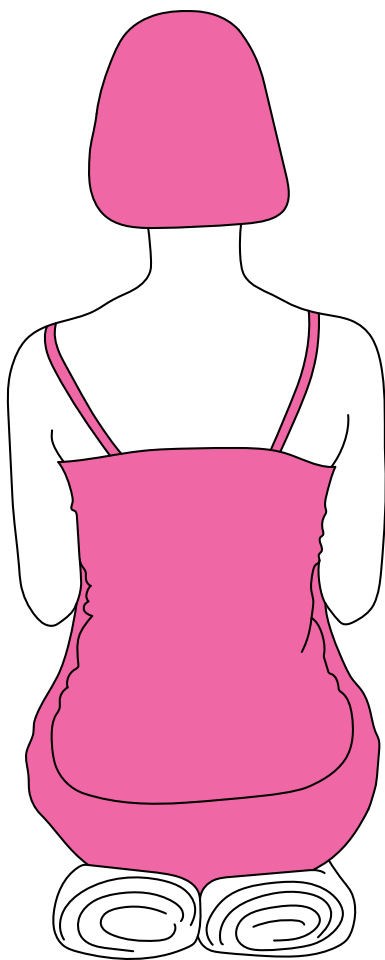




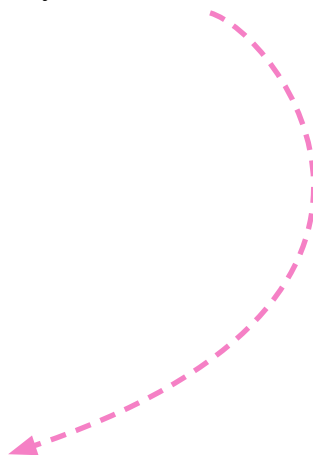
2. Исправляем положение тазовых костей с помощью двух валиков

Следующие упражнения также помогут вам исправить положение тазовых костей. Упражнение А направлено на исправление деформации таза. Упражнение Б — на сужение расширенного таза. Вы можете делать эти упражнения, когда смотрите телевизор или читаете книгу. Выполнять их можно так долго, как вы захотите.

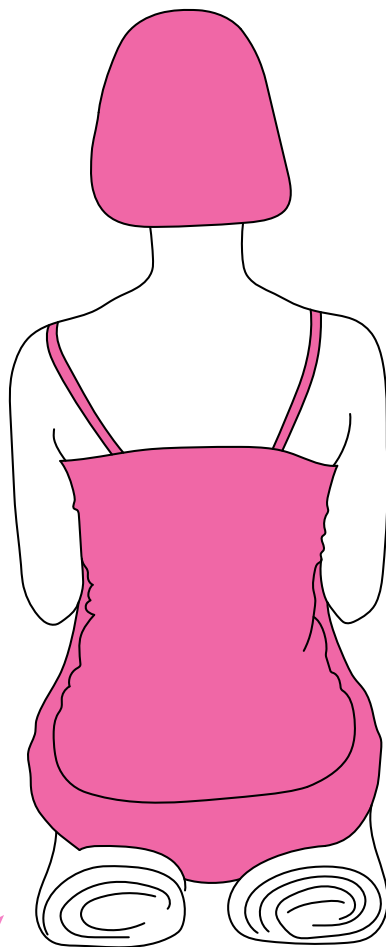
Упражнение А



Кладем два валика вместе под самую высокую точку ягодиц. Садимся и хорошенько прижимаем валики весом своего тела. Если вы будете долго сидеть, валики начнут разъезжаться, поэтому лучше свяжите их.



Упражнение Б

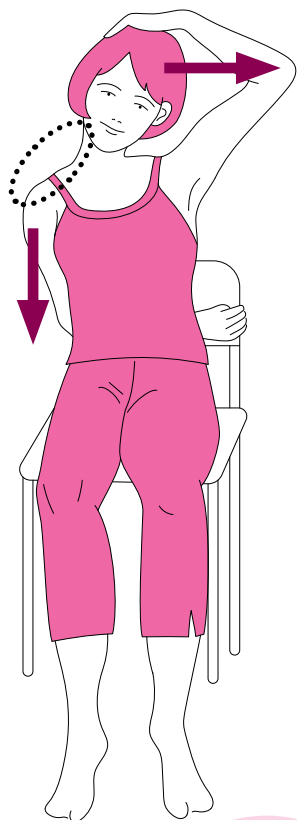


Кладем валики под самую высокую точку ягодиц, но оставляем между ними примерно 10 см. Садимся и хорошенько прижимаем валики весом своего тела. Это упражнение можно выполнять не только на полу, но и на стуле. У стула должно быть жесткое сиденье. Диван и кровать не подойдут!



3. Расслабляем боковые мышцы шеи

С помощью этого упражнения вы расслабите мышцы шеи. Делайте его после рабочего дня или прямо на рабочем месте, когда выдалась свободная минутка! При выполнении упражнения необходимо делать наклоны и растяжения плавно, без рывков.



1 Садимся поудобнее на стул, копчик смотрит в пол, спина вытянута.

2 Заводим левую руку за спину и беремся за спинку стула, как показано на рисунке. Почувствуйте, как начинает растягиваться дельтовидная мышца руки.

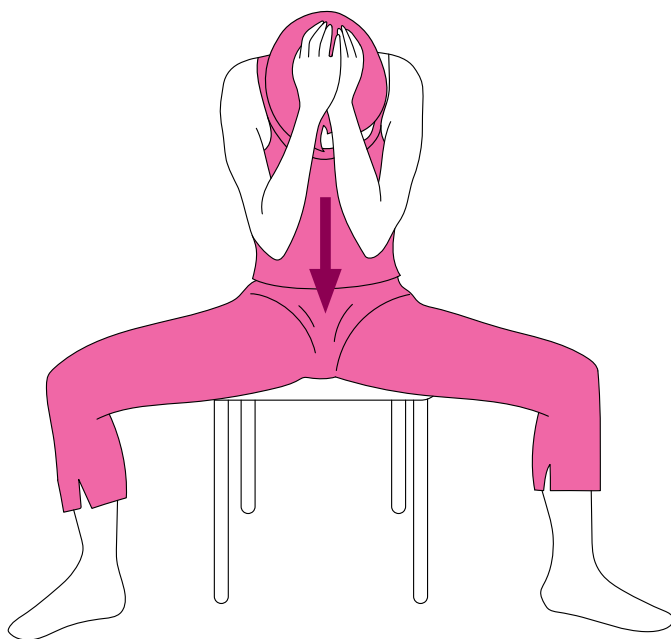
3 Сохраняем ровное положение спины и обхватываем правой рукой голову через макушку (вытянутые пальцы по возможности тянутся к уху). Плавно тянем голову к правому плечу. Это упражнение позволит растянуть мышцы шеи гораздо лучше, чем обычные наклоны головы в сторону. Держась рукой за стул, вы не даете левому плечу подняться, а корпусу перекосяться! Задерживаемся в точке максимального растяжения на 30 секунд и возвращаемся в исходное положение. Затем делаем упражнение в другую сторону.

**ПОВТОРЯЕМ
3 РАЗА**



4. Расслабляем задние мышцы шеи

Это упражнение помогает расслабить не только задние мышцы шеи, но мышцы верхней части спины. С его помощью вы легко снимете напряжение и избавитесь от боли в шее после тяжелого трудового дня.



❶ Садимся на край стула, ноги разводим широко в стороны.

❷ Двумя руками обхватываем голову, ладони кладем на затылок. Плавно тянем голову к животу, спину скругляем как можно сильнее.

❸ Остаемся в этой позе 30 секунд и медленно распрямляемся.

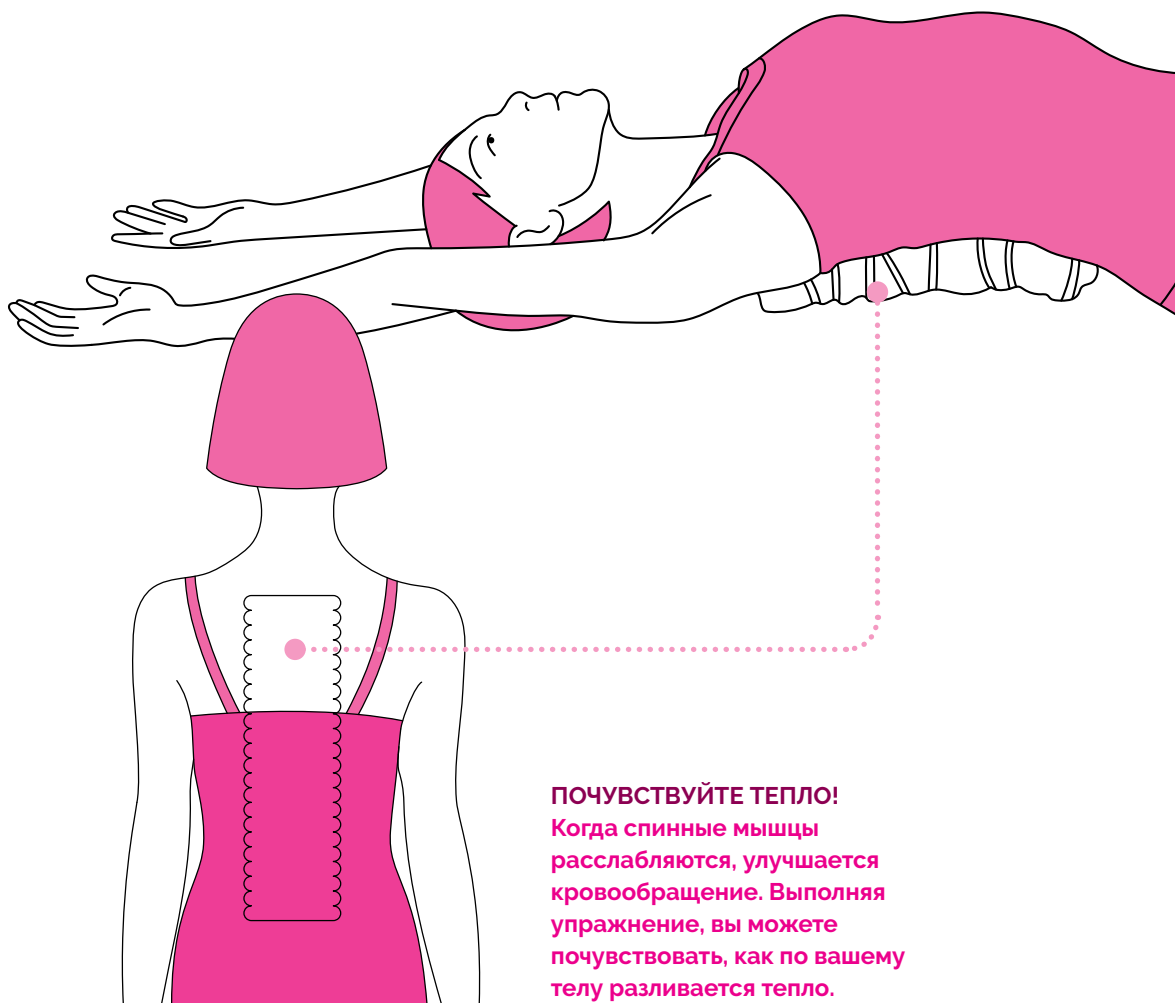
**ПОВТОРЯЕМ
2-3 РАЗА**



5. Расслабляем мышцы спины

Прежде чем приступить к исправлению деформации позвоночника, нужно расслабить напряженные мышцы спины.

Если мы долго ходим с неправильной осанкой, мышцы находятся в постоянном напряжении. Когда мышцы напряжены и застыли, лечить искривление очень трудно. Поэтому сначала нужно просто хорошенько расслабиться и растянуться.



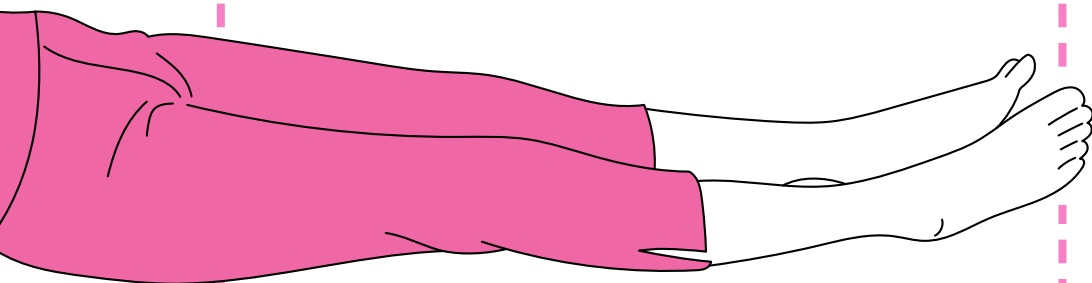
ПОЧУВСТВУЙТЕ ТЕПЛО!

Когда спинные мышцы расслабляются, улучшается кровообращение. Выполняя упражнение, вы можете почувствовать, как по вашему телу разливается тепло.

❶ Садимся, вытянув ноги вперед. Прикладываем валик вертикально к спине. Чтобы валик не соскользнул и не упал, придерживайте его двумя руками.

❷ Ложимся на спину лицом вверх. Стараемся почувствовать свои лопатки, представьте, что держите ими валик. Расслабляемся.

Если вы ощутите головную боль или боль в шее, уберите валик и подложите под голову сложенное полотенце.



❸ Вытягиваем руки за голову, как показано на рисунке. Ладони смотрят вверх, а колени прямые.

❹ Дышим глубоко. При этом живот втягивается, а диафрагма поднимается. Почувствуйте, как растягивается позвоночник, перенесите вес в верхнюю часть тела.

❺ Остаемся в этом положении 5 минут.

❻ Перед тем как встать, переворачиваемся на бок и, помогая себе обеими руками, медленно поднимаемся.