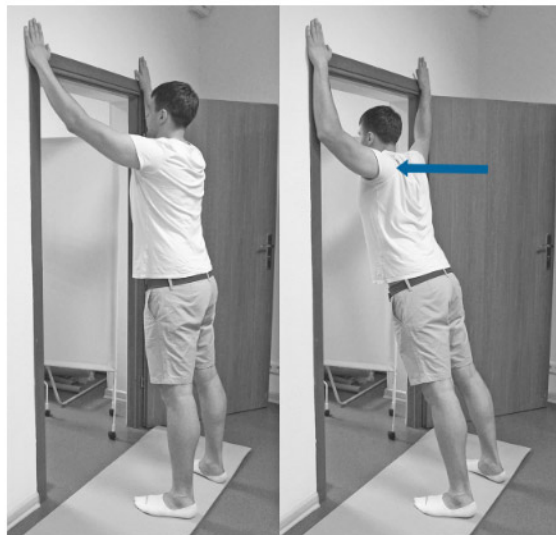


# Упражнения для грудного отдела позвоночника

Комплекс эффективных и простых упражнений в домашних условиях помогут вам самостоятельно восстановить и укрепить мышцы грудного отдела позвоночника и вылечить больную спину.

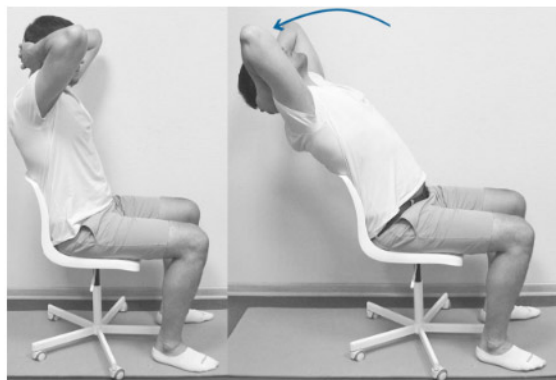
Моя личная рекомендация: перед началом выполнения упражнений пройти 2-3 сеанса глубокого массажа и ПИР (постизометрической релаксации) у квалифицированного специалиста по мышечным дисфункциям.

Одежда должна быть свободной, обувь желательно снять. Все упражнения (особенно первые дни) выполнять плавно и постепенно. Помните важный принцип: «Слабую боль терпи, сильную — не допускай». Делайте эти упражнения ежедневно, не менее 2 недель.



## Растяжение грудных мышц

Встаньте в открытом дверном проеме. Обопритесь обеими руками слегка над головой о дверную раму. Медленно наклонитесь вперед, пока не почувствуете растяжение в плечах и грудных мышцах. Удерживайте достигнутое положение 15-30 секунд. Повторить 3 раза.



## Грудное растяжение

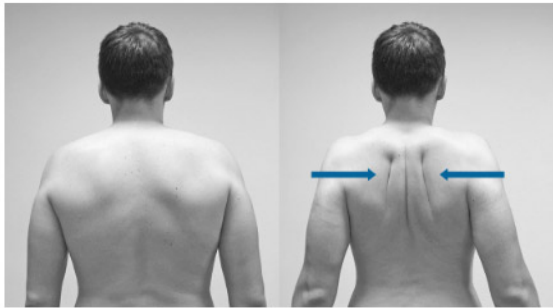
Сядьте на стул и сцепите руки в замок за головой. Аккуратно потянитесь вверх и посмотрите на потолок. Повторить 10 раз.



## Осанка

Встаньте спиной к стене и прислоните к ней локти и запястья. Не отрывая предплечий, медленно поднимите руки вверх так высоко, насколько сможете. Затем плавно опустите. 2 подхода по 8-12 повторений.





## Сведение лопаток

Сидя или стоя, руки по бокам. Сожмите лопатки максимально друг к другу и удерживайте 5 секунд. 2 подхода по 15 повторений



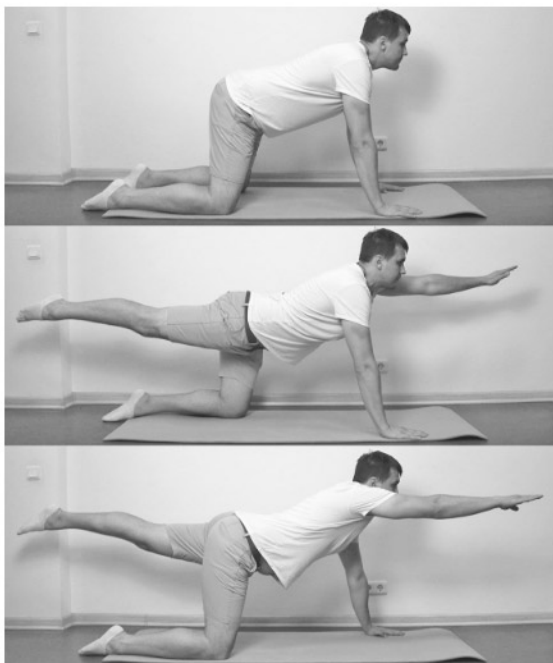
## Стрекоза

Лягте на живот, положив маленькую подушку под грудь. Разведите руки в стороны, локти прямо, а большой палец по направлению к потолку. Медленно поднимите руки к потолку, напрягите плечи и плавно их опустите. 2 подхода по 15 повторений. Для увеличения эффективности упражнения, можно брать в руки небольшие веса.



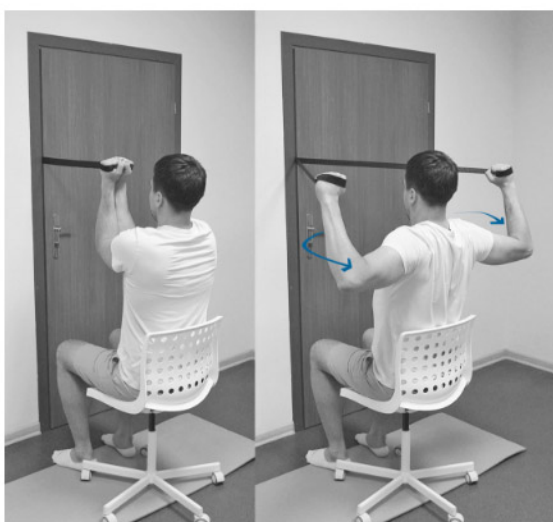
## Грудное сгибание

Сидя на полу, ноги прямо перед собой. Удерживая бедра двумя руками, наклоните голову и шею к животу волной. Удерживайте 15 секунд. Повторить 3 раза.



## Растяжка на коленях

Станьте на четвереньки. Втяните живот и напрягите мышцы живота. Сохраняя напряжение, поднимите левую руку и правую ногу. Удерживайте такое положение 5 секунд. Медленно опустите их и повторите движение, используя уже правую руку и левую ногу. 10 повторений для каждой из сторон.



## Обратная бабочка

Закрепите конец эспандера за дверь либо другой неподвижный предмет. Возьмите незакрепленный конец в каждую руку. Сядьте на стул, согните руки под 90 градусов. Старайтесь, чтобы предплечья были вертикальными, а локти на уровне плеча. Разведите руки в стороны и сведите лопатки вместе. 2 подхода по 15 повторений.

