

ЧАСТЬ 3

ЛЕЧИМ СУТУЛОСТЬ С ПОМОЩЬЮ ВАЛИКА ИЗ ПОЛОТЕНЦА

Наконец мы подошли непосредственно к комплексу упражнений, которые помогут вам бороться с сутулостью. Для их выполнения понадобится валик из банного полотенца. Упражнения разделены на основные (устраняем деформации • укрепляем мышцы) и дополнительные (на разные части тела).

Вы сможете сами выбирать нужные вам упражнения и комбинировать их друг с другом.

Перед тем как начать упражнения

Сначала я хочу вам рассказать о структуре этого комплекса упражнений.

Упражнения разделены на две группы.

1. Основные:

- устраняем деформацию скелета;
- расслабляем онемевшие мышцы;
- укрепляем мышцы, поддерживающие скелет.

2. Дополнительные упражнения на разные части тела.

Основные упражнения очень простые и не займут много времени. Вам нужно будет лежать на полу, подложив валик из полотенца под разные части тела (как показано на рисунках и в описании).

Дополнительные упражнения на разные части тела вы можете выбрать сами и сочетать их с основными.

Или вы можете делать только основные упражнения без дополнительных. Решайте сами!

Выполняя упражнения регулярно, вы очень скоро заметите положительные результаты.

Если вы еще не подготовили валик, то вернитесь на страницы 6-7 и сделайте 1 или 2 валика.

Перед тем как приступить к занятиям, внимательно прочитайте мои советы.

- Почти все упражнения делаются лежа на полу, ноги и руки вытянуты.
- Если вы хотите делать упражнения на кровати или на диване, матрас должен быть достаточно жестким. Но лучше все же лечь на пол.
- Если у вас плохое кровообращение, перед выполнением упражнений лучше принять теплую ванну.
- Чтобы улучшить метаболизм, пейте воду до и после упражнений.
- Во время выполнения упражнений у вас может немного ухудшиться самочувствие или закружиться голова. Не волнуйтесь! Это улучшается кровоток. В таком случае немного отдохните.
- Даже если у вас отличное самочувствие, не надо делать слишком много упражнений.
- Если у вас болит спина или поясница, перед тем как начать делать упражнения, проконсультируйтесь с врачом!
- Беременным женщинам эти упражнения делать не рекомендуется.

Основные упражнения. Устраняем деформации.

Приводим в порядок тазовые кости

Тренируем стержень нашего тела

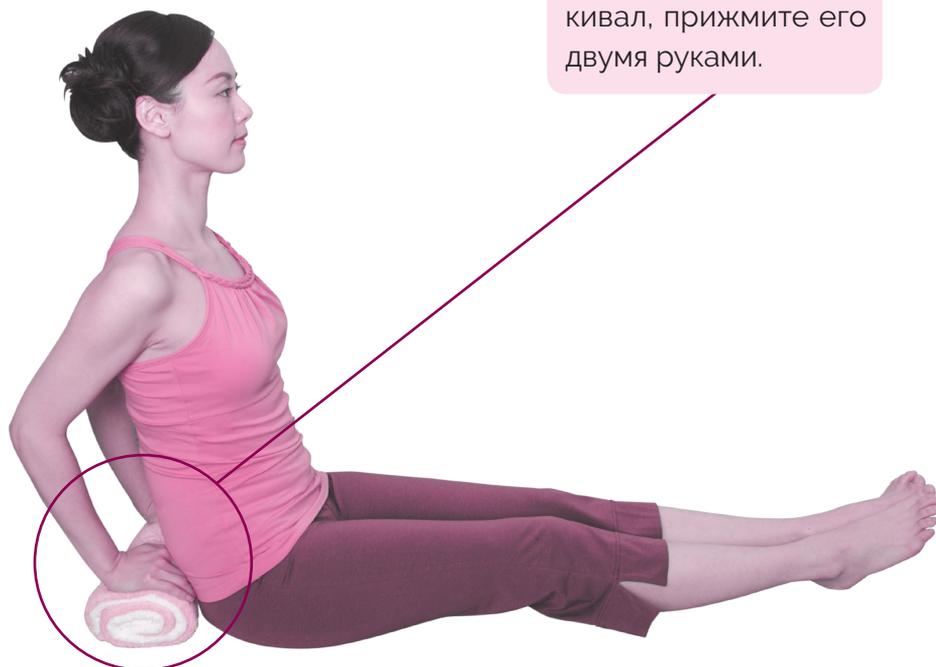
Эти упражнения направлены на то, чтобы вернуть тазу правильное положение, если он уже отклонен вперед или назад. 5-10 минут в день полежите на полу, растянувшись во весь рост и подложив валик под низ таза.

Таз — это одна из опор нашего тела, которая держит скелет. Когда таз деформирован, позвоночник тоже смещается, и это провоцирует сутулость.

Это упражнение можно выполнять не только для исправления положения таза, но и для профилактики появления его искривления.



- 1** Сядьте, вытянув ноги вперед,
и поместите валик за ягодицами.

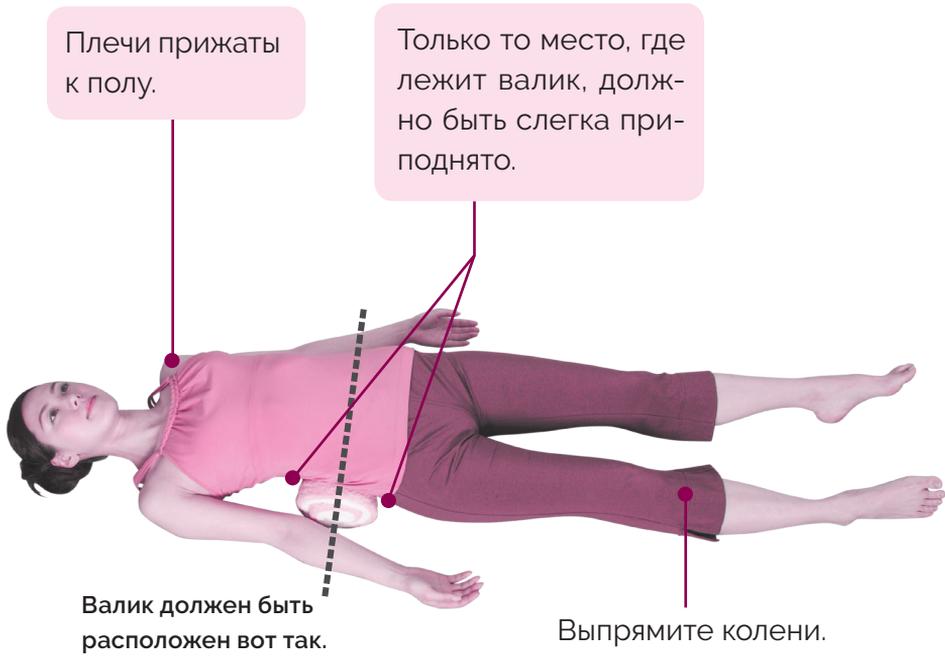


Чтобы валик не выскакивал, прижмите его двумя руками.

2 Положите валик прямо над тазом и лягте на спину на пол.

СОВЕТ

Если вы почувствовали боль в спине или пояснице, сделайте валик поменьше и отрегулируйте его так, чтобы вам было комфортно.



Следите за положением валика!

Если вы впервые делаете упражнение, попросите кого-нибудь помочь вам или посмотрите в зеркало, чтобы проверить правильность положения валика.