Вправи для хребта

Основні правила при виконанні вправ для хребта прості - потрібно робити вправи без ривків, м'яко, відчуваючи, як розтягуються м'язи спини та хребет. Ці вправи можна робити щодня протягом**10-15 хвилин.**

1. Встаньте на карачки. Зробіть вдих, злегка прогніть спину і подивіться вгору. Так, щоб відчути, як розтягуються м'язи вздовж усього хребта від куприка до шиї. Затримайте дихання на кілька секунд. Потім зробіть видих, округлите спину і втягніть живіт, щоб напружилися м'язи. Притисніть підборіддя до грудей і затримайте дихання на кілька секунд.**Виконати 7-8 таких рухів.**

2. Ляжте на спину, руки розташуйте на підлозі за головою. Повністю видихніть повітря. Тримаючи ліву ногу прямою, вдихайте, одночасно згинаючи праве коліно, і притискаючи стегно до тулуба, обхватіть праве коліно обома руками. Затримайте дихання на кілька секунд, потім розслабтеся, видихніть і поверніться у вихідне положення.**Повторити 5-7 разів для кожної ноги.**

3. Ляжте на підлогу, руки заведіть за голову і випрямити. Дихайте як зазвичай. Витягайте одночасно ліву руку і ногу в протилежних напрямках. Повторіть те ж саме для правої сторони.**Зробити 5-7 витягувань**для кожної сторони.