



Социально –  
реабилитационное  
отделение

Всего одно упражнение исправить осанку

Начать готовиться к сезону открытых купальников никогда не поздно. А чтобы подготовка прошла максимально быстро, лучше всего выбрать одно самое эффективное упражнение, и результат не заставит себя ждать.

Техника выполнения:

- Сядьте на пол. Выпрямите ноги перед собой. Поставьте ладони на пол, расставьте пальцы для максимальной поддержки.
- Наклоните торс под углом 45° к полу. Руки поставьте за ягодицы так, чтобы они находились на одном уровне с плечами.
- Поддерживайте вес своего тела руками и пятками, поднимая ягодицы.
- Поднимайте торс, ноги и ягодицы, пока они не будут расположены на одной линии, как при классической планке.
- Напрягите мышцы живота и втягивайте его, пока корпус движется вверх.
- Задержитесь в этом положении на 15–60 секунд.
- Медленно опустите корпус.



Эффект:

- Подтянутые мышцы ягодиц и икр. По сравнению с обычной (или «прямой») планкой обратная дает гораздо больше нагрузки на ягодичные и икроножные мышцы.
- Улучшение обмена веществ. Пока вы стоите в планке, калории могут расходоваться даже в большем количестве, чем при выполнении динамических упражнений. Замечено, что у большинства людей, практикующих это упражнение, практически нет проблем с метаболизмом.
- Ровный позвоночник. Обратная планка гарантирует улучшение осанки, так как, выполняя ее, мы задействуем мышцы, помогающие держать спину прямо. Это особенно важно для тех, кто работает в офисе.
- Избавление от боли и зажимов в спине. Если делать хотя бы 3–4 раза в неделю обратную планку, вы избавитесь от болей и зажимов в спине. Планка (как обратная, так и прямая) эффективно прорабатывает все отвечающие за это мышцы.
- Плоский живот. И не только. При выполнении упражнения важно не опускать таз, не запрокидывать голову, спина должна быть максимально прямой. Обратная планка не только укрепляет мышцы рук, пресса и ног, но и растягивает мышцы в области плечевого пояса.

# «Тренировки на диване» или «Когда времени очень мало»



7 Апреля - Всемирный День здоровья  
2021

## Упражнения для приведения тела в порядок, которые можно и нужно выполнять дома

## Как снять мышечные зажимы и вернуть психическое равновесие за 1 минуту

Иногда под конец дня мы чувствуем ноющую боль в мышцах, не можем разогнуться или повернуть голову. Причиной этого является **«мускульный панцирь»** — так называл мышечный спазм Вильгельм Райх, первым заметивший связь между стрессом и реакцией тела на него. Он связывал это с привычкой человека держать все в себе, неумением выражать эмоции. Все это ведет к тому, что любая психологическая проблема будет отражаться в теле мышечным блоком.

### Как снять напряжение в спине

- Упражнение поможет вам снять болевые ощущения
- в мышцах спины.
- Встаньте прямо. Поднимите руки вверх, а затем положите их за голову.
- Отклонитесь назад. Спина должна принять форму арки.
- Вернитесь в исходное положение.

Повторите 5 раз.

x5



### При боли в шее и верхней части спины

Скорее всего, читая эту статью, вы сидите за компьютером. Оцените, в правильном ли положении находится ваша шея: плечи не должны быть подняты вверх; трапеции не должны быть напряжены. Напряжение в трапециях часто возникает из-за стресса и усталости, привычки сутулиться или постоянно поднятых плеч.

### Как избавиться от боли в шее и плечах

Шея — это та часть тела, которая обычно первой реагирует на стресс. Напряжение в ней негативно влияет на работу кровеносных сосудов и нервов. В мозг поступает меньше необходимого кислорода и питательных веществ, мышцы слабеют.

Чтобы этого не происходило, сделайте следующее:

Встаньте ровно, ноги должны быть на ширине плеч.

Поставьте руки на пояс и наклоните голову вперед, а затем отведите ее назад.

Повторите 8 раз.

x8



### Как снять зажимы с шеи и плеч

Факторами, провоцирующими боль в трапециевидной мышце, могут служить переохлаждение, недостаточный разогрев перед тренировкой, выполнение монотонных движений, ношение тяжелых сумок и рюкзаков. Это чревато миозитом — воспалением мышечной ткани.

Выпрямитесь, руки положите за голову.

Наклоните шею вправо, затем влево.

Если тяжело, помогите себе руками: это усилит растяжку мышц.

Оставайтесь в «нижнем» положении по 10 секунд при наклонах в каждую сторону.

### Как снять физическое напряжение

Это упражнение уменьшит нагрузку на поясничные мышцы, нижнюю часть спины и мышцы живота.

Встаньте прямо. Руки положите за голову.

Наклоните корпус вправо. Левую руку при этом протяните в правую сторону.

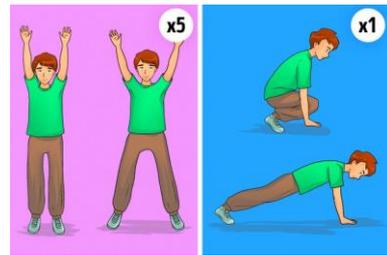
Вернитесь в исходное положение и затем выполните упражнение в зеркальном отражении.

Повторите по 4 наклона в каждую сторону.

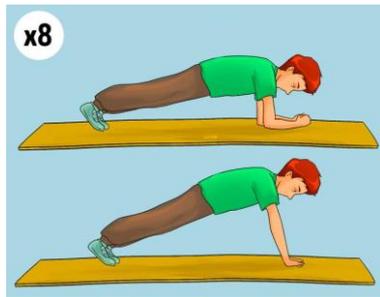
x4



Выполняйте эти упражнения с временными интервалами: «СТАРТ» (20 секунд) и «СТОП» (10 секунд). Для каждого упражнения сделайте по 8 подходов. Затем устройте минутный перерыв и переходите к следующему упражнению.



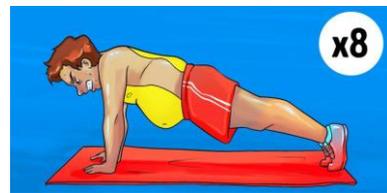
Прыжки с поднятием рук + берпи



«Хотьба в планке»



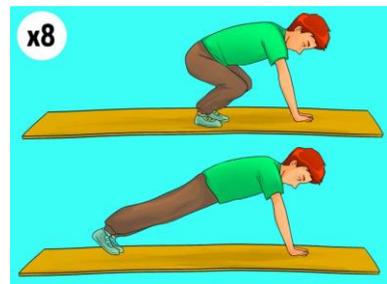
«Разножка + берпи»



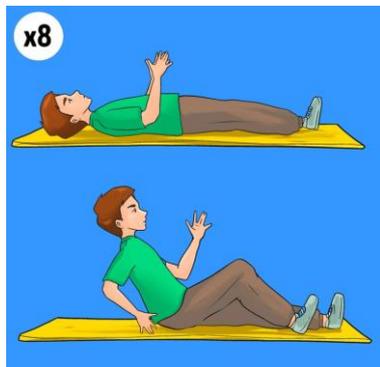
«Отжимания»



«Скалолаз» + повороты корпуса в упоре лежа



«Приседания с прыжками»



«Спринтерские скручивания»



«Короткие приседания сумо»