



# Комплекс разминочных и обезболивающих упражнений

## I. Расслабление мышц спины из стойки с упором на ладони и колени



1. Исходное положение(И.П) – вдох ( с выпячиванием живота вниз)упор на колени и ладони, ноги на ширине плеч.

2. На выдохе плавно прогнуть спину вверх – живот подтягивается к позвоночнику и рёбрам .

Вернутся в И.П. (фото 1)

3. На выдохе плавно прогнуть спину вниз.

Вернуться в И.П. (фото 1)

Количество повторений: 10-20 раз.

## II. Упражнение для квадратных мышц спины и шейно-воротниковой зоны



1. Исходное положение-вдох .

2. Колени вместе, руки на ширине плеч.

На выдохе голова отводится в правую сторону, голени ног отводятся в противоположную левую сторону.

И.П.-вдох (фото 1)

3. Колени вместе, руки на ширине плеч.

На выдохе голова отводится в левую сторону, голени ног отводятся в противоположную правую сторону.

И.П.-вдох(фото 1)

Количество повторений: 10- 20 раз.

## III. Упражнение «Растягивающий шаг»



1. И.П.– вдох .

2. На выдохе правая рука сгибается в локте, левое колено подтягивается под живот, продолжая выдох растягиваем по диагонали левую руку и правую ногу. Заканчиваем выдох.

И.П. – вдох(фото 1)

3. На выдохе левая рука сгибается в локте, правое колено подтягивается под живот, продолжая выдох растягиваем по диагонали правую руку и левую ногу. Заканчиваем выдох.

\*Стараться увеличивать ширину каждого последующего шага, исключить резкие движения.

Количество повторений 10-20 раз.



1. И.П.-вдох.

2. «». На выдохе опускаем голову, выпрямляем руки вперёд, опускаем таз на пятки.

3. На выдохе в позу молящегося пытаемся максимально растянуться в поясничном отделе, вытягиваем руки вперёд, расслабляем мышцы шеи, опускаем голову вниз.

4. На выдохе кисти рук оставляем на месте, начинаем движение туловища вперёд, тазом касаясь коврика. Спина выгибается вперёд, голова поднимается вверх, взгляд прямо, голова назад не забрасывается.

5. На выдохе начинаем движение назад и переходим в упражнение «поза молящегося».

Мышцы шеи расслаблены, голова опущена вниз, руки в локтевых суставах разогнуты.

Количество повторений упражнения 5-6 раз .

## V. Упражнение для мышц брюшного пресса



1. И.П.- лёжа на спине, ноги согнуты в коленных суставах, пятки на полу, руки за головой.

2. На выдохе начинаем движение локтей к коленям . Напрягаем верхний пресс , подводим подбородок к груди, мышцы шеи расслаблены (делаем глубокий выдох с произнесением звука «ХаА»)

3. На выдохе возвращаемся в исходное положение и расслабляемся.

Делаем глубокий выдох.

**\*Упражнение выполняется медленно с особым акцентом на диафрагмальное дыхание!**

Количество повторений: 10-30 раз (в зависимости от физической подготовки и ощущений в мышцах брюшного пресса)

## VI. Упражнение «Мостик» для мышц спины



1. И.П.- лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища, ноги согнуты в коленях. Делаем глубокий вдох.

2. На выдохе поднимаем таз вверх с максимальным напряжением мышц грудного и поясничного отдела позвоночника.

3. На выдохе опускаем таз, возвращаемся в И.П.

Перерыв между движениями: 1-2 секунды.

Количество повторений: 10-30 раз (должно соответствовать количеству упражнений для мышц брюшного пресса)

После выполнения упражнений, комплекс можно повторить ещё 1-2 раза.

**\*\*При выполнении всех упражнений делаем акцент на диафрагмальное дыхание:**

**вдох-живот круглый**

**выдох-втянуть в себя**