

Комплекс 1

Разминка (стоя)

Упражнение 1. Руки вверх!

Исходное положение: стоя, руки опущены.

Техника выполнения: делая вдох, руки тянутся вверх, сам корпус при этом никуда не двигается, ноги не поднимаются на носочки. Затем руки опускаем и делаем выдох.

Количество повторов: 10-15



Упражнение 2. «Тянемся вперед – в стороны».

Исходное положение: стоя, руки на поясе, спина прямая.

Техника выполнения: медленные противоположные потягивания руками вперед - в сторону за счет движения руки с лопаткой. Вся остальная часть спины не задействована. Корпус остается на месте, не поворачивается.

Количество повторов: 10-15

Дыхание: тянемся – выдох, в исходное положение – вдох.



Упражнение 3. Грудное дыхание.

Исходное положение: стоя, одна рука на животе для контроля - чтобы он не участвовал в дыхании, вторая рука на грудной клетке.

Техника выполнения: выполняется медленный полный вдох и медленный полный выдох за счет грудной клетки.

Количество повторов: 5-7



Упражнение 4. Отведения рук в стороны.

Исходное положение: стоя, руки перед собой сжаты в кулаки.

Техника выполнения: Поочередно отводим руку в сторону. При этом корпус остается на месте. Дыхание свободное. На вдохе выполняем отведение, на выдохе – исходное положение.

Количество повторов: 10-15



Упражнение 5. Наклоны влево-вправо.

Исходное положение: стоя, руки за головой, кисти рук располагаются на затылке.

Техника выполнения: медленные наклоны влево-вправо за счет грудного отдела. Вся остальная часть спины не задействована. Амплитуда небольшая, легкие наклоны верхней частью корпуса.

Количество повторов: 10-15

Дыхание: при наклонах – выдох, в исходное положение - вдох



Основная часть (на коврике)

Упражнение 6. Подъем рук из положения лежа.

Исходное положение: лежа на коврике, для удобства можно положить под поясничный отдел небольшую подушку. Руки вытянуты вдоль туловища.

Техника выполнения: на вдохе тянем руки вперед и вверх, на выдохе возвращаемся в исходное положение. Руки могут касаться пола, когда находятся за головой, а могут оставаться на небольшом расстоянии от него, почти параллельно.

Количество повторов: 10-15

Дыхание: руки за голову – вдох, в исходное положение - выдох



Упражнение 7. Скручивания с малой амплитудой.

Исходное положение: лежа на коврик, ноги согнуты в коленях под углом в 90 градусов, ступни на полу. Руки за головой, кисти на затылке

Техника выполнения: на выдохе приподнимаем голову и верхнюю часть тела, тянемся к коленям. Но амплитуда движений небольшая, только для грудного отдела позвоночника. На вдохе опускаемся в исходное положение.

Количество повторов: 7-10



Упражнение 8. Поза сфинкса.

Исходное положение: лежа на животе, голова лежит на коврике, руки на ширине плеч, расположены перед головой и слегка согнуты в локтях.

Техника выполнения: приподнимаем верхнюю часть туловища с упором на руки. Локти сводятся и отрываются от пола. Руки теперь располагаются параллельно друг другу, упор на лежащие на полу кисти рук. Затем упор делается на локти, руки все так же параллельны друг другу, верхняя часть грудного отдела и голова все так же находятся вверху, вовемя этого происходит пассивная растяжка мышц и связок грудного отдела. Медленно возвращаемся в исходное положение.

Количество повторов: 5-7

Дыхание: голова и грудной отдел приподняты – вдох, возвращаемся в исходное положение - выдох



Упражнение 9. «Полулодочка» на одной руке

Исходное положение: лежа на животе, левая рука согнута в локте, кисть ее располагается под подбородком. Правая рука прямая и вытянута вперед.

Техника выполнения: опираясь на левую руку, согнутую в локте, приподнимаем верхнюю часть тела. Правая рука прямая, поднимается вместе с корпусом, сохраняя равновесие тела. Амплитуда движений небольшая.

После 6 подъемов с упором на левую руку, поменять положение тела. Теперь левая рука прямая, а правая согнута, на нее опирается голова и за счет нее происходит подъем верхней части тела.

Количество повторов: 6 для каждой руки.

Дыхание: при подъеме вверх – вдох, вниз - выдох



Упражнение 10. Кошечка.

Исходное положение: стоя на четвереньках, упор на колени и ладони. Колени находятся под тазобедренными суставами, ладони при этом - под плечевыми суставами.

Техника выполнения: голову опускаем вниз, выгибая, спину дугой вверх и делаем при этом выдох. Прогибаясь в обратную сторону, делаем вдох.

Так и продолжаем чередовать эти движения - голова вниз, спина дугой вверх, выдох. Голова вверх, спина прогибается в обратном направлении, вдох.

Количество повторов: 10-12



Упражнение 11. Растяжка грудного отдела позвоночника.

Исходное положение: стоя на четвереньках.

Техника выполнения: левой рукой тянемся вправо, словно хотим взять стакан с водой стоящий на полу. Возвращаемся в исходное положение. Затем правой рукой точно так же тянемся налево.

Количество повторов: 6 для каждой руки.

Дыхание: свободное



Заминка

Упражнение 12. Грудное дыхание.

Исходное положение: стоя, одна рука на животе для контроля - чтобы он не участвовал в дыхании, вторая рука на грудной клетке.

Техника выполнения: Выполняется медленный полный вдох и медленный полный выдох за счет грудной клетки.

Количество повторов: 5-7



Упражнение 13. Динамические «обнимашки»

Исходное положение: стоя, руки на уровне груди

Техника выполнения: Делаем вдох, разводя руки в стороны максимально. На выдохе руки выводим вперед и обнимаем себя максимально.

Количество повторов: 5- 7



Упражнение 14. Отжимание от стены.

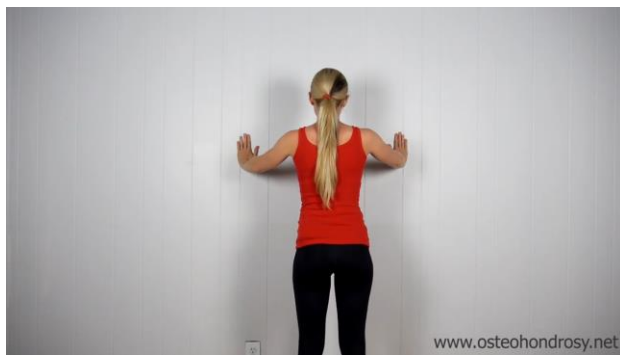
Исходное положение: стоя лицом к стене.

Руки разведены так, чтобы локоть и плечо образовывали угол 90 градусов. Ладони упираются в стену. Предплечье параллельно полу. Ноги расположены так, чтобы тело создавало наклон по отношению к стене. Ладони находятся на уровне плеч.

Техника выполнения: начинаем выполнять отжимания от стены, сгибая и разгибая руки. При этом спина прямая, без прогиба. Голова, туловище и ноги составляют одну прямую линию.

На вдохе приближаемся к стене, на выдохе отжимаемся от стены.

Количество повторов: 10-12



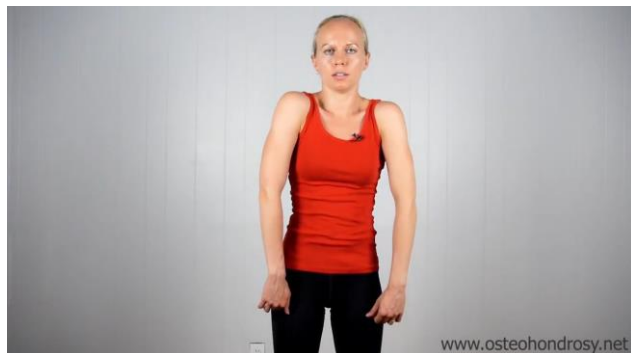
Упражнение 15. Круговое движение плечевых суставов.

Исходное положение: стоя, руки опущены вдоль тела.

Техника выполнения: круговое движение плечевыми суставами назад 4 раза, затем вперед 4 раза. Максимально возможная амплитуда, лопатки стремятся соединиться, затем расходятся.

Количество повторов: 12-15

Дыхание: свободное



Упражнение 16. Динамические дыхательные упражнения.

Исходное положение: стоя, руки опущены вдоль туловища

Техника выполнения: Делаем вдох, поднимая руки вверх. Опускаем руки на выдохе.

Количество повторов: 5-7



Комплекс 2

Разминка

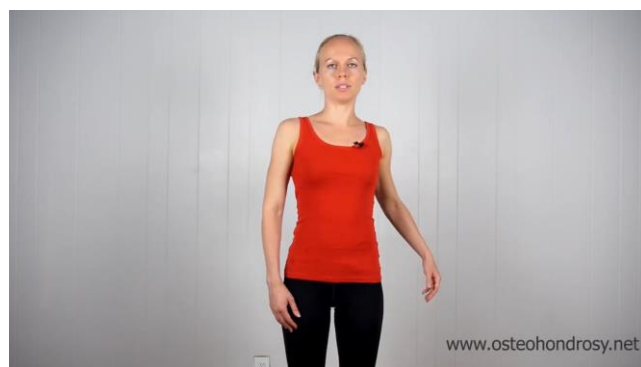
Упражнение 1. Разминаем плечи и мышцы лопаток

Исходное положение: стоя, руки свободно опущены

Техника выполнения: Выводим одно плечо сначала вперед, затем назад и в исходное положение. Затем также второе – сначала вперед, потом назад и в исходное положение. Затем выполняем обоими плечами вместе. Последовательность затем повторить.

Количество повторов: (по одному плечу + вместе) 4-6 раз

Дыхание: произвольное, свободное



Упражнение 2. Поднимаем плечи вверх.

Исходное положение: стоя, руки свободно опущены

Техника выполнения: Максимально поднимаем плечи вверх, пытаемся дотянуться до шеи. Помогаем активно руками.

Количество повторов: 15-20

Дыхание: плечи вверх – вдох, плечи вниз - выдох



Упражнение 3. Грудное дыхание

Исходное положение: стоя, одна рука на животе для контроля - чтобы он не участвовал в дыхании, вторая рука на грудной клетке.

Техника выполнения: Выполняется медленный полный вдох и медленный полный выдох за счет грудной клетки.

Количество повторов: 10



Упражнение 4. Мельница в наклоне

Исходное положение: Ноги на расстоянии чуть шире плеч.

Корпус наклоняется вперед. Следить, чтобы при этом не было прогиба или скругления поясничного отдела позвоночника. Поясничный отдел должен держать корпус за счет мышц спины в горизонтальном положении и параллельно полу. Руки разведены в сторону, напоминая лопасти мельницы. Одна вверх, другая вниз

Техника выполнения: Корпус поворачивается в грудном отделе то вправо, то влево. При этом то одна, то другая рука попеременно оказываются вверх.

Количество повторов: 15 поворотов каждой рукой.

Дыхание: свободное, нормальное



Упражнение 5. «Тянемся до потолка»

Исходное положение: Стоим ровно, сохраняем красивую осанку. Руки опущены вниз, вдоль тела.

Техника выполнения: Поочередно поднимаем одну руку вверх и за счет мышц плечевого пояса тянемся вверх, затем опускаем обратно. Затем другой рукой.

Количество повторов: 15 поворотов каждой рукой.

Дыхание: рука вверх – вдох, рука вниз – выдох



Основная часть

Упражнение 6. Разведение рук в наклоне

Исходное положение: аналогично упражнению "Мельница" - корпус тела наклонен вперед, поясница держит корпус. Руки вытянуты перед собой.

Техника выполнения: Руки развести из исходного положения в стороны и свести лопатки друг к другу. Затем руки опустить в исходное положение.

Количество повторов: 15



Упражнение 7. Развиваем грудной отдел позвоночника

Исходное положение: стоя, руки соединены в замок на уровне груди.

Техника выполнения: Выпрямляем руки вперед, при этом прогибаемся назад только в грудном отделе. Затем возвращаемся в исходное положение.

Количество повторов: 10

Дыхание: руки вперед - выдох, руки в исходное положение - вдох



Упражнение 8. Плуг

Исходное положение: стоя, руки за спиной соединены в замок. Желательно выпрямить руки, но если не получается, можно слегка согнуть их в локтевых суставах.

Техника выполнения: Соединенные в замок руки располагаем за спиной и отодвигаем их от корпуса. Затем возвращаем в исходное положение. Спина остается ровной, работают только руки.

Количество повторов: 15

Дыхание: свободное



Упражнение 9. Кучер

Исходное положение: сидя на стуле, ближе к краю сиденья. Стопы на полу, параллельно друг другу. Спина прямая, перпендикулярно полу.

Техника выполнения: Сидя на стуле, руки вытянуты так, словно держат вожжи. Кисти рук сжаты в кулак. Из исходного положения руки сгибаются в локтях и тянутся на себя, словно пытаются натянуть вожжи и остановить коней.

Руки при этом отводятся назад, лопатки стремятся приблизиться друг к другу. Грудной отдел позвоночника при этом слегка выдается вперед. При возвращении рук в исходное положение, грудная клетка так же из положения вперед, возвращается назад.

Грудная клетка совершает синхронное с руками движение вперед и обратно, но в противофазе - когда руки выпрямлены, спина прямая.

Количество повторов: 15

Дыхание: руки вытягиваем вперед – выдох, руки уводим назад - вдох



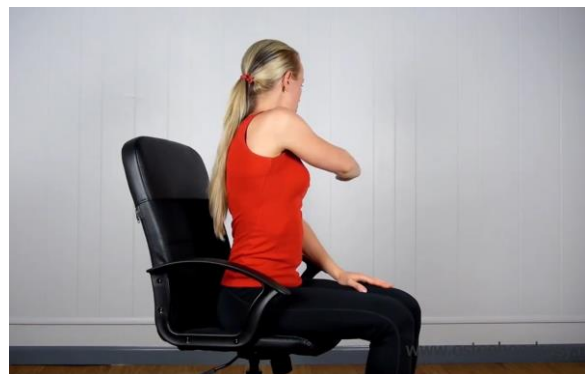
Упражнение 10. Повороты, сидя на стуле.

Исходное положение: Сидя на стуле, разместившись на сиденье глубже, чем в предыдущем упражнении. Но, не достигая спинки стула. Спина прямая.

Техника выполнения: поворачиваемся вправо и левой рукой пытаемся дотянуться до спинки стула справа. Затем то же самое в обратную сторону: поворачиваемся влево и тянемся правой рукой к спинке стула слева. Ноги и таз остаются в исходном положении и не совершают никаких дополнительных движений.

Количество повторов: 10-12 касаний каждой рукой.

Дыхание: при поворотах – выдох, лицом вперед - вдох



Упражнение 11. Сидя на стуле, прогиб вперед.

Исходное положение: сидя на стуле, спина прямая не прикасается к спинке стула. Руки держатся за край стула.

Техника выполнения: Подаем корпус вперед, немного растягивая грудной отдел позвоночника, совершая при этом вдох. Лопатки при этом необходимо свести максимально вместе.

На выдохе возвращаемся обратно. Руки сильно не напрягаем.

Количество повторов: 7-10



Заминка

Упражнение 12. Грудное дыхание

Исходное положение: стоя, одна рука на животе для контроля - чтобы он не участвовал в дыхании, вторая рука на грудной клетке.

Техника выполнения: Выполняется медленный полный вдох и медленный полный выдох. Следите за ощущениями, выполняя упражнение в комфортном стиле.

Количество повторов: 7



Упражнение 13. Растяжка грудного отдела

Исходное положение: стоя, руки соединены в замок и находятся на уровне груди.

Техника выполнения: Руки поднимаются вверх, делаем вдох, а грудной отдел при этом подается вперед. Руки возвращаются в исходное положение, грудной отдел выпрямляется и выдох.

Количество повторов: 10-12



Упражнение 14. Максимальные круги назад

Исходное положение: стоя, руки опущены вниз.

Техника выполнения: Описываем круги руками назад с максимальной амплитудой. Дыхание глубокое, ровное.

Количество повторов: 10



Упражнение 15. Растяжка грудного отдела позвоночника

Исходное положение: стоя, руки на поясе, ноги на ширине плеч.

Техника выполнения: Во время вдоха подаем грудной отдел позвоночника вперед и вверх одновременно. Движения подъема для грудного отдела позвоночника чередуются с движениями вниз.

Количество повторов: 15

