

**Правильная осанка. Комплекс  
упражнений для формирования  
правильной осанки**



# Разминка

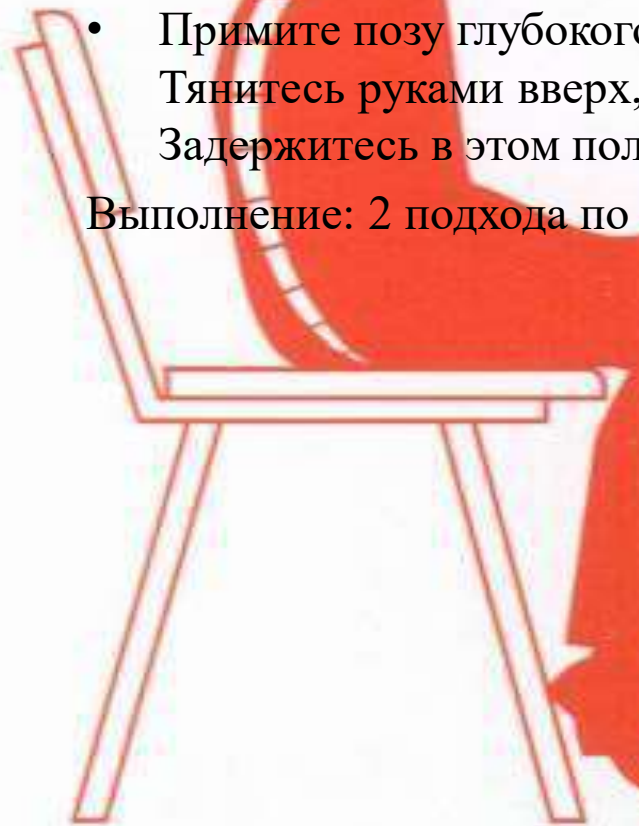
- - бег в медленном или среднем темпе на месте с невысоким подниманием бедра – 1 минута;
- круговые движения головой 1-4 в одну сторону, 5-8 в другую сторону – по 2 выполнения;
- - руки в стороны 1-4 круговые движения руками вперед;
- 5-8 назад – по 4 выполнения в каждую сторону;
- - И.п. – руки в стороны, предплечья опущены.
- 1 – 4 круговые движения предплечий вперед, 5 – 8 назад, по 4 выполнения в каждую сторону;
- - И.п. – левую руку вверх, правую руку вниз – назад, кисти сжать в кулак. Смена положения рук рывками по 4 выполнения;
- - И. п.- руки на пояс 1-2 выпад правой вперед 3-4 и. п., 5-6 тоже левой 7-8 и. п. по 5 выполнений на каждую ногу;
- - И. п.- руки в замок перед грудью 1-2 прыжок вперед, руки вправо 3-4 тоже влево, по 5 выполнения в каждую сторону;
- - И. п.- руки на пояс 1-4 прыжки на правой , 5-8 тоже на левой, по 8 прыжков на каждую ногу;
- - И.П. – стоя ноги вместе, руки на колени, круговые движения вправо 1-4, влево 5-8, по 4 выполнения в каждую сторону;
- - И.П. – основная стойка, руки на пояс, круговые движения ступнями, на 1-4 правой, на 5-8 левой, по 4 выполнения в каждую сторону.

# Комплекс упражнений для формирования правильной осанки

## НИЗКИЙ ВЫПАД

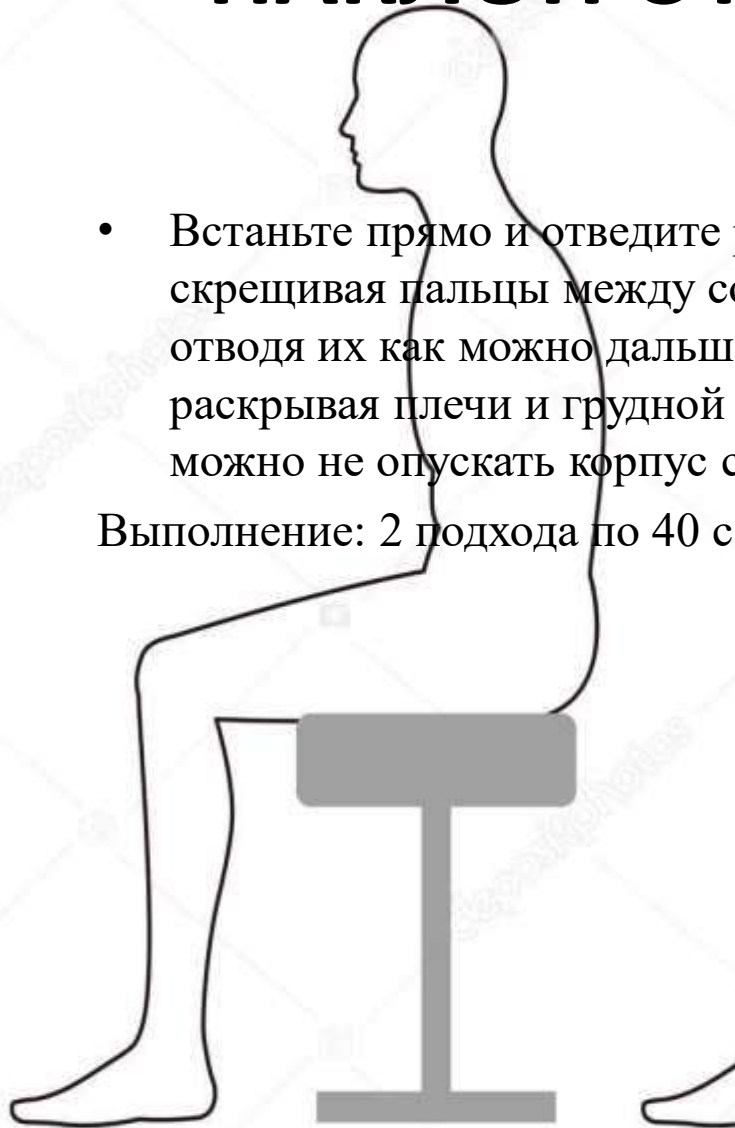
- Примите позу глубокого выпада, выпрямите спину и поднимите руки вверх. Тянитесь руками вверх, почувствуйте вытяжение в позвоночнике. Задержитесь в этом положении и поменяйте сторону.

Выполнение: 2 подхода по 40 секунд, отдых между подходами 20 секунд.



# НАКЛОН С РУКАМИ ЗА СПИНОЙ

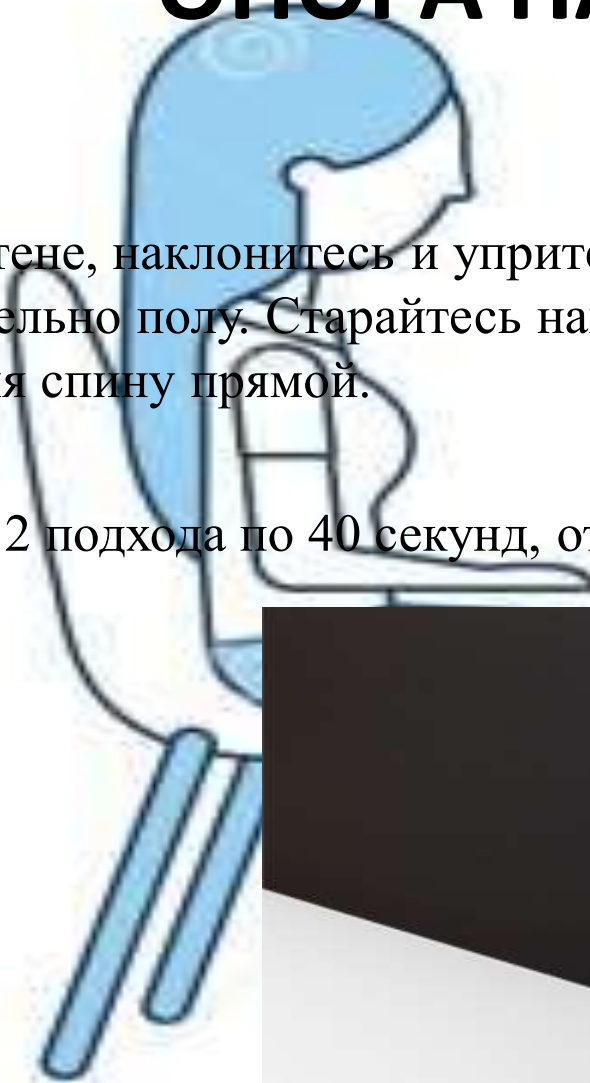
- Встаньте прямо и отведите руки назад за спину. Сомкните ладони вместе, скрещивая пальцы между собой. Наклоните корпус и поднимите руки вверх, отводя их как можно дальше вперед. Выполняйте это упражнение для осанки, раскрывая плечи и грудной отдел. Спина не должна округляться, поэтому можно не опускать корпус слишком низко, достаточно до параллели с полом. Выполнение: 2 подхода по 40 секунд, отдых между подходами 20 секунд.



# ОПОРА НА СТЕНУ

Встаньте к стене, наклонитесь и упритесь в нее ладонями так, чтобы руки были параллельно полу. Старайтесь наклоняться как можно ниже, при этом сохраняя спину прямой.

Выполнение 2 подхода по 40 секунд, отдых между подходами 20 секунд.



# РУКИ В ЗАМОК СИДЯ

- Сядьте в упрощенную позу лотоса, сложив ноги вместе около таза. Поднимите левую руку и заведите ее за спину, сгибая в локте. Правую руку также заведите за спину так, чтобы локоть был на уровне талии. Сомкните ладони вместе в замок, выпрямляя спину и сводя лопатки. Если не получается сомкнуть ладони вместе, просто тяните пальцы правой и левой руки друг к другу.

Выполнение: 2 подхода по 30 секунд на каждую сторону, отдых 20 секунд.



GoodLooker



GoodLooker

# ЗАХВАТ НОГИ В ПОЛОЖЕНИИ СТОЛА

- Из положения с поднятой рукой и ногой, которое описано в предыдущем упражнении, захватите ладонями стопу и задержитесь в этом положении, прогибаясь в спине. Старайтесь делать прогиб не только в поясничном, но и грудном отделе позвоночника. Не разворачивайте корпус, тазовые косточки смотрят вперед. Захват должен осуществляться за счет отведенной руки, прогиба в позвоночнике и подъема ноги.

**выполнение:** 2 подхода по 30 секунд на каждую сторону, отдых 30 секунд.



# ЛОДОЧКА

- Лежа на животе, поднимите грудную клетку и ноги вверх. Руки сцеплены сзади в замке, лопатки сведены между собой, ноги скрещены. Корпус и бедра тянутся вверх, но живот и таз остаются на полу. Лодочка – достаточно сложное упражнение для осанки. Вы можете упростить его, если не будете поднимать ноги вверх, а ограничитесь подъемом верхней части тела.

Выполнение: 2 подхода по 30 секунд, отдых 20 секунд.



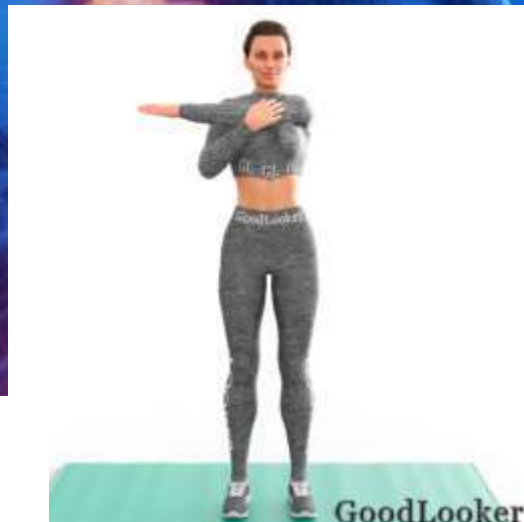


# Растяжка после тренировки

1. Наклон для растяжки  
шеи



2. Растяжка плеч



3. Растяжка  
груди и рук



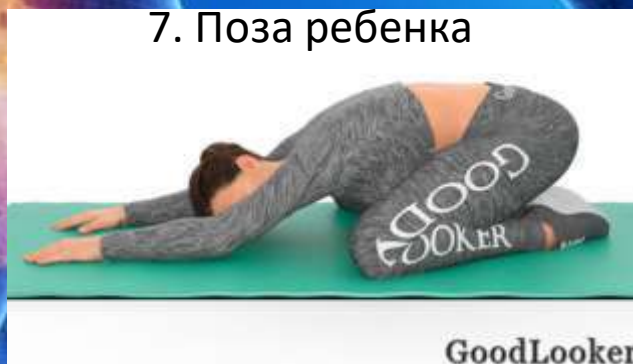
5. Растяжка  
квадрицепсов



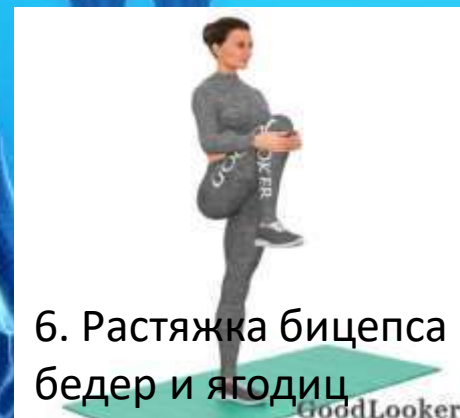
4. Растяжка  
позвоночника



7. Поза ребенка



6. Растяжка бицепса  
бедер и ягодиц



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 217702588042463165739188801430949850835526482765

Владелец Ольховикова Надежда Сергеевна

Действителен с 13.11.2023 по 12.11.2024