

РАСТЯЖКА

Упражнения делать плавно, постепенно увеличивая диапазон движений до незначительных болевых ощущений. Если нет ощущений – не эффективно, если больно – вредно. Удерживать позицию в конце возможного диапазона (без боли) в чение 5–10 секунд. Постепенно довести время удерживания до 15–20 секунд. Каждое упражнение достаточно делать один раз. Комплекс выполнять 3–5 раз в день. Если упражнения вызывают боль, обратиться к специалисту.

 <p>1 Поворот головы направо и налево, помогая рукой</p>	 <p>2 Наклон головы направо и налево, помогая рукой</p>	 <p>3 Наклон головы вперед, помогая обеими руками</p>	 <p>4 Наклон головы назад, помогая обеими руками</p>
 <p>5 Вытягивание рук максимально вверх с кистями в замке</p>	 <p>6 Наклоны туловища направо и налево с вытянутыми вверх руками</p>	 <p>7 Наклоны туловища направо и налево, притягивая руку за локоть</p>	 <p>8 Соединение лопаток вместе, вытягивая за спину руки с кистями в замке</p>
 <p>9 Поворот туловища направо и налево, притягивая руку за локоть на</p>	 <p>10 Опускание кистей рук вниз, соединив ладони вверх на уровне груди</p>	 <p>11 Опускание локтей вниз, соединив ладони вниз на уровне груди</p>	 <p>12 Сжимание кистей рук в крепкий кулак и полное разжимание</p>
 <p>13 Наклон туловища вниз, выпрямив колени</p>	 <p>14 Наклон туловища назад с вытянутыми вверх руками</p>	 <p>15 Наклон туловища вперед, широко расставив ноги</p>	 <p>16 Шаг вперед с приседанием, выпрямив колени второй ноги</p>
 <p>17 Шаг в сторону с приседанием, выпрямив колени второй ноги</p>	 <p>18 Сгибание ноги, вытягивая рукой стопу вверх и опираясь на стену</p>	 <p>19 Приседание на носках</p>	 <p>20 Приседание без отрыва стоп с вытянутыми вверх руками</p>