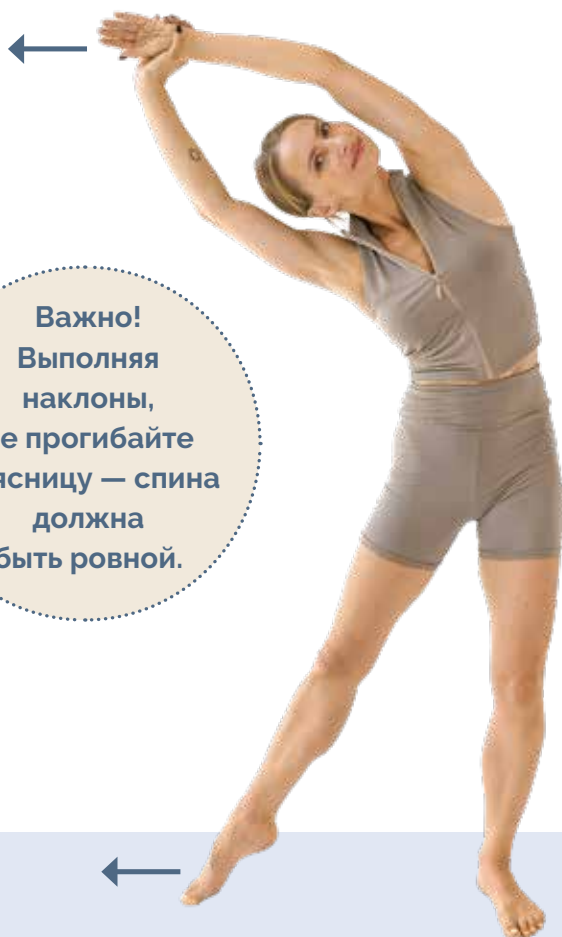
Совет. Добавьте скрутку корпуса. Округлите спину, затем вернитесь в исходный изгиб.



Важно!
Всегда начинайте с небольших амплитуд, постепенно углубляя наклоны.

3. Затем отведите правую ногу вправо.
4. Потянитесь левой рукой вправо и вверх.
5. Выполните упражнение с опорой на правую ногу.
6. Повторите 10 раз.

Совет. Чтобы усилить вытяжение, обхватите запястье верхней руки другой рукой и слегка потяните в нужную сторону.



Важно!
Выполняя
наклоны,
не прогибайте
поясницу — спина
должна
быть ровной.

Совет. Синхронизируйте движения с дыханием. Меняя положение, делайте вдох, вытягиваясь, — выдох.

УПРАЖНЕНИЕ 3

1. Исходное положение — ноги чуть шире плеч.
2. Сведите лопатки, уводя плечи назад и раскрывая грудную клетку.
3. Вытяните руки назад и соедините пальцы в замок.
4. Затем наклонитесь вперед, одновременно опуская руки к полу, как показано на фото. Ноги должны быть прямыми.
5. Расслабленно покачайтесь в этом положении, «пружиня», 10 счетов.
6. Расцепите замок, опустите руки. Округляя плечи и спину, плавно выпрямитесь.

Важно! Если у вас не получится отвести руки далеко, не переживайте: это нормально. Выполняйте упражнение так, как позволяет ваше тело.



1. Исходное положение — ноги чуть шире плеч.
2. Поднимите руки вверх через стороны, соедините пальцы в обратный замок.
3. Опустите руки на уровень груди.
4. Потянитесь руками вперед, округляя спину и подкручивая копчик: лопатки должны «разойтись» от позвоночника в стороны.
5. Расслабьте шею, опустите подбородок на грудь.
6. Вернитесь в исходное положение.
7. Повторите 10 раз.



Важно!
Выполняйте
упражнение
в медленном
темпе.

Совет. Поднимая руки вверх, делайте вдох. Опуская и вытягивая вперед — выдох.

УПРАЖНЕНИЕ 5

1. Исходное положение — полуприсед, ноги чуть шире плеч, руки лежат на коленях.
2. Отведите таз назад.
3. Округлите спину — и грудной, и поясничный отдел.
4. Затем прогните спину: потяните копчик вверх, сведите лопатки, раскрывая грудной отдел и не поднимая плечи.
5. Повторите 10 раз.

Важно!
Не
запрокидывайте
голову.



1. Исходное положение — стоя, ноги вместе.
2. Перенесите вес на правую ногу. Левую ногу возьмите за стопу и подтяните к ягодице. Одновременно с этим подкручивайте копчик, чтобы сгладить поясничный прогиб и удлинить переднюю поверхность бедра.
3. Тянитесь макушкой вверх, продолжайте тянуть стопу к ягодице. Задержитесь в этом положении на 10 счетов, сохраняя равновесие.
4. Вернитесь в исходное положение.
5. Выполните упражнение, поднимая правую ногу.

Совет. Чтобы было проще сохранять равновесие, «зацепитесь» взглядом за какую-нибудь статичную точку в пространстве — например, на стене.

Совет. Если не получается поймать баланс, расположите свободную руку на опоре — например, стене или спинке стула.

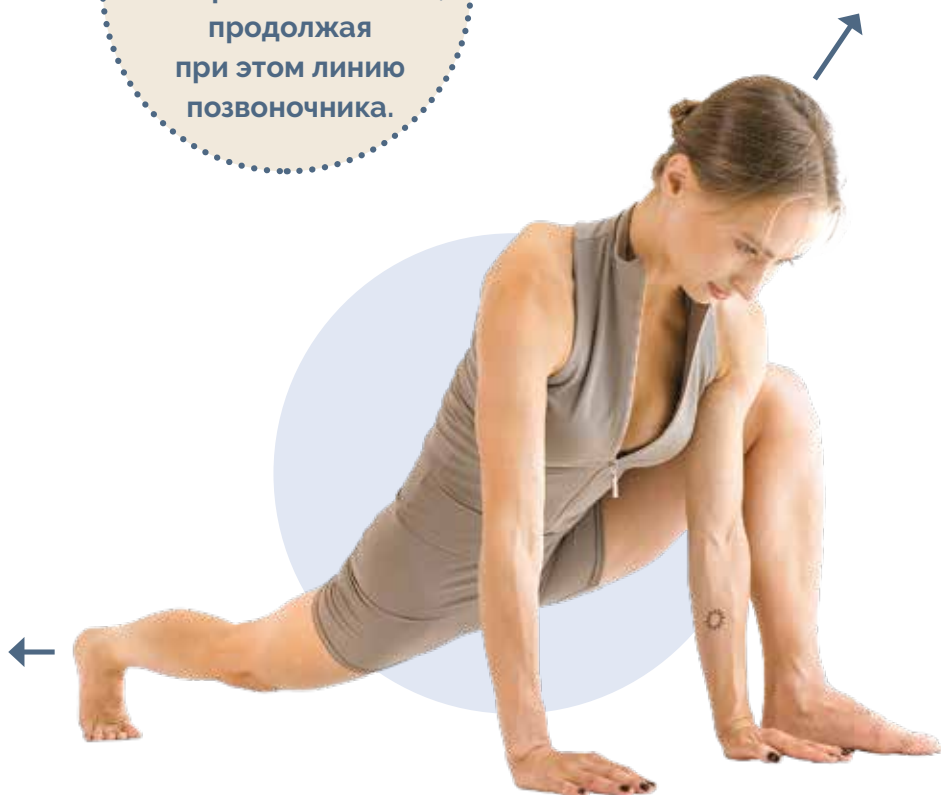
Важно!
Не отводите
согнутое
колено
в сторону.



УПРАЖНЕНИЕ 7

1. Исходное положение — выпад на правую ногу, упор на руки.
2. Потянитесь макушкой вперед, а пяткой левой ноги — назад, раскачиваясь вперед-назад. Опустите таз как можно ниже.
3. Выпрямите правую ногу, переходя в планку.
4. Сделайте выпад на левую ногу и повторите упражнение.
5. Выполните 10 раз.

Важно!
Не перенапрягайте шею — она должна быть расслабленной, продолжая при этом линию позвоночника.



1. Исходное положение — стоя, ноги вместе.
2. Сделайте выпад на левую ногу. Нога должна быть согнута под прямым углом. Задняя нога прямая, носок упирается в пол.
3. Затем поставьте левую ладонь рядом с левой стопой, правую ногу поставьте на внутреннее ребро стопы.
4. На вдохе разверните таз, правую руку вытяните вверх, разворачивая плечи.
5. Опустите таз как можно ниже.
6. Задержитесь в этом положении на 10 счетов, при этом макушкой тянитесь вперед, а пяткой правой ноги — назад. Пусть таз медленно и постепенно опускается ниже. Представьте, что вы таете, как мороженное.
7. Выполните упражнение с выпадом на правую ногу.
8. Повторите 10 раз.

Важно! Прямая нога должна быть напряжена. Не сгибайте колено — это необходимо для безопасного выполнения упражнения.

