

10 упражнений для безупречной осанки

Иметь хорошую осанку нужно не только для того чтобы выглядеть красиво. Это также залог здоровой спины и хорошего кровообращения. И, даже если нет серьезных искривлений, позвоночник испытывает колоссальную нагрузку и нуждается в расслаблении, ведь часто в течение дня мы находимся в одном положении - сидячем.

В помощь всем, кто заботится о своей осанке, **AdMe.ru** подобрал комплекс упражнений, чтобы снять напряжение с мышц спины и укрепить их.

1. Разминка



- Лягте на спину, руки вытяните за голову.
- Согните ноги в коленях и подтяните их к груди.
- Возвратитесь в исходное положение.
- Повторите упражнение несколько раз.

2. Растяжение мышц спины



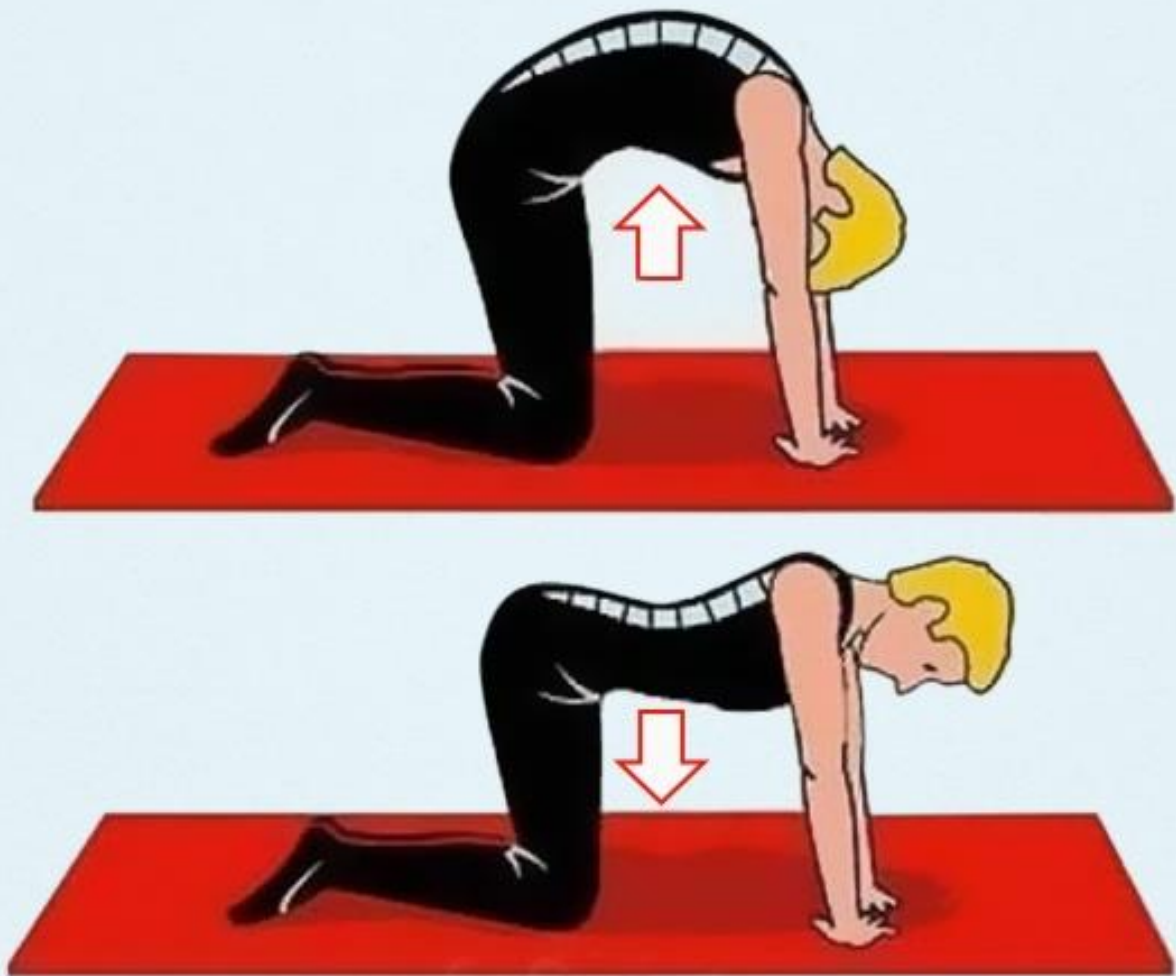
- Возьмитесь руками под колени, подтяните бедра к груди.
- Оторвите голову и поместите подбородок между коленями.
- Будьте в положении 20–30 секунд.

3. Скрутка



- Правую стопу поставьте на левое колено.
- Опустите правое колено влево, при этом голову разверните вправо. Обе лопатки при этом прижаты к полу.
- Повторите упражнение с другой ногой.

4. Кошачий хребет



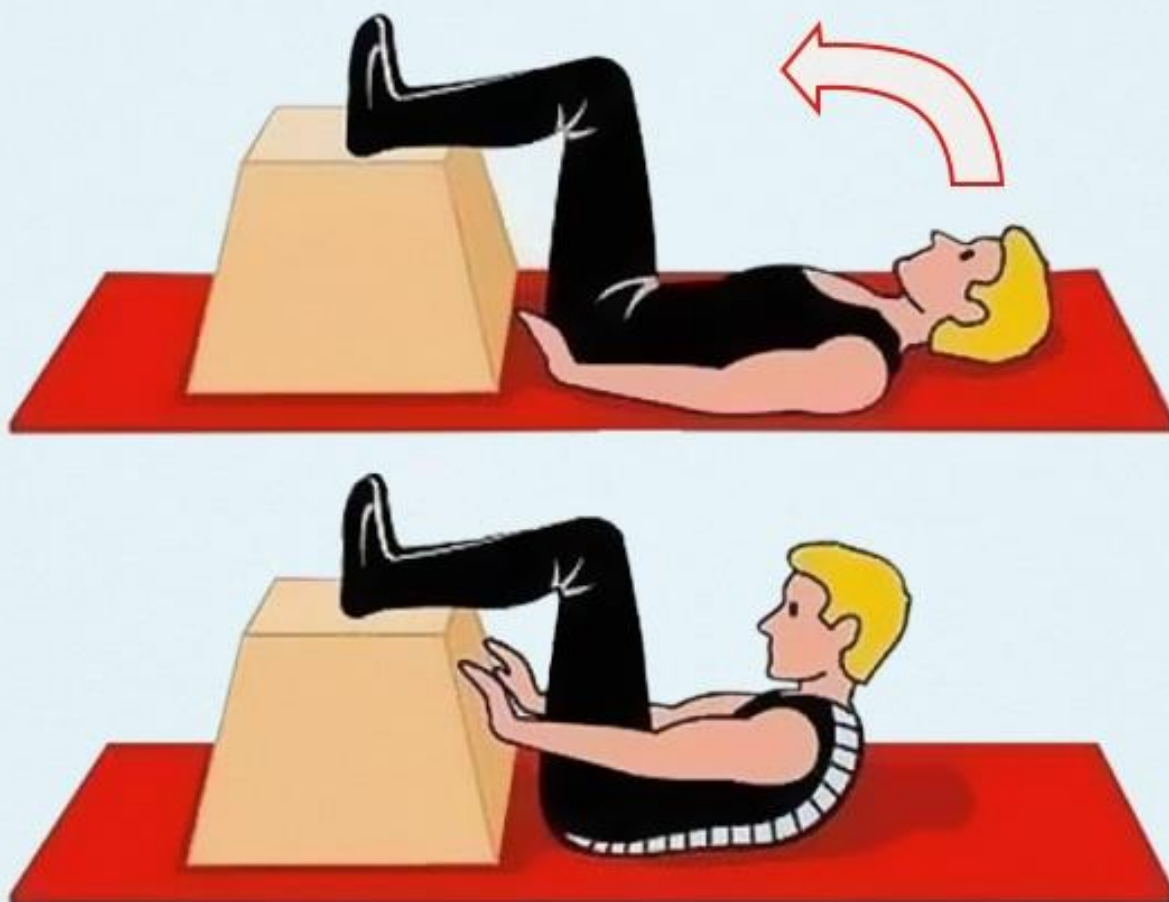
- Встаньте на четвереньки. Ладони строго под плечами.
- Выгибайте спину поочередно вверх и вниз, при этом начиная движение от копчика.
- Повторите движение 10 раз.

5. Растяжение позвоночника



- Лежа на спине, положите стопу левой ноги на правое бедро.
- Левое колено направляйте наружу и тяните бедро к себе.
- Повторите это же упражнение с другой ногой.

6. Классическое упражнение



- Медленно поднимайте туловище к коленям.
- Руки направлены вдоль тела.
- Голову держите приподнятой.

7. Упражнение для плеч



- Положите левую стопу на правое колено.
- Поднимайте правое плечо к левому колену.
- Следующее движение наоборот: правая стопа на левом колене, левое плечо тянется к правому колену.

8. Упражнение в позиции на боку



- Упритесь левым локтем в пол и в позиции на боку согните колени назад.
- Правая рука опирается на бедро, бедра поднимайте вверх.
- Повторите 10 раз.

9. Упражнение с валиком



- Встаньте на колени и придерживайте валик мышцами живота.
- Руки сцеплены сзади.
- Опустите голову на пол, не отрывая ягодиц от ступней.

10. Упражнение для живота



- Одновременно напрягите мышцы живота и ягодиц.
- Вытянутые вперед руки поднимайте медленно вверх, одновременно направляя лопатки назад.
- Будьте в этом положении 20–30 секунд.

ADME