



Wellness club of health practices
специалист оздоровительных практик – Михаил Грищенко

Исправляем осанку и распускаем мышечный панцирь

неделя #3



День 15

Добавьте, к освоенному за 2 недели комплексу, упражнение Скрутка. Выполняйте движения, в течение 2-3 минут, это поможет улучшить подвижность в позвоночнике и уменьшит скованность в середине и нижней части спины.

Как сделать?

Стоим прямо, руки свободно свисают вдоль тела, ноги слегка согнуты (не выпрямляйте их полностью). Медленно вращаемся в одну и другую стороны. Вначале, уводим взгляд в сторону, затем поворачиваем голову, шею, плечи и весь позвоночник.

Таз, ноги и стопы — неподвижны. Кисти и руки свободно двигаются вместе с поворотами. Колени слегка пружинят.

Если хотим размяться больше, стараемся при повороте, посмотреть за спину.

День 16

Потягушки

Установите будильник с напоминанием о движении, чтобы он срабатывал, каждые 40 – 60 минут. Услышав сигнал, встаньте и потянитесь в течение 20 – 30 секунд.

День 17

Запишитесь на пробное занятие йогой или гимнастикой цигун, сходите в бассейн.

День 18

Активизируем ягодичные мышцы

В виду того, что наши ягодичные мышцы практически не работают, когда работаем мы, это влияет не только на тонус наших бедер, но и приводит к плохой осанке и смещению таза.

Поэтому, установите напоминание – будильник, как вариант, на каждые полтора - два часа и каждый раз, когда вы услышите сигнал, начните сжимать свои ягодицы, изометрически, то есть без движений. Можно выполнять, как в транспорте, так и прямо на рабочем месте.

Удерживайте это сокращение в течение 10 секунд, а затем отпустите. Повторите несколько раз. Эти изометрические сжатия, гарантировано помогут вашим ягодичным мышцам работать должным образом.

День 19

В течение дня контролируйте, КАК вы сидите.

Ваши ноги, которые должны опираться на пол или подставку;

Расправьте плечи!

Ваша голова, должна находиться в нейтральном положении (не свисать и не запрокидываться)

Вам должно быть УДОБНО!

Чего следует избегать, чтобы избежать неправильной осанки?

Не скрещивайте ноги.

Не сутулитесь и не вытягивайте шею вперед.

Не сгибайтесь и не сутультесь.

День 20

Старайтесь держать свой мобильный телефон, примерно на уровне глаз, когда вы им пользуетесь. Это же касается и монитора компьютера.

Различные исследования в данной области показали, что со временем, когда наш взгляд постоянно направлен вниз, нарушается стабильность шейных позвонков. Даже малейший наклон головы, например в 15 градусов, увеличит нагрузку на шейный позвонки почти в два раза! Неправильная осанка превращает наши головы для шеи в двухпудовые гири, повышая изнашиваемость межпозвоночных дисков.

День 21

Повторяем день десятый. Утром и вечером:

1. Дыхание спинного мозга (ДСМ) - 2 минуты
2. Освобождаем шею - 1 минута
3. Заземление - 2 минуты
4. Собираем вишни - 2 минуты
5. Высокая планка (начинаем с 1-2 циклов и доводим до 5 повторений)
6. Заканчиваем японским поклоном - 2 минуты



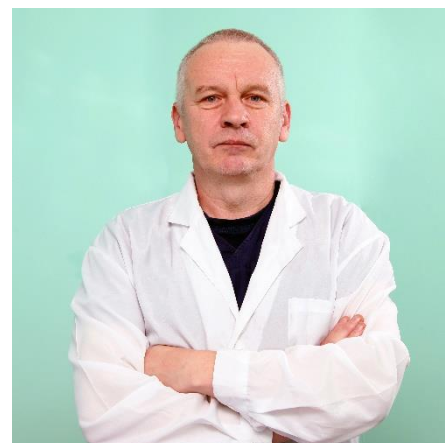
г. Кисловодск, РФ 357700



[ЗАПИСАТЬСЯ НА КОНСУЛЬТАЦИЮ](#)



**Встречи онлайн, блог и
подробная информация
>>> [здесь](#)**



Михаил Борисович Грищенко - эксперт в области оздоровления, мастер телесно-ориентированных практик, специалист лечебной физкультуры с 32- летним практическим стажем. Индивидуальные и диагностические консультации, групповые занятия.

Берегите себя и будьте здоровы!