

Комплекс для грудного отдела позвоночника



Растяжка грудных мышц.

Встаньте в открытый дверной проем или в угол, обеими руками слегка над головой на дверной коробке или стене.

Медленно наклонитесь вперед, пока не почувствуете растяжение в передней части плеч.

Держите от 15 до 30 секунд.

Повторите 3 раза.



Разгибание в грудном отделе.

Сядьте на стул и обхватите обе руки за головой. Аккуратно изогните назад и посмотрите на потолок.

Повторите 10 раз.



Скольжение рукой по стене.

Сядьте или встаньте спиной к стене, а локти и запястья по возможности прижмите к стене, сведя лопатки.

Медленно двигайте руками вверх как можно выше.

Сделайте 2 подхода по 8-12.



Сведение лопаток.

Сидя или стоя с руками по бокам, сожмите лопатки вместе и удерживайте в течение 5 секунд.

Делай 2 подхода по 15 раз.

Сведение лопаток лёжа на животе.

Лягте на живот на твердой поверхности и положите сложенную подушку под грудь.

Руки вытяните прямо по бокам, локти прямые и пальцы к потолку.

Медленно поднимите руки к потолку, сжимая лопатки вместе. Опускай медленно.

Выполните 3 подхода по 15.

По мере того, как упражнение становится легче, добавьте легкие гантели.



Сгибание грудного отдела.

Сядьте на пол, вытянув ноги прямо перед собой.

Держи середину бедер руками.

Согните голову и шею в сторону пупка.

Держите для подсчета 15. Повторите 3 раза.



Поднятие рук и ног на четвереньках.

Встаньте на четвереньки. Напрягите мышцы живота, чтобы держать позвоночник нейтрально.

Удерживая брюшной пресс, поднимите одну руку и противоположную ногу от себя. Задержитесь в этом положении на 5 секунд. Медленно опустите руку и ногу и поменяйте сторону.

Сделайте это 10 раз с каждой стороны.



Упражнение на ромбовидные мышцы

Закрепите резинку. Держите по 1 концу в каждой руке.

Сядьте на стул, согните руки на 90 градусов и держите по одному концу в каждой руке. Держите предплечья вертикально, а локти на уровне плеч и согните их на 90 градусов. Потяните ленту назад и сведите лопатки вместе. 2 подхода по 15.

