



Wellness club of health practices
специалист оздоровительных практик – Михаил Грищенко

Исправляем осанку и обретаем баланс

неделя #4



Различные исследования говорят о том, что для формирования новой модели поведения, требуется от 3 до 8 недель. Поэтому, 30-дневный вызов (челлендж) по улучшению вашей осанки, поможет сохранять правильное положение вашего позвоночника, избавит от сутулости и способствует ослаблению мышечного панциря.

Чтобы увидеть свой прогресс, надеюсь, вы не забывали делать фотографии, начиная с первого дня и, каждую последующую неделю.

В завершении нашего 30-дневного цикла по формированию осанки, ваши поструральные мышцы должны были уже закрепить свою мышечную память. Кроме всего, вы должны чувствовать себя более уверенно и осознавать, расположение вашего тела в рабочее время, дома и в течение всего дня.

4 неделя, как раз и заключается в поддержании тонуса и мышечной памяти, которые вы создавали последние дни. Продолжайте практиковать упражнения предыдущих недель, но увеличивайте, каждый раз, количество повторений.

День 23: Каждый раз, когда сработает будильник (напоминание), выполните изометрическое сжатие ягодиц. Удерживайте это сокращение в течение 10 секунд, а затем отпустите. Повторите упражнение в течение 1 минуты.

День 24: Укрепляйте вашу шею и спину. Добавьте напоминание и, в течение нескольких секунд выполните ДСМ (дыхание спинного мозга) сидя на своем рабочем месте. Это упражнение проработает все плечевого пояса, ромбовидные мышцы и важнейшие поструральные мышцы, которые помогают поддерживать хорошую осанку.



Исходное положение сидя на стуле, руки, сложены за головой «в замок», ноги всей ступней опираются на пол.

На вдохе разводим локти, взгляд направлен вверх. Голову сильно не запрокидываем.

На выдохе опускаем голову к груди, сводим локти, спина округляется. Выдыхаем весь негатив из нашего тела.

Повторяем.

День 25

Посетите другой класс йоги, пилатеса или занятия цигун, особенно если вам не понравилось предыдущее занятие (на которое вы ходили в 17 день))

День 26

Работу над укреплением корпуса и гибкостью завершает 5 повторений планки (вместо трех), которое мы начали с 12-го дня. Добавьте 3-5 минут вращения грудного отдела позвоночника и растяжки суставов ног.

День 27:

Укрепляйте ягодичные мышцы в течение 5-6 минут. Добавьте упражнения для укрепления пресса во время утреннего или вечернего комплекса.

День 28:

Проводите не меньше 30% процентов своего рабочего времени стоя.

Когда готовите пищу, также старайтесь не горбиться. Взгляд, должен быть направлен вперед.

День 29

Повышайте осознанное сохранение осанки. Сделайте контрольный снимок. Чаще проверяйте свое прямое, естественное положение в течение дня. Запечатлейте свой прогресс в уме, вспоминайте о нем, когда вы двигаетесь в течение дня.

День 30

Проведите половину рабочего времени стоя и оцените в конце дня свои ощущения.

Если вы понимаете, что 30 дней не было достаточно для вас, чтобы скорректировать свою позу, вернитесь к 16 дню и повторите задания последних двух недель.

Приходите на индивидуальные консультации.

Берегите себя и будьте здоровы!



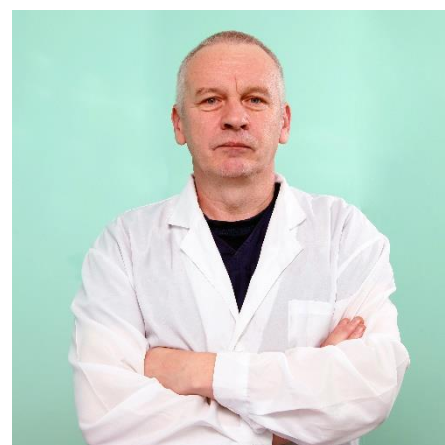
г. Кисловодск, РФ 357700



[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.