

Осанка человека-залог здоровья и красоты

Выполнила: Подушкина Дарья

11-3 группа

Преподаватель: Ю.А. Шалагинов

Подъем таза



- Лягте, согнув ноги в коленях и касаясь ступнями пола. Напрягите мышцы живота и поднимите вверх таз до положения ровной спины. Задержитесь в этой позе на 5 секунд и опуститесь вниз. Сделайте 2 подхода по 10 раз.
- Укрепляет мышцы бедер и поясницы.

Подъемы рук и ног



- Лягте на живот, прижавшись лбом к полу. Распрямите руки и ноги. Поднимите одну руку над полом одновременно с противоположной ногой. Если не получается, поднимайте по одной части тела за раз. Задержитесь в этом положении на 2 полных вдоха, вернитесь в исходное положение. Сделайте 15 повторений с каждой стороны.
- Укрепляет поясницу.

Упражнение «Кошка»



- Встаньте на колени и упритесь руками в пол. На вдох округлите спину, втягивая мышцы живота подобно тому, как выгибается кошка. Затем на выдох прогните спину, постепенно расслабляя живот и поднимая голову к потолку. Сделайте 2 подхода по 10 раз.
- Успокаивает боль в позвоночнике и помогает сделать его более гибким.

Упражнение «Охотничья собака»



- Это упражнение похоже на то, которое мы выполняли под № 2, но здесь необходимо опираться на колени. Вытяните одну руку и противоположную ей ногу, сохраняйте такую позу в течение 5 вдохов. Вернитесь в исходное положение и повторите с противоположной стороной. Сделайте 10–15 подходов для каждой стороны.
- Укрепляет и стабилизирует мышцы корпуса и поясницы.

Растяжка широчайшей мышцы спины



- Встаньте прямо и поднимите руки над головой. Наклонитесь влево и вернитесь в исходное положение. Теперь наклонитесь вправо и вернитесь в исходное положение. Сделайте 5–10 медленных наклонов в каждую сторону.
- Укрепляет широчайшую мышцу спины.

Брюшной пресс



- Лягте на спину, держите ступни прямо. Поднимайте ноги, пока они не образуют с телом угол 90 градусов. Задействуя мышцы пресса, согните колени и подтяните их к себе. Задержитесь на 3 вдоха и вернитесь в исходное положение. Сделайте 2 подхода по 10 раз.
- Укрепляет мышцы живота, помогая снять напряжение со спины.

Балансирование на одной ноге



- Встаньте прямо, согните одно колено и поднимите его, удерживая равновесие на одной ноге. Чтобы упростить задачу, обопритесь о что-нибудь, но, как только почувствуете себя увереннее, вытяните руки в стороны. Затем сложите руки на груди. Сохраняйте баланс в течение 10–20 секунд, затем поменяйте ноги. Повторите 5 раз для каждой стороны.
- Распрямляет позвоночник.

Спасибо за внимание !

