

Утренняя растяжка ускоряет кровообращение, улучшает осанку и даёт мышцам энергию. Также она обладает такими преимуществами для здоровья, как снятие напряжение, улучшение ясности ума и движения суставов.

Старайтесь выполнять каждый вид растяжки, контролируя тело и удерживая каждую позу в течение 20–30 секунд с каждой стороны. Вся же последовательность упражнений займёт у вас менее 10 минут.

Наклон вперёд стоя. Эта растяжка снимает напряжение с позвоночника, раскрывает подколенные сухожилия и увеличивает кровообращение в голове и верхней части тела.

Растяжка в положении стоя. Она раскрывает косые и межрёберные мышцы. Также она снимает скованность в позвоночнике и плечах. Встаньте прямо, ноги вместе. Поднимите обе руки над головой, обхватив левое запястье правой рукой. Далее аккуратно потянитесь вверх и вправо. Держите при этом грудь раскрытой, а бёдра прямыми. Удерживайте эту позу в течение 20–30 секунд, затем поменяйте сторону.

Раскрытие тазобедренного сустава стоя. Оно улучшает осанку, уменьшает боль в пояснице и помогает лучше двигаться в течение дня. Для выполнения этой растяжки встаньте прямо и перенесите вес на левую ногу. На левое колено положите лодыжку, чтобы образовалась “четвёрка”. Далее отведите бёдра назад, словно вы садитесь на стул. Держите грудь в приподнятом положении и напрягайте корпус.



Shutterstock

Растяжка стоящей кошки-коровы. Положите руки на бёдра чуть выше колен. На вдохе выгните спину, поднимите грудь и отведите таз назад. Во время выдоха округлите позвоночник, втяните подбородок и пупок. Чередуйте эти две позиции в течение 30–45 секунд.

Растяжка икр стоя. Встаньте лицом к стене и положите на неё ладони на уровне плеч. Сделайте шаг назад и упритесь пяткой в землю. Следите, чтобы задняя нога была прямая, а передняя согнута в колене. После этого слегка наклонитесь вперёд, пока не почувствуете сильное растяжение в икрах. Удерживайте эту позу в течение 30 секунд и поменяйте сторону.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.