Упражнения для шеи и спины, снимающие напряжение

Подготовила инструктор-методист по АФК Нуриманова И.А

Упражнение «Сова» растягивает грудинно-ключично-сосцевидные мышцы.

- Выпрямите спину, расслабьте верхнюю часть тела. Медленно поворачивайте голову вправо, чтобы подбородок оказался на уровне плеча и располагался параллельно полу.
- В таком положении наклоните голову к правому плечу и задержитесь на 30 секунд.
- Повторите упражнение, наклоняя голову влево. Для достижения лучшего эффекта придерживайте затылок правой и левой руками соответственно.

Растяжка задней части шеи и верхней части спины работает на трапециевидную мышцу и мышцы шеи.

- Выполняется сидя на полу либо на стуле, бедра плотно прижаты к поверхности, спина прямая.
- Согните руки в локтях, ладони расположите на затылке. В таком положении потяните подбородок к груди, а руки — к бедрам.
- Задержитесь в этом положении не менее 30 секунд, после чего медленно поднимите голову и отпустите руки. Чтобы повысить интенсивность растяжки, осторожно надавливайте основанием ладоней на голову.

Поза орла растягивает дельтовидные и трапециевидную мышцы.

- Сначала вытяните руки в стороны, после — скрестите перед собой так, чтобы ладони указывали вверх, а левый локоть оказался выше правого.
- Если вы не можете соединить ладони между собой — положите правую руку на левое плечо, левую — на правое. Локти должны быть параллельны полу, подбородок подтяните как можно ближе к груди.
- Оставайтесь в таком положении на 30 секунд, Повторите упражнение, поменяв руки местами.

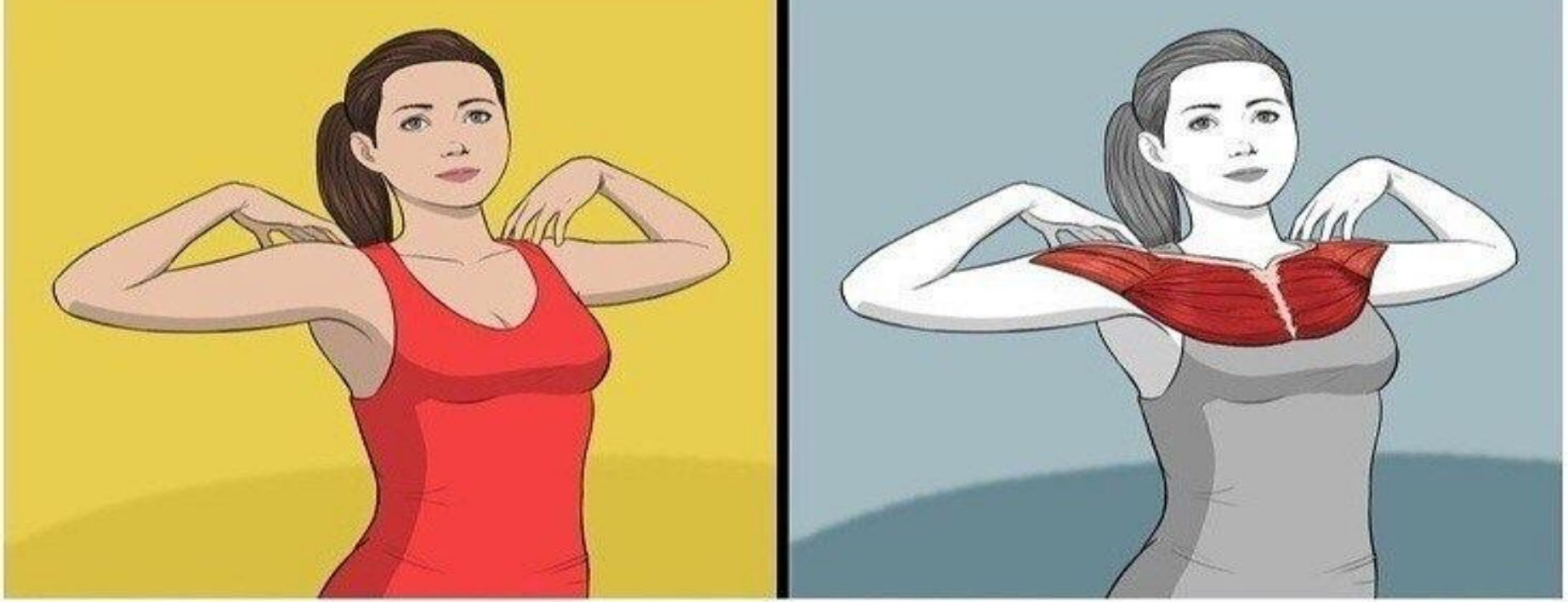
спины

Растяжка широчайшей мышцы спины работает также на трапециевидную мышцу.

- Поднимите правую руку над головой и выпрямите ее. Согните локоть так, чтобы правая рука опустилась к верхней части спины.
- Положите левую руку на правый локоть и осторожно потяните правую руку влево. Затем наклоните тело по прямой линии влево (не отклоняясь вперед или назад).
- Оставайтесь в таком положении 20–30 секунд, после чего сделайте ту же растяжку для левой стороны спины.

Растяжка «90 на 90» улучшает работу дельтовидных и большой грудной мышц.

- Выполняется в дверном проеме. Расположите руки на раме двери, причем так, чтобы угол в локтевом сгибе составлял 90°. Угол между плечом и телом тоже должен быть прямым.
- Выпрямите спину и выставите одну ногу вперед. Зафиксировав руки и ноги, наклонитесь вперед.
- Задержитесь в таком положении 20–30 секунд. Сделайте 2–3 подхода.

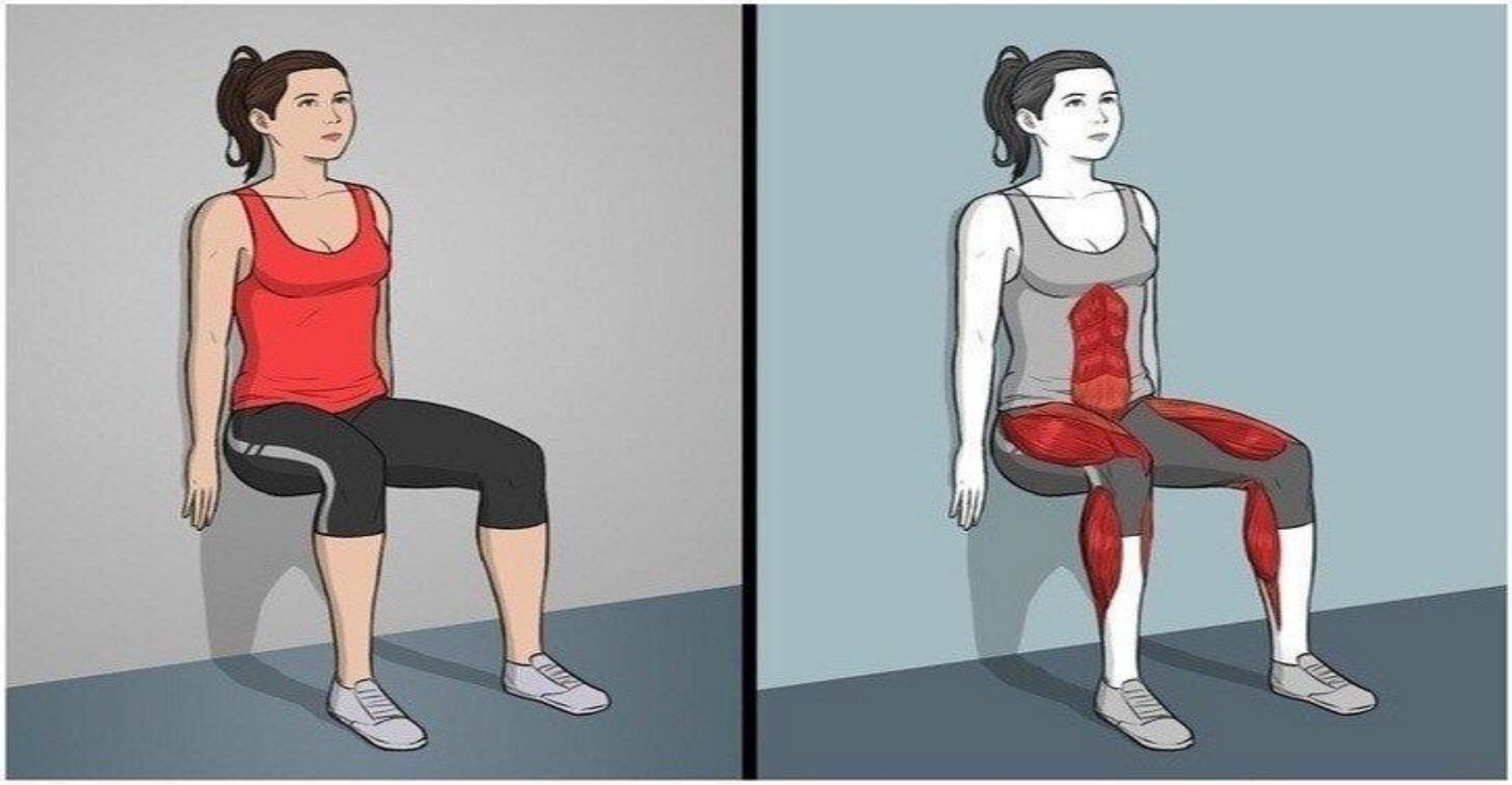


Растяжка «Крылья бабочки» работает на широчайшую мышцу спины, а также большую грудную мышцу.

- Положите ладони на плечи (левую — на левое плечо, правую — на правое). Аккуратно отведите локти назад, как будто пытаетесь соприкоснуться ими, пока не почувствуете, что верхняя часть спины растягивается.
- Останьтесь в этом положении в течение 5–10 секунд.
- Теперь вытяните локти вперед, соприкоснувшись ими. Задержитесь еще на 5–10 секунд.

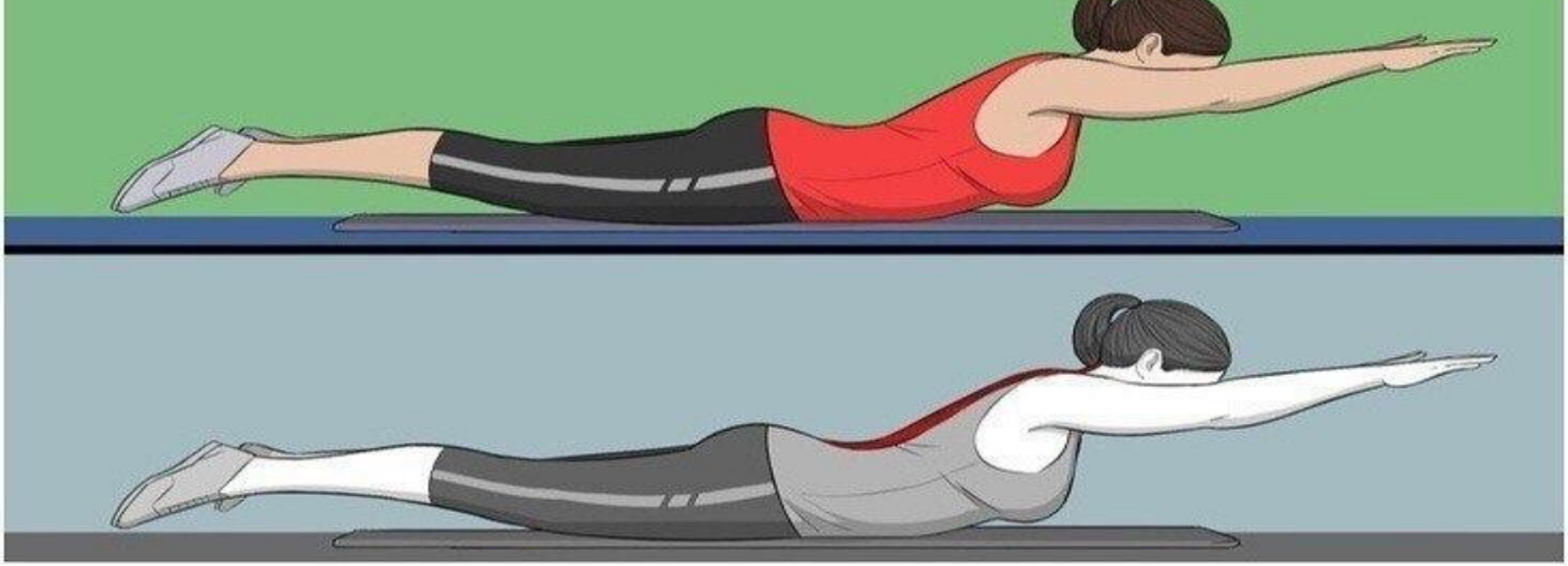
Растяжка с поворотом работает на широчайшую мышцу спины и боковые мышцы туловища.

- Сядьте на стул или табурет, плотно прижав ступни к полу. Поверните верхнюю часть тела вправо, оставив бедра неподвижными, а позвоночник прямым. Руки расположите за головой.
- Можно положить левую руку на правое колено (или наоборот). Зафиксируйте тело в таком положении на 10 секунд и повторите упражнение, повернувшись влево (или вправо, соответственно). Сделайте 3–5 подходов.



Растяжка в положении сидя работает на широчайшую мышцу спины, пресс и мышцы ног.

- Выполняется у стены. Встаньте спиной вплотную к стене и медленно скользите вниз, пока колени не будут согнуты под углом 90° или близко к тому.
- Задержитесь в положении сидя в течение 10 секунд, после чего вернитесь в исходную позицию. Повторите 8–12 раз.



Растяжка «Супермен» работает на широчайшую мышцу спины.

- Лягте на коврик лицом вниз, вытяните руки перед собой. Синхронно поднимите руки и ноги на расстояние около 15 см от пола.
- Попробуйте в этот момент втянуть живот, отрывая пупок — это поможет задействовать дополнительные группы мышц.
- Держите голову и конечности прямо. Оставайтесь в этой позе 2 секунды, вернитесь в исходное положение. Повторите 10 раз.