

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГИБКОСТИ ПОЗВОНОЧНИКА

Без гибкого позвоночника невозможны красивая фигура, осанка, походка. Это также необходимо и для того, чтобы с равновесием и координацией движений у вас было все в порядке. Итак, снова упражнения...

☞ Стоя, наклонившись горизонтально вперед, ноги поставить врозь, руки держать на коленях. На счет «один-два» согнуть поясницу, голову опустить, спину округлить. На «три-четыре» прогнуть поясницу, голову поднять. Прodelать упражнение 16 раз (1).

☞ Сесть на пол, ноги согнуть в коленях, грудь прижать к бедрам, руками взяться за пятки. На счет «один-семь» попытаться выпрямить ноги, не отрывая туловища от ног. На «восемь» вернуться в исходное положение. Прodelать такое упражнение 10—12 раз (2).

☞ Лечь на спину, руки положить вдоль тела. На счет «один-семь» перевести ноги за голову и коснуться носками пола. На «восемь» вернуться в исходное положение. Повторить упражнение 10—12 раз (3).

☞ Лечь на спину, руки положить вдоль тела. На счет «один-семь» прогнуться в грудной части, опираясь на локти и не отрывая таз и голову от пола. На «восемь» вернуться в исходное положение. Делать упражнение 16-20 раз (4).

☞ Лечь на живот, слегка развести ноги, согнуть их, руками взяться за стопы. На счет «один-семь» попытаться выпрямить ноги, приподнимая верхнюю часть туловища. На счет «восемь» вернуться в исходное положение. Делать упражнение 10—12 раз (5).

☞ Лечь на спину, ноги слегка развести, руки положить вдоль тела. На счет «один-два» отвести верхнюю часть туловища вправо, не отрывая спины от пола, на «три-четыре» — исходное положение. То же сделать в другую сторону. Повторять 10—20 раз (6).

☞ Сесть на пол, ноги развести как можно шире, руки заложить за голову. На счет «один-три» наклонить верхнюю часть туловища вправо. Постараться коснуться локтем пола за коленом правой ноги. На счет «четыре» — вернуться в исходное положение. На счет «пять-восемь» проделать упражнение влево. Повторить по 8—10 раз в каждую сторону (7).

☞ Лечь на спину, руки положить за голову, ноги согнуть в коленях. На счет «один-два» наклонить колени вправо, стараясь коснуться ими пола, а голову повернуть влево. На «три-четыре» вернуться в исходное положение. Это же упражнение выполнить в другую сторону. Повторить 16—20 раз (8).

☞ Сесть на пол, согнутые ноги развести врозь, стопы — на полу, руки согнуть перед грудью. На счет «один-три» повернуть корпус влево, правым локтем коснуться левого колена, левую руку увести как можно дальше назад и поставить на пол. На счет «четыре» — исходное положение. Теперь то же самое проделать в другую сторону и повторять упражнение 18-20 раз (9).

☞ Стоя прямо, ноги поставить врозь. На счет «один-четыре» выполнить круговое движение туловищем вправо, на «пять-восемь» — в другую сторону. Делать такое упражнение 20 раз (10).

☞ Стоя, выполнять пружинистые наклоны вперед-вниз, стараясь при этом руками касаться пола. Причем можно касаться сначала кончиками пальцев, а затем, усложняя, — ладонями. Выполнять 7—8 раз (11).

☞ Сесть на корточки, положить кисти рук на пол. Затем, не отрывая рук от пола, постараться встать, выпрямляя ноги. Затем вновь вернуться в исходное положение. Повторить 10—12 раз (12).

☞ Лечь на пол, согнуть ноги, стопы — на полу. Кисти поставить на пол дальше плеч (13, а). Медленно поднять туловище, разгибая руки и ноги (13, б). Постараться как можно сильнее выпрямить руки, ноги до положения «мостик» и больше. Повторить 8—10 раз.

👉 «Кошечка». Встать на колени, руки поставить рядом с коленями ладонями параллельно направлению туловища, выгнуться в пояснице (14, а). Затем переместить ладони дальше от коленей и постараться максимально пригнуть корпус к полу (14, б). Затем медленно переносить тело с ног на руки, пригибаясь как можно сильнее и стараясь скользить по полу всеми частями тела от плеч до живота. Со стороны должно создаваться впечатление, что вы пролезаете под натянутой лентой и стараетесь не задеть ее (14, в). И наконец, стоя на коленях и на вытянутых руках, прогнуться как можно сильнее (14, г). Выполнять 8—10 раз. Для усложнения задачи можно выполнять упражнение и в обратном направлении 5—7 раз.

👉 Сесть на пол, выпрямить спину, левую ногу согнутой положить перед собой, а правую перекинуть через левую и поставить, опираясь на стопу, у колена левой.левой рукой взяться за стопу правой ноги, при этом локоть надо завести перед правым коленом. Левую руку отвести как можно дальше за спину и упереться ею (при этом спину надо держать ровной). Задержаться в таком положении на 5—10 секунд. Затем упражнение повторить с другой ноги (15).

