

# (( Упражнения для тренировки мышц и улучшения подвижности шеи, плечевого пояса, туловища ))



## Исходное положение:

Сидя на стуле. Старайтесь держать спину прямо.



11.

Медленно совершайте повороты головой сначала вправо, затем влево.



Удерживайте голову при повороте в течение 5-10 секунд.



12.

Сидя ровно в кресле, заведите руки за спину. Медленно и осторожно потяните шею назад.

Удерживайте позу в течение 5-10 секунд.



13.

Положите руки на плечи. Медленно совершайте повороты головой, шеи и туловищем сначала в одну, потом в другую сторону. Почувствуйте легкое напряжение мышц.



14.

Скрестите руки перед собой. Поднимите их вверх, разведите в стороны, выполняя круговые движения. Вернитесь в исходное положение.



15.

Заведите руки за спину, хлопните в ладоши. Потяните руки, насколько сможете вперед, хлопните в ладоши.



16.

Сидя ровно в кресле, сомкните пальцы рук «в замок». Медленно поднимайте руки вверх над головой, ладонями кнаружи. Осторожно потяните шею назад и посмотрите на руки.

Удерживайте позу в течение 5-10 секунд.



17.

Опустите руки вниз, разведите в стороны, хлопните в ладоши над головой.