

A photograph of a man in red shorts performing a backbend on a sandy beach. He is leaning forward with his hands on the ground, and his back is arched. The background shows a calm body of water and a line of green trees under a clear blue sky. The man's shadow is cast on the sand.

Олег Димитров

идеальная ОСАНКА

Тренировочная программа
для мужчин и женщин

Книга рекомендована врачами-неврологами
для домашнего использования.

Олег Димитров

Идеальная осанка

«Издательские решения»

Димитров О.

Идеальная осанка / О. Димитров — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-741798-7

Книга о том, как привести свою осанку к тому состоянию, чтобы вы ей гордились. Система простых тренировок даст первые результаты уже через пару месяцев. Книга для мужчин и женщин всех возрастов! Сайт книги: olegdimitrov.ru

ISBN 978-5-44-741798-7

© Димитров О.
© Издательские решения

Содержание

Кому стоит купить книгу «Идеальная осанка»?	6
Отзыв #1	7
Отзыв #2	8
Введение	9
Тонус мышц	10
Роль физических упражнений	12
Анатомия	13
В чем же секрет прямой осанки?	14
О тренировках	15
Разминка для спины	19
Вращения плечами	20
Скручивания корпуса	21
Махи руками вверх	22
Вращения руками	23
Вращение тазом	24
Вращение телом	25
Махи руками	26
Упражнения стоя	28
Конец ознакомительного фрагмента.	29

Идеальная осанка

Олег Димитров

© Олег Димитров, 2017

© Ксения Голишева, дизайн обложки, 2017

Корректор Людмила Захарова

ISBN 978-5-4474-1798-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Кому стоит купить книгу «Идеальная осанка»?

- **Тем, кто здоров и хочет выглядеть красиво.**

Книга даст вам систему, по которой вы в течение пары месяцев значительно улучшите осанку. Вы будете в восторге не только от своей спины, но и от появившегося пресса и узкой талии!

- **Тем, кто чувствует дискомфорт в области спины.**

Вы приведете мышечный корсет в тонус и вздохнете полной грудью. Исчезнут онемение и «мурашки» в пальцах кистей и стоп.

- **Тем, кто чувствует периодические боли в спине.**

В книге вы найдете упражнения для мягкого старта. Занимаясь по 20—30 минут два раза в неделю, вы забудете о болях уже на третьей тренировке.

- **Тем, кто имеет болезни и травмы спины.**

Вам также стоит приобрести эту книгу, но перед применением посоветоваться с врачом. В книге приведены описания множества упражнений, которые будут способствовать быстрому восстановлению спины.

Отзыв #1

«В современном изобилии информации, в том числе медицинской, порой трудно найти прямые и четкие рекомендации к действию. Автор книги сделал это для своих читателей, обобщив свой многолетний опыт. Из множества техник, методик и направлений он выбрал упражнения простые, эффективные и доступные любому человеку, который задумался о здоровье спины. Олег заряжает своим оптимизмом и не требует от Вас сверхъестественных усилий.



Как врач с многолетним стажем, могу сказать, что современная индустрия медицины предлагает широчайшее разнообразие препаратов и методов для лечения заболеваний спины. Но при этом – ни одного, достаточно эффективного, который мог бы не только временно снять симптомы, но и восстановить нарушенную неправильным образом жизни биомеханику мышц и суставов, то есть устранить причину, а не следствие.

В целом, порекомендую книгу каждому, кто сталкивался с болью в спине, и каждому, у кого спина никогда не болела, ибо профилактика лучше лечения.

Будьте здоровы!»

Покровская Юлия Александровна
Врач невролог, психотерапевт
очные и дистанционные консультации
<http://goo.gl/z9pdKo>

Отзыв #2

«В наш век, когда большинство населения вынуждено вольно или невольно проводить большую часть времени за компьютерами, мониторами и смартфонами, необходимость коррекции осанки является актуальной задачей. Физические упражнения – один из методов профилактики и консервативного лечения остеохондроза. А так как легче предупредить, чем лечить уже проявившееся заболевание, то способы решения данной проблемы будут, вне всякого сомнения, **полезны всем читателям этой книги.**



В Клинике Восстановительного Лечения мне приходится обследовать пациентов с выраженными проявлениями остеохондроза. В тоже время, работая врачом ультразвуковой диагностики свыше двадцати лет, знаю эту проблему как пациент.

Книга написана доступным и понятным языком, хорошо иллюстрирована. Представлены варианты упражнений для разных групп мышц, даны полезные простые рекомендации. Сделан акцент на систематическом подходе к выполнению комплексов упражнений для формирования навыка правильной осанки.

Занимайтесь с удовольствием и сохраните здоровье на долгие годы.»

Кабанов Владимир Анатольевич, врач ультразвуковой диагностики высшей категории Клиники Восстановительного Лечения ФТИ «Медиал» (г. Астрахань, idealclinic.ru), автор множества публикаций

Введение

Человек – прямоходящее существо. Для того, чтобы мы могли стоять, требуется напрячь множество мышц. Когда человек сидит, мышцы, удерживающие спину в вертикальном положении, тоже находятся в напряжении.

Представьте, что вы два часа сидите за компьютером. Сто двадцать минут ваши мышцы вынуждены держать позвоночник в прямом положении. Это колоссальная нагрузка.

По мере усталости мышцы постепенно расслабятся, и мы либо облокотимся на спинку стула, либо скрючимся, перенеся вес на позвоночник. Аналогично обстоит дело и в положении стоя.

Если мышцы живота и спины слабые, как бы мы себя не поправляли, поза будет сутулой. Удерживать вес тела придется позвоночнику. И чем дольше мы живем со слабыми мышцами, тем хуже будет осанка. Со временем позвоночник будет сгибаться все больше.

Решение проблемы очень простое и физиологичное: наши мышцы, поддерживающие позвоночник, должны быть сильными. Тогда они смогут держать тело в прямом положении по 3—5 часов, а для отдыха им будет требоваться не более 15 минут.

Тонус мышц

Как могло случиться, что мышцы, которые работают больше всего, оказались слабыми и не тренированными?

Следует отличать тренировку от рутинной работы. Если вы целенаправленно не тренируете ваши мышцы, они будут развиваться только за счет напряжения, которое им перепадает в течение дня. Большую часть дневного времени мы сидим, облокотившись на спинку стула либо перенеся вес тела на позвоночник. В машинах же у нас анатомические сиденья. В какой такой момент времени у нас работают мышцы спины?

Если вы подробно вспомните прошедший день, то обнаружите, что стояли на ногах или сидели в правильной позе очень непродолжительные отрезки времени. **Мышцы, участвующие в формировании осанки, не работали!** И не только вчера – день за днем.

Со временем эти мышцы становятся все слабее. Естественно, они не могут держать вашу спину в правильном положении более нескольких минут. Конечно, вы можете обратить внимание на свой позвоночник и гордо выпрямиться. Здорово! Но как долго вы можете контролировать себя? Как только вы перестанете следить за осанкой, ваше тело вернется в привычную сгорбленную позу.

Многие думают, что развил в себе привычку поддерживать корпус в прямом положении, вы справитесь с проблемой. Но без укрепления ваших мышц вы просто не сможете осуществить задуманное.

О корсетах

Если вы наберете в поисковике запрос «исправление осанки», то увидите, что 70 процентов предложений – это корсеты.

Помогают ли корсеты добиться правильной осанки?

Когда вы надеваете корсет, то плечи отводятся назад, спина выправляется. Вроде бы, это должно вырабатывать привычку ходить прямо. Но пока вы носите корсет, ваши мышцы, которые должны держать позвоночник, не работают вообще! То есть, через месяц ношения корсета вы можете получить еще большую атрофию мышц пресса и спины.

Конечно, в некоторых случаях корсет полезен:

Была травма, и нужно зафиксировать спину.

Когда корсет **подобран правильно**. Расправляет спину, но при этом не делает за мышцы их работу. Это осуществляется за счет того, что в тот момент, когда вы заходите согнуться, в бока будут впиваться жесткие края корсета. Это неприятно и даже больно.

В любом случае, вам потребуются сильные мышцы спины и пресса. Корсет их не накачает.

Не читайте отзывы на сайтах по продаже корсетов – зайдите на любой независимый ресурс: 90% отзывов будут негативными. Помните: чудес не бывает. Ваша осанка зависит только от вас.

Массаж

Массаж – очень актуальная тема. Различные виды массажа, проводимого специалистом, решают многие проблемы – от снятия мышечного напряжения до коррекции позвоночника, – но не основную. Массаж не сделает ваши мышцы сильными. Конечно, какое-то время после курса массажа вы будете чувствовать себя значительно лучше – но дальше все вернется на круги своя. Только целенаправленные тренировки мышц принесут долгосрочный результат.

Если вы чувствуете боли в позвоночнике, то нужно обратиться к врачу (особенно если боли у вас давно). По опыту работы в Физкультурном обществе «Творец» (lifetaste.ru) могу предположить, что если позвоночник никогда ранее вас не беспокоил и вдруг начал подавать болевые сигналы, то, начав заниматься, вы избавитесь от этих синдромов всего за 2—4 тренировки. Чаще всего боли связаны с переутомлением мышц и застоем крови. Адекватная нагрузка сбалансирует вашу спину. Во время тренировок повышается кровоток, что способствует снятию напряжения, а также поднимает тонус мышц.

Роль физических упражнений

Упражнения, которые мы будем использовать в наших тренировках – наиболее физиологичны. Я (Олег) специально исключил из занятий все тяжелое и опасное. Мы не будем тягать гири и штанги. Хотя «железо» и дает быстрый эффект, но техника выполнения таких упражнений сложна. Неправильно работая с этими снарядами, легко получить травму.

Все упражнения были протестированы и внедрены в практику Физкультурного общества «Творец», которое мы организовали вместе Никитой Кузнецовым – моим другом и напарником. Эти упражнения подходят практически всем – всем здоровым людям.

Некоторые ограничения все же существуют: заболевания спины, выраженный сколиоз, заболевания сердечнососудистой системы. Тут лучше обратиться к врачу и не заниматься самолечением. Но это вовсе не означает, что оздоровительная физкультура вам недоступна. Вам тоже полезно заниматься по методике «Идеальная осанка», но с соблюдением условий:

Проконсультироваться с врачом.

Давать организму умеренную нагрузку, постепенно увеличивая и следя за реакцией. При возникновении болевых ощущений или дискомфорта прекратить тренировку.

Врачи могут помочь вам снять боль, справиться с болезнью, но развить за вас выносливость спины они не смогут. Эта книга о тренировке мышц, которые участвуют в формировании осанки. 90 процентам людей эти тренировки будут полезны, и не только для позвоночника – для всех систем организма, а также для хорошего самочувствия, поднятия тонуса, прилива энергии, повышения работоспособности и прекрасного настроения.

И конечно, есть еще одно следствие, о котором стоит упомянуть. Вы обязательно его заметите. Это повышение самооценки. Хотите себе нравиться? Вперед!

Анатомия

Рассмотрим, как сложено наше тело. Я обозначил только те его участки, которые больше всего интересуют нас при формировании осанки.

Мышцы, находящиеся спереди, стягивают тело вперед. Пресс выполняет функцию скручивания, сгибая позвоночник. Мышцы груди тянут руки и плечи к грудной клетке. Задние части спины, наоборот, разгибают позвоночник в обратную сторону.

Если какая-то часть доминирует, то ваше тело может быть утянуто в одну или в другую сторону.



Обычно у человека, который не занимается физическими тренировками, мало ходит (меньше 40 минут в день) и вынужден преимущественно сидеть по характеру своей работы, слабые мышцы практически везде. Если одна из сторон тела будет хоть чуть-чуть сильнее, то тело перекосится. В тренировках нужно уделять время **всем группам мышц**, а не только тем, с которыми появились проблемы.

Некоторые мышцы у нас ориентированы на статическую длительную работу, некоторые на короткую и мощную. Из-за нашего малоподвижного образа жизни, мышцы могут прийти в упадок. Если такой мышцей окажется та, которая отвечает за выносливость, то ее работу вынуждены будут взять мышцы находящиеся рядом. Но другой тип мышц не может держать осанку часами. Максимум на что они способны это десяток минут. А дальше... Да просто зайдите в любой офис под конец рабочего дня и посмотрите на осанку сидящих работников.

В чем же секрет прямой осанки?

На занятиях в «Творце», чтобы объяснить, какая мышца работает сейчас, я надавливаю на нее, чтобы человек ее почувствовал. Если у человека правильная осанка – мышцы хорошо развиты.

Показательна мышца – разгибатель спины. Вы сами можете найти ее, она находится в районе пояса. Выпуклая, шириной 2 сантиметра, проходит по обеим сторонам позвоночника. Сделайте 30—60 раз упражнение «гиперэкстензии», эта мышца начнет пульсировать и увеличится. Вы легко ее почувствуете... или нет. Когда я пытаюсь найти эту мышцу у тех, кто обычно ходит с покатою спиной, мне просто этого не удается. Она настолько крохотная, что нащупать ее невозможно.

Никаких секретов нет. **Нет мышечного тонуса – нет нормальной (правильной) осанки.** И я не говорю об огромных мышцах бодибилдера. Мышца может быть небольшой, но жесткой и сильной. Это красиво смотрится как у женщин, так и у мужчин.

О тренировках

Когда ожидать результатов?

Все очень индивидуально, но занимаясь регулярно, вы увидите изменения в осанке уже через полтора-два месяца. За счет увеличения мышечной массы ваши плечи начнут отводиться назад, грудная клетка выдвинется вперед, а мышцы пресса и спины будут способны держать ваше тело в нужном положении продолжительное время.

Когда я сам начал заниматься упражнениями для спины, уже после двух месяцев занятий стал замечать, что в стандартном положении мои плечи уже не висят вниз, а живот всегда подобран. Приятно ощущать тонус в мышцах во время ходьбы, когда прямая осанка держится без приложения каких-либо усилий. Эти же эффекты я наблюдаю и у участников клуба «Творец».

Система

Система тренировки построена таким образом, чтобы прорабатывать все мышцы, которые участвуют в формировании осанки. Как только мышечный каркас окрепнет, вы заметите, что тело само занимает нужное, правильное положение.

В этот комплекс также включены упражнения для развития **навыков управления телом**. Занимаясь с группами, я видел: чем лучше осанка, тем больше навыков управления телом.

К примеру, выполнить упражнение «планка»* легко могут те, кто обычно ходит прямо. Людям, не следящим за осанкой, бывает сложнее разобраться, где должен находиться таз, а где – плечи. И даже установив правильное положение тела с помощью тренера, они могли удерживать его лишь несколько секунд и возвращались к привычной позе.

В упражнениях мы **развиваем и силу, и выносливость мышц**. И хотя «кубики» на прессе смотрятся эстетично, в первую очередь нас интересует именно выносливость. Наша цель – осанка, а значит, умение длительно держать напряжение. Я рекомендую делать упражнения с количеством повторов больше 15-ти за один подход – так тренируется выносливость.

Сильные мышцы спины и пресса помогают нам, чтобы предотвратить травмы – например, когда мы что-то несем. Также сила мышц положительно влияет и на выносливость.

Гибкость

В книгу «Идеальная осанка» включены упражнения на гибкость. Зачем они нужны?

Растянутые мышцы лучше растут и быстрее восстанавливаются. Поэтому если после 40-минутной тренировки вы уделите еще 10 минут упражнениям на растяжку, то максимально ускорите ваше движение вперед.

Иногда проблемы осанки связаны с тем, что некоторые мышцы имеют слишком маленький ход. К примеру, зажатые грудные мышцы могут увести плечи вперед. Зжатые мышцы спины выдавливают таз назад, а живот вперед – знакомая картинка?

Растягиваясь, вы научитесь контролировать свое тело. Вы почувствуете и узнаете мышцы, о существовании которых вы даже не подозревали. Чем лучше вы понимаете свое тело, тем проще вам будет управлять им.

Растяжка после выполнения упражнений выполняет функцию «заминки». Она позволяет мышцам вернуться в спокойный режим после интенсивной тренировки. Мышцы будут меньше болеть, т. к. молочная кислота и другие продукты окисления и распада успеют вывестись из мышц с кровотоком.

Также вы можете выделить отдельные дни для развития гибкости. Вам хватит 30—60 минут. Не забудьте хорошо размяться перед растяжкой.

Как часто нужно заниматься?

Я рекомендую заниматься не менее двух раз в неделю, оставляя на отдых пару дней между тренировками. Но тем, кто чувствует в себе силы, можно довести свои тренировки до 5—6 раз в неделю. Главное – ваше самочувствие. После тренировки вы должны ощущать прилив **энергии**. Если почувствовали упадок сил и слабость – убавляйте темп, это признаки перетренированности (переизбыток кислот в крови).

Одно время я увлеченно тренировал мышцы грудной клетки и делал по 150 отжиманий за подход. За одну тренировку отжимался по 700 раз, как заводной. Мне казалось, что преодолевая себя, я воспитываю силу воли. Но после тренировки я чувствовал сонное состояние и усталость. Это вредно для организма! Занимайтесь с чувством бодрости и удовольствия – никакого остервенения и стиснутых зубов!

В «Идеальной осанке» мы занимаемся не спортом, а оздоровительной физкультурой. Прислушивайтесь к своему телу и не допускайте перетренированности, иначе вы бросите это занятие через неделю утомительных упражнений, отбив себе охоту к каким бы то ни было физическим упражнениям.

Получайте радость от тренировки. В книге представлено **больше сотни** упражнений. Подберите из них 20—30, которые вам нравятся, и чередуйте их от тренировки к тренировке. Так вы сохраните эффект новизны.

Как получать удовольствие от физической работы?

Кому-то нравятся нагрузки, а кто-то идет на тренировку как на каторгу. Я считаю, что это лишь дело привычки.

Один из принципов – правильное время. Расскажу, когда люблю тренироваться я. Всегда! Когда в солнечную погоду я выхожу заниматься, то радуюсь солнцу, на площадке расслабляюсь и концентрируюсь на работе мышц. Мне нравится ощущение, когда тебя «отпускает» после интенсивного упражнения. Люблю заниматься зимой, когда выдыхаешь клубы пара, а придя домой, чувствуешь румянец на щеках. Люблю заниматься под дождем, когда ты можешь порадоваться своей стойкости и дышать влажным и чистым воздухом, пропущенным через водяной фильтр.

Как-то я пришел на площадку ближе к полуночи. До чего же это классно – после напряженного дня дать нагрузку мышцам. Ты выполняешь подход, тело напрягается, а потом наступает расслабление. Ты чувствуешь сонное дыхание города, который отдыхает после беспокойного дня и копит силы для следующего. Покой наступает не только снаружи, но и внутри тела. А какое удовольствие после 40 минут тренировки мягко потянуть себя, освободить тело от напряжения. Это чем-то похоже на медитацию – или невесомость.

В такие минуты по-другому воспринимаешь шум леса, голоса птиц, чувствуешь тепло в груди и спине – и себя тоже воспринимаешь по-другому...

Зачем я все это пишу? Возможно те, кто не любят физкультуру, поймут, что дело не только в силе, характере, но и в самом подходе к восприятию мира. В акценте. На что вы обращаете внимание, когда тренируетесь?

К примеру, многих расстраивает, что они не могут сделать какое-то упражнение (хотел 15 раз, а сделал всего 7). Ну и отлично, гордитесь, что сделали целых семь – вы победили с прекрасным результатом!

Не нужно превращать физкультуру в спорт – состязание, в котором необходимо превзойти соперников любой ценой – даже ценой истощения и травм. Ваша цель – тренировки для здоровья.

Получилось сделать только три раза? Похвалите себя. Уверю, через неделю-две вы будете делать больше. Просто продолжайте тренироваться.

Где тренироваться?

Я предпочитаю тренировки на свежем воздухе в тихой обстановке. Выбирайте такие места, которые вам нравятся и подходят для вашего типа тренировок: тренажерные залы; фитнес-центры; ваша квартира или офис; ближайший парк. Возможностей множество, начните прямо сегодня.

Вы можете заниматься самостоятельно, с тренером или ходить на групповые занятия. Важно, чтобы вы получали наслаждение от тренировок – тогда они станут приятной частью вашей жизни (это как съесть свежий «чизкейк», но только лучше).

В этой книге собрана масса упражнений на любой вкус. Если в вашем кошельке нет лишних денег на фитнес-клубы, вы сможете начать тренировки дома прямо сегодня вообще без каких-либо затрат!

Что надеть/взять с собой?

Удобные кроссовки, штаны и футболку, не стесняющие движений. Возьмите с собой воду. Если вы любите точность при выполнении упражнений на время – возьмите часы.

Как не нужно тренироваться?

Между делом. Часто наблюдаю такую картину: придя на площадку, человек 10 процентов времени занимается, а оставшиеся 90 – ходит, отдыхает, копается в телефоне. Это не эффективно!

Конечно, если вам доставляет радость именно такая тренировка, вопросов нет. Но учтите, что нагрузка во время таких занятий будет настолько маленькой, что вам потребуется провести на площадке несколько часов, чтобы получить осязаемый результат. Придерживайтесь 30—60% полезной загрузки времени. Ориентируйтесь по вашему пульсу: его частота быть ближе к верхнему пределу аэробной зоны.

Аэробная зона – это 180 минус ваш возраст. Если вам 30 лет, то ваш максимальный тренировочный пульс должен быть не выше 150 ударов в минуту. Так вы не перегружаете ваш организм и тренируете сердечно-сосудистую систему.

Без разминки. Всегда разминайтесь и разогревайтесь перед тренировкой. Иначе вы можете повредить мышцы и связки.

В книгу включен комплекс разминки. Эти упражнения разогревают мышцы спины, пресса, тазового пояса. Выделите для разминки 5—10 минут.

Вы можете сразу приступить к упражнениям, если сначала возьмете легкую нагрузку в спокойном ритме, постепенно наращивая интенсивность. Но я рекомендую применять такой тип разогрева только опытным спортсменам. Тут легко повредить еще холодные мышцы и связки.

На полный желудок. До тренировки нужно выждать минимум час после приема пищи.

Когда вы **плохо себя чувствуете** или болеете. На время болезни либо прервите тренировки, либо уменьшите интенсивность. Не отнимайте у вашего организма энергию, требующуюся для восстановления.

Что ж, меньше слов – больше дела. Приступаем к нашим занятиям! А некоторые теоретические положения я буду раскрывать по ходу книги. Можно почитать в свободный от тренировок день.

Разминка для спины

Разминка выполняется на протяжении 7—10 минут, интенсивность ритма – средняя. Задача – прогреть мышцы. Если выполнять упражнения на разминке очень медленно, то мышцы будут холодными и малоподвижными и при нагрузке могут получить повреждения.

В конце разминки вы должны почувствовать учащение пульса, теплоту в теле, вспотеть (в связи с тем, что потоотделение у всех разное, этого может и не произойти).

Комплекс разминки обязательно выполнять **перед каждой тренировкой**, будь то работа с эспандером или же на брусьях – не важно.

Альтернативой этому комплексу может быть легкая пробежка в течение 10—15 минут. При беге работает все тело, этого достаточно для разминки. Но опять же, перед бегом тело также нужно прогреть (как минимум икры и ступни).

Выполняйте каждое упражнение по 30—90 секунд. Вы также можете смело добавить в разминку множество своих движений.

Если вы устали на работе, комплекс можно использовать, чтобы снять нагрузку со спины. Это займет немного времени, но придаст вам энергии.

Вращения плечами

Упражнение по праву можно назвать первым: оно не только разогревает мышцы, но и отлично их прорабатывает. Сделайте по 30 кругов в одну и в другую сторону. Вращайте плечами по кругу с максимальной амплитудой. Не торопитесь, почувствуйте работу мышц.



Скручивания корпуса

Возьмите руки в замок. Выполняйте энергичные вращения вправо и влево, но не до предела, иначе можете растянуть мышцы (не путайте растяжку с разминкой). Спину держите прямо, голова тянется вверх.



Махи руками вверх

Возьмите руки в замок. Делайте энергичные взмахи снизу-вверх (до максимума) и снова опускайте руки вниз. В верхней точке вы почувствуете натяжение в спине. Макушка головы тянется к небу.



Вращения руками

Синхронно вращайте руками сначала в одну сторону (20—40 секунд), потом в другую. Для большей проработки района груди: когда руки находятся спереди, вводите грудь назад, а когда руки сзади – подайтесь грудью вперед.



Вращение тазом

Ноги на ширине плеч. Вращайте тазом 10—30 секунд сначала в одну сторону, потом в другую. Голова остается неподвижной. В этом упражнении разогревается тазобедренная область, поясничный отдел, спина (и другие мышцы, которые нам в «Идеальной осанке» пока неинтересны – здесь и далее мы их будем пропускать).

Выбирайте ритм, который позволяет почувствовать работу мышц. Ориентируйтесь по ощущениям. Возможно, вы захотите внести свои корректировки в упражнения. Каждый человек уникален, и то, что хорошо для одного, другому может не подходить. Слушайте свое тело, оно подскажет наилучшую тренировку. А в начале вам нужно попробовать разный темп: и быстрее, и медленнее – это ваше пространство для экспериментов.



Вращение телом

Поставьте ноги шире плеч. Тазовая область и ноги неподвижны. Вращайте только верхней частью тела. Кисти будут описывать круг, который начинается спереди, а заканчивается за спиной. Не отклоняйтесь далеко назад. Поменяйте направление.



Махи руками

Вытяните руки перед собой, сделайте мах руками к груди (как будто подтягиваетесь). Повторите два раза. Сделайте аналогичные махи, развернувшись вправо, затем – влево. Работайте руками активнее, придавая им импульс. Спину держите прямо, макушка головы тянется вверх.





Упражнения стоя

Упражнения, совершаемые в положении стоя, хороши не только тем, что для их выполнения ничего не нужно. Их плюс и в том, что это ваша рабочая, естественная поза. Физические упражнения, выполняемые в этом положении, сразу запоминаются телом.

Некоторые из этих упражнений вы можете ввести в свой рабочий график. К примеру, когда вы едете в лифте, вы можете сделать упражнения «вращение плечами», «расправление плеч», «прогиб в пояснице». За 20 секунд вы разгрузите свой позвоночник и почувствуете себя намного лучше.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.