

Потягивание

Потягивание – это приятная 3-х минутная оздоровительная программа, специально разработанная для того, чтобы чувствовать себя хорошо и выглядеть наилучшим образом.

Основные правила: -. Создайте себе позитивный настрой. -. Потянитесь. Стойте ровно в позе “внутреннего победителя” (уши, плечи, бёдра, колени и голеностопные суставы должны быть на одной прямой вертикальной линии).

-. Дышите спокойно, глубоко и медленно, начиная с верхней части живота. Замечание: Проконсультируйтесь с вашим медицинским специалистом перед началом этой процедуры, чтобы определить, насколько вам подходят эти упражнения.

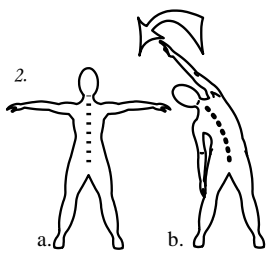


1.

A. Разминочные серии “Звезда”

-Потянитесь. Стойте ровно в позе “внутреннего победителя”. Уши, плечи, бёдра, колени и голеностопные суставы должны быть на одной прямой вертикальной линии.
-Втяните живот.

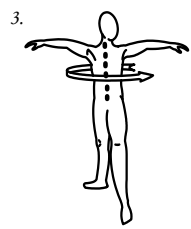
-Из позы внутреннего победителя разведите руки и ноги в положение “Звезда” (2а).
-Глядя вперёд, отведите одну руку вверх, положив вторую руку на бедро. Вдохните, вытяните одну руку над головой, одновременно наклоняя позвоночник в противоположную сторону и скользя другой рукой вдоль бедра (2б). Расслабьтесь в конце растяжения, выдыхая и снова вдыхая. Медленно повторите это движение дважды в каждую сторону. Выполняйте его с лёгкостью.



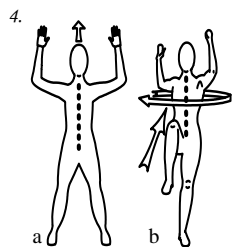
Звезда Наклоняющаяся звезда

-Находясь в позиции “Звезда”, втяните в себя живот, осторожно поверните голову в одну сторону. Медленно поворачивайте туловище так, чтобы следить за своей кистью, движущейся назад. Расслабляясь в этой позиции, сделайте выдох и вдох.

- Медленно повторите это движение дважды в каждую сторону. Испытайте удовольствие от медленного и осторожного растяжения.



Вращающаяся звезда

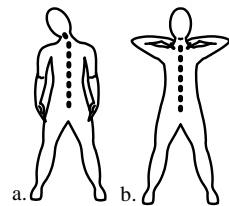


Руки вверх Изгибающаяся звезда

-(4а) Из позиции “Звезда” поднимите руки в положение “руки вверх”.
(4б) Переведите ваш левый локоть поперёк туловища в направлении правого колена. Повторите это движение правым локотом в направлении левого колена.
-Оставаясь в выпрямленном положении, продолжайте выполнять эти движения, чередуя стороны, в течение 15 секунд. Дышите свободно. Испытайте удовольствие. Не выполняйте это движение, если у вас имеются расстройства равновесия.)

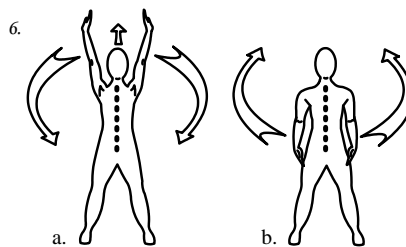
Удовольствие от упражнений

5. Б. Комплекс “Позиция летающих друзей”



Открыватели ловушки

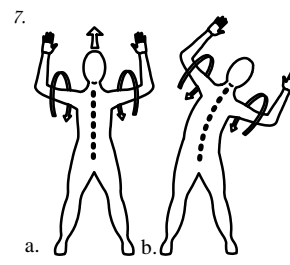
-Дышите легко и спокойно, расслабляя область живота. (5а) Наклоните голову вперёд, свободно и осторожно поворачивайте её из стороны в сторону.-(5б) Нежно массируйте своими пальцами область головы ниже затылка, двигаясь всё ниже, в направлении основания шеи. -Затем расслабьте свои плечи и медленно вращайте ими назад и вперёд в течение 15 секунд.



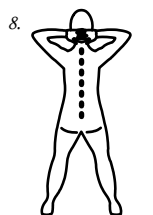
Орел

-В позиции “внутреннего победителя” разведите руки в стороны и осторожно сведите лопатки вместе. (6а) Вдыхайте, медленно поднимая руки, сводя кисти над головой. (6б) Выдыхая, медленно опускайте руки,. Повторите 3 раза.

-(7а) Затем делайте небольшие вращательные движения кистями и руками назад, сводя при этом лопатки вместе. (7б) Покачивайтесь осторожно из стороны в сторону (“Колибри”). Выполняйте эти упражнения в течение 10 секунд.



Колибри

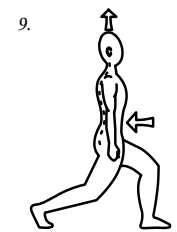


Бабочка

-Положите кисти за голову и осторожно разведите локти назад. Медленно и осторожно отводите голову назад, преодолевая сопротивление кистей. Посчитайте до двух и расслабьтесь. Дыхание свободное. Повторить 3 раза. -Осторожно массируйте заднюю часть шеи и головы, расслабляя область живота и дыша медленно и свободно.

Каждый день для каждого

В. Основа баланса и погружения



Натянутый канат

-Стой ровно в позиции “внутреннего победителя” и держи ноги на уровне шире плеч, осторожно поворачивайте туловище из стороны в сторону. Выполняйте это с легкостью. -Двигайте руками свободно, как будто вы перебрасываете вес с одного колена на другое.
-Покачивайтесь осторожно из стороны в сторону. Дышите спокойно и глубоко. Выполняйте в течение 15 секунд.



Бросание воды



Растяжение меча

-Стать в позицию “Звезда”, широко расставив ноги и втянув живот. -Поверните стопы наружу, как будто вы переносите ваш вес на одну сторону. Ощутите лёгкое натяжение в паху. Расположив колено над голеностопным суставом, а локоть над коленом, растягивайте руку, туловище и рёбра. Выполняйте это с лёгкостью.
-Пожилые люди должны держать кисть на колене. Растягивайтесь в каждую сторону по 10 секунд.



Свободное потряхивание

-Потряхивайте конечностями свободно в течение 15 секунд. -Это делается исключительно для удовольствия. Гимнастика закончена!

*** Если в какой-либо момент вы будете испытывать повторяющуюся или острую боль, ПРЕКРАТИТЕ гимнастику и сообщите об этом вашему доктору. Возможно, для вас эти упражнения должны быть изменены.



OCTOBER 16
WORLD SPINE DAY