

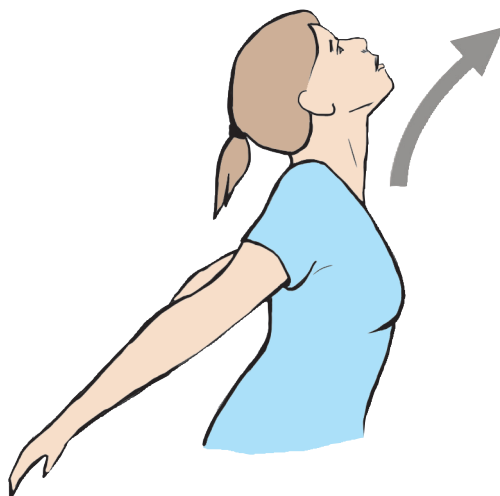
6. Возвращаемся в исходную по-
зицию. Делаем то же самое
в другую сторону.

7. 3 подхода.



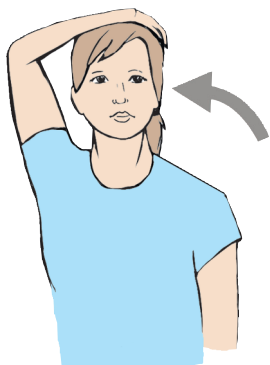
Упражнение «Цапля»

1. Руки через стороны поднимаем градусов на 15 и тянемся за ними вниз.
2. В то же время изо всех сил тянем подбородок к небу, растягивая себя, таким образом, в разные стороны.
3. Фиксируем положение на 30 секунд.
4. Возвращение в исходное, повтор — 5 раз



РАСТЯЖКА

Выполняется после гимнастики



1. Растяжка боковых групп мышц шеи. Поднимаем через сторону левую руку, пальцы касаются правого уха, давим ладонью на голову, наклоняя ее к левому плечу, и растягиваем таким образом правую боковую группу мышц шеи. Задерживаемся в этом положении, чувствуем натяжение, возвращаемся в исходное положение. Повторяем упражнение с другой стороны правой рукой.



2. Растяжка задней группы мышц шеи. Кладем руки на затылок и тянем голову вперед и вниз. Растягивается задняя группа мышц шеи и верхний грудной отдел. После растяжки возвращаемся в исходное положение.



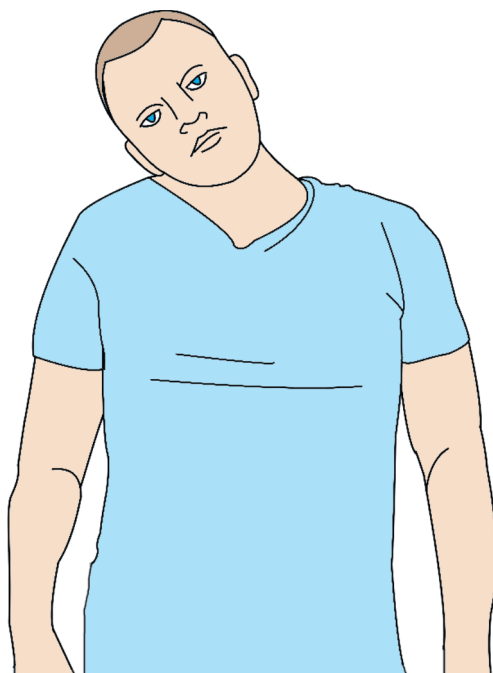
3. Растяжка задних групп мышц шеи вправо и влево. Кладем руки на затылок, поворачиваемся вправо и тянем голову вправо и вниз до чувства натяжения с правой стороны. При этом растягивается задняя группа мышц шеи с правой стороны. Далее расслабляемся и возвращаемся в исходное положение. Повторяем упражнение в левую сторону. Эту растяжку повторяем от 2 до 4 раз.

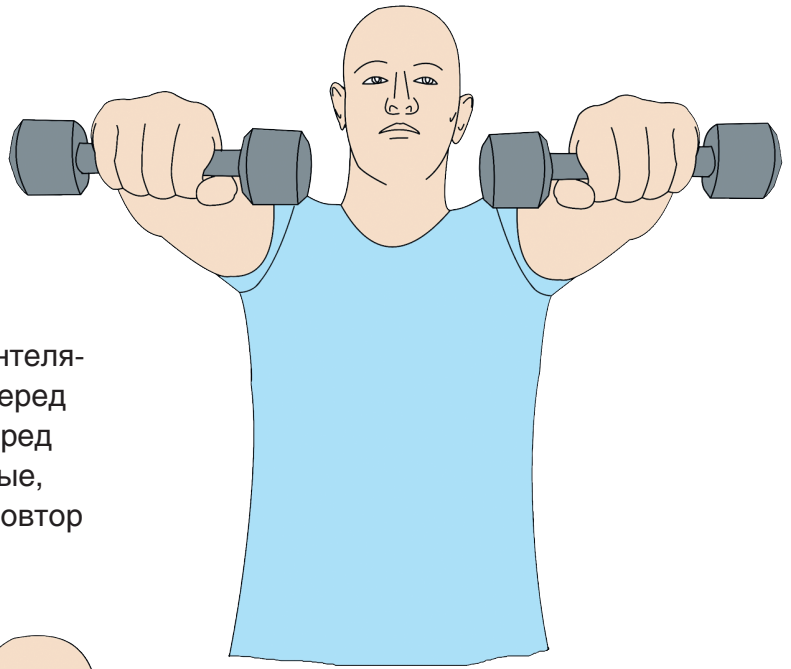
ГИМНАСТИКА ДЛЯ СПИНЫ

РАЗМИНКА

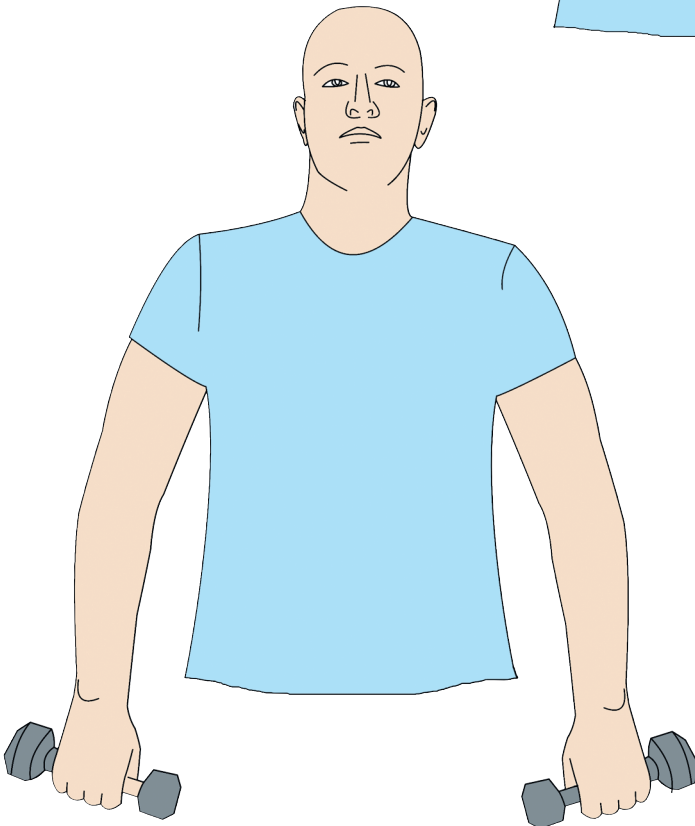
Используется в начале, до основных упражнений. Можно проводить с гантелями в руках или без. Все по 15 повторов.

1. Наклон головы вправо, одновременно подъем правого плеча, «соединяя голову с плечом» — повтор 15 раз, затем влево — то же самое.

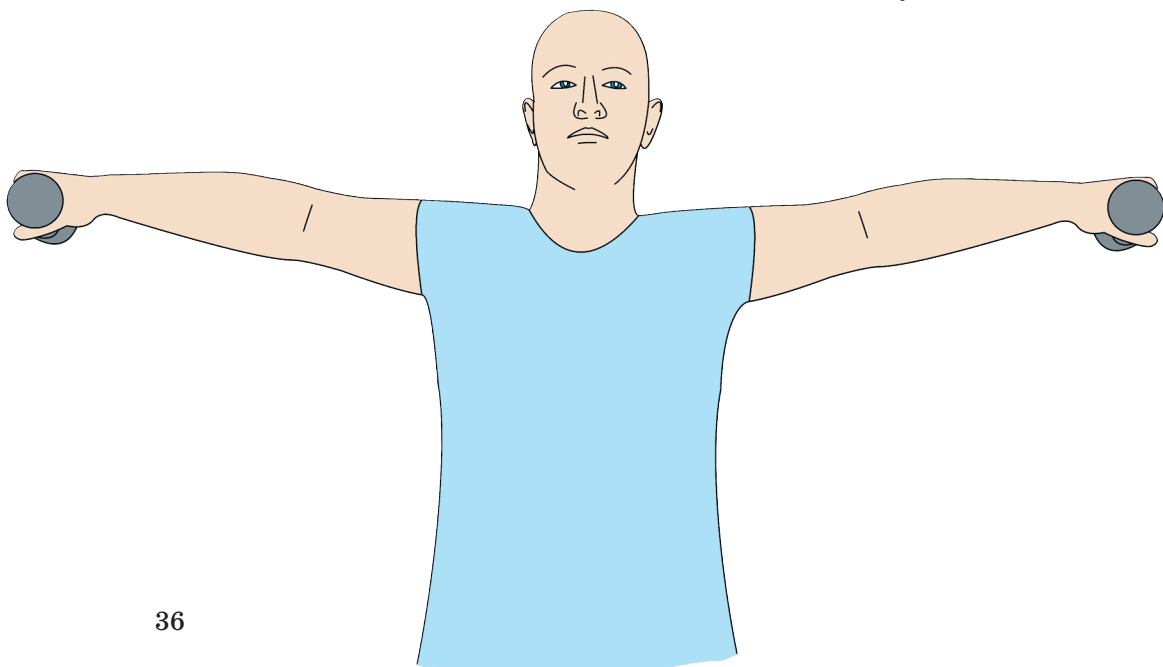
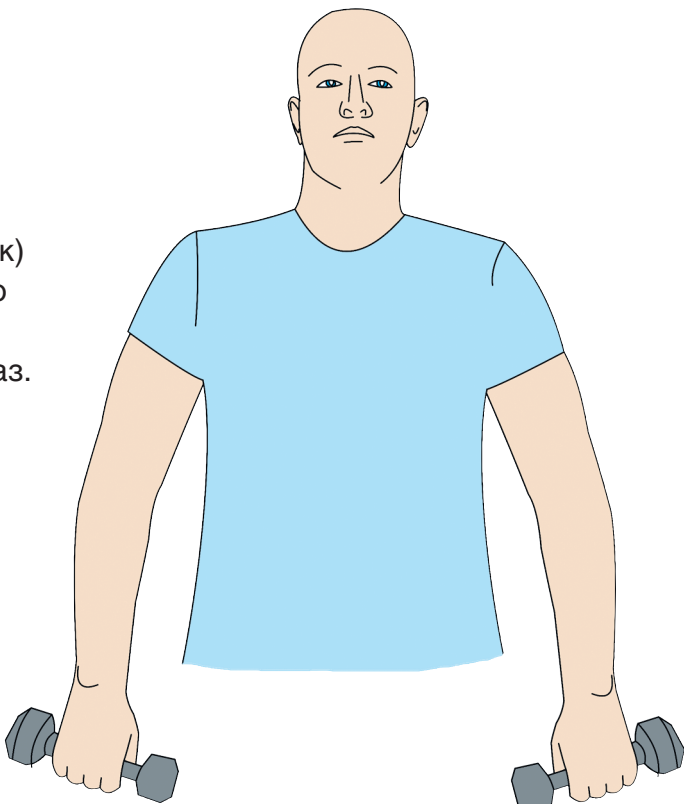


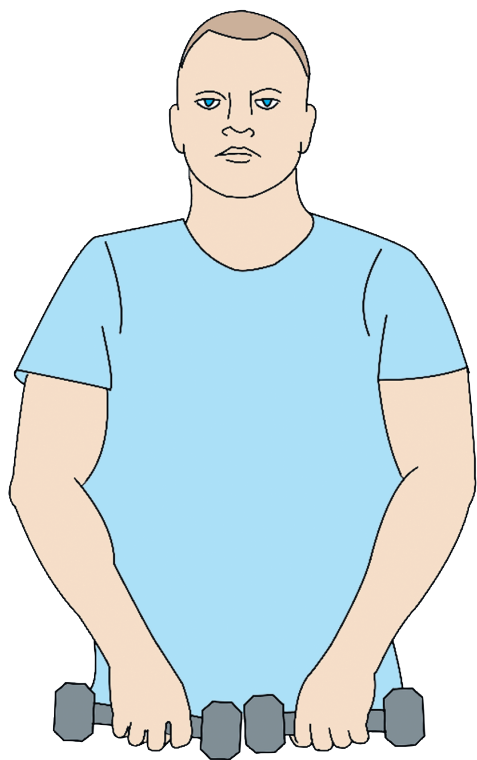


2. Руки (можно с гантелями) опущенные перед собой, подъем перед собой, руки прямые, до уровня глаз. Повтор 15 раз.



3. Разведение гантелей (рук) в стороны до уровня плеч. Повтор 15 раз.





4. Гантели в опущенных руках перед собой, тяга гантелей к подбородку, сгибая руки в локтевых суставах. Повтор 15 раз.

