

(пост для інстаграм-сторінки)

Розтяжка для розслаблення тіла та душевної гармонії

Важкий робочий день або цілодобова підготовка до сесії? Ти виснажений морально і відчуваєш болі у спині? Тоді цей пост для тебе! Час відпочити та поринути у гармонію із своїм тілом.

Розтяжка – це більше, ніж просто вид фізичної активності. Насправді, це мистецтво розслаблення та самоконтролю, що передбачає узгоджену роботу свідомості і тіла. Оволодіти цим мистецтвом бажано кожному, хто прагне мати здорове тіло та гарне самопочуття.

Ловіть підбірку ефективних вправ на розтяжку для розслаблення тіла :

P.s. Тривалість вправ регулюйте самостійно. Мінімальна – 50 секунд.

Відпочинку між вправами не має, перехід між вправами плавний.

1. “Нитка в голці”

- Встаньте на коліна.
- Витягніть праву руку вгору, прогинаючись назад.
- Повільно заводьте праву руку за ліву.
- Ляжте на праве плече і притисніть праву скроню до підлоги.
- Зробіть мінімум три глибоких цикли дихання в такому положенні.
- Повторіть на іншу сторону.

2. “Варіація асани собака мордою донизу”

- Постеліть килимок, встаньте на коліна, ноги розставте на ширині таза.
- Руки розмістіть перед собою на ширині плечей.
- Почніть підіймати таз вгору, розпрямляючи колінні суглоби і лікті.
- Спину витягніть в струнку. Випрямте ноги. П'яти не ставте на підлогу.
- Голову направте вниз.
- Зігніть спочатку одну ногу в коліні.
- Потім іншу.

3. Кішка корова

- Встаньте на коліна. Долоні поставте під плечовими суглобами.
- Вдихаючи прогніть спину вниз до підлоги. Затримайтесь.
- Видихаючи, нахиліть голову до грудей і вигніть спину вгору. Затримайтесь.

- Руки повинні весь час залишатися у вертикальному положенні, бути прямими і упиратися в підлогу.

4. “Вечірня розтяжка собаки”:

- Вправа «Собака» : Встаньте на карачки, поставте ноги на ширині таза, руки – на ширині плечей. Випряміть руки в ліктях і ноги в колінах, опустившись повністю на ступню, підніміть сідниці. Голову тримайте вздовж рук, спрямовуючи погляд вниз. Ваше тіло має виглядати, як трикутник, без прогину у спині. У такому положенні піднімайтеся на носочки та опускайтеся у вихідне положення.
- Розтяжка сідничних м'язів: Встаньте рівно, з'єднавши ноги разом. Підтягніть праву ногу якнайвище до грудей, зігнувши її в коліні. Для зручності можна обхопити ногу руками. Затримайтеся в такому положенні, після чого повторіть те саме для лівої ноги.
- Розтяжка м'язів передньої частини стегна: Встаньте рівно, з'єднавши ноги разом. Обхопіть ступню за носок і відведіть назад. Намагайтеся підтягнути якомога ближче до сідниць. Для більшої ефективності можна нахилити корпус вперед.

5. “Шпагат для новачків” - зроби собі приємне!

- Складка: сідаємо на підлогу, ноги рівні, витягнуті перед собою. Робимо «складочку»: тягнемося руками до носків, не розгойдуємося, без ривків.
- Розведення ніг в сторони.
- Витягування ніг перед собою: сидячи на підлозі з рівною спиною, витягуємо ноги перед собою. Одну обхоплюємо рукою за щиколотку, плавно тягнемо цю ногу вгору і до себе. Коліна тримаємо рівними, не згинаючи, хоч це і складно спочатку. Аналогічно дії повторюємо з другою ногою.
- Випади з захопленням ніг: робимо випад вперед на праву ногу, руки піднімаємо вгору, стегна акуратно опускаємо якнайнижче.
- Нахил вперед сидячи: сідаємо на підлогу, ноги розводимо в сторони, одну ногу згинаємо в коліні. Обхоплюємо ступню витягнутої ноги руками і тягнемося корпусом до цієї ноги.

