

Дыхание, грудная клетка

1. Упражнение 1.

✓ **Исходное положение и за чем следим:**

Лёжа на спине, ноги согнуты, стопы на полу. Расположите одну полусферу под спину в зоне между лопаток, примерно по их нижнему краю. Руки уберите за голову и сложите в замок. Голову положите в «гамак» из ладоней и расслабьте шею. Локти на 45° направлены вперёд.



✓ **Что делаем:**

Сделайте вдох и начните отводить локти через верх назад, слегка разгибаясь в зоне лопаток. С выдохом возвращайте локти в исходное положение, вновь раскрывая лопатки.



✓ **Количество повторений:**

8 раз.

✓ **Что делаем:**

Останьтесь в исходном положении. Начните слегка перекачиваться на правую сторону, затем на левую.

✓ **Количество повторений:**

8 раз.

✓ **Что делаем:**

Объедините разгибания с перекатами в стороны, образуя движения по кругу.

✓ **Количество повторений:**

8 раз.

✓ **Что делаем:**

Расположите полусферу чуть выше, ближе к зоне седьмого шейного позвонка. Повторите все 3 предыдущие манипуляции из этого положения.

✓ **Количество повторений:**

По 4 раза.

✓ **Дыхание:**

Свободное.



2. Упражнение 2.

✓ **Исходное положение и за чем следим:**

То же. Расположите полусферу под затылочные бугры.

✓ **Что делаем:**

Поворачивайте голову вправо и влево, массируя полусферой зону затылочных бугров. Глаза можно закрыть.

✓ **Количество повторений:**

8 раз.

✓ **Что делаем:**

Начните движение только глазами вправо. Вслед за ними поворачивайте голову. Затем переведите взгляд влево и только потом за ним последует голова.

✓ **Количество повторений:**

8 раз.

✓ **Что делаем:**

Теперь отводите глаза вправо, а голову – влево. Затем наоборот.

✓ **Количество повторений:**

8 раз.

✓ **Что делаем:**

Оставаясь в исходном положении, положите ладони на нижние рёбра. Сделайте вдох, расширяя рёбра. Затем – выдох, закрывая их.

✓ **Количество повторений:**

8 раз.

✓ **Дыхание:**

Свободное.



3. Упражнение 3.

✓ **Исходное положение и за чем следим:**

Лёжа на боку. Подложите полусферу в зону между молочной железой и лопаткой, по шву топа/майки. Голову можно подпереть рукой.



✓ **Что делаем:**

Начните мягко перекатываться в сторону молочной железы – совсем чуть-чуть. И в сторону лопатки – чуть сильнее.



✓ **Количество повторений:**

По 8 раз в каждую сторону.

✓ **Что делаем:**

Уберите опорную руку из-под головы и опустите голову на пол. Вторую руку положите на рёбра верхнего бока и подышите с акцентом на рёбра.



✓ **Количество повторений:**

8 раз.

✓ **Дыхание:**

Свободное.

4. Упражнение 4.

✓ **Исходное положение и за чем следим:**

Перевернитесь на живот и подложите полусферу в зону косточки грудины, не заходя на молочные железы. Руки положите перед собой. Лицо направлено в пол.



✓ **Что делаем:**

Сделайте вдох, вытягиваясь за макушкой и опуская плечи. С выдохом расслабляйтесь и погружайтесь грудной в полусферу.

✓ **Количество повторений:**

8 раз.

✓ **Что делаем:**

Останьтесь в исходном положении. Начните поднимать оба плеча и лопатки вверх, к ушам, и опускайте их. Затем правое плечо, ключицу и лопатку направляйте к уху, а левое – опускайте. Далее опускайте правое плечо и поднимайте левое.



✓ **Количество повторений:**

По 8 раз.

✓ **Что делаем:**

Снова исходное. Совершайте дыхание, на вдохе расширяя рёбра и загружая грудину в полусферу. С выдохом закрывайте рёбра.

✓ **Количество повторений:**

4 раза.

✓ **Дыхание:**

Свободное.

Повторите упражнение №3 на другой бок.

5. Упражнение 5.

✓ **Исходное положение и за чем следим:**

Лёжа на спине, ноги согнуты, стопы на полу. Положите полусферу себе на живот.



✓ **Что делаем:**

Сделайте вдох и надуйте живот. Сохраняя живот надутым, совершите несколько дыхательных циклов.

✓ **Количество повторений:**

4 раза.

√ **Что делаем:**

Расслабьтесь. Снова сделайте вдох, с выдохом сдуйте живот и зафиксируйте его в таком собранном положении. Далее совершайте дыхание, сохраняя собранный живот.

√ **Количество повторений:**

4 раза.

√ **Дыхание:**

Свободное.



6. Упражнение 6.

√ **Исходное положение и за чем следим:**

Сидя по-турецки или просто на стуле. Опора в седалищные бугры. Живот собран. Вытянитесь через макушку вверх.

√ **Что делаем:**

Положите руку себе на живот. Сделайте вдох, расширяя рёбра и сохраняя живот собранным. На выдохе закрывайте рёбра и вытягивайтесь через макушку вверх.

√ **Количество повторений:**

4 раза.

√ **Дыхание:**

Свободное.



На сегодня наша не сложная, но очень важная тренировка закончена. До встречи!

fitness — olyarozzo