

A woman with long brown hair, wearing a teal and blue athletic tank top and leggings, is captured in a dynamic running pose on a green grassy field. The background is softly blurred, emphasizing the subject. The text is overlaid on the image in white, bold, sans-serif font.

Александра Табрина

**Комплекс
упражнений для
шеи и спины**

Александра Табрина

**Комплекс упражнений
для шеи и спины**

«Автор»

2026

Табрина А.

Комплекс упражнений для шеи и спины / А. Табрина — «Автор»,
2026

Комплекс упражнений для шеи и спины, которые помогут дольше сохранить
здоровье и бодрость.

© Табрина А., 2026
© Автор, 2026

Александра Табрина

Комплекс упражнений для шеи и спины

Если при выполнении упражнений появляются острые боли, выраженное головокружение или онемение конечностей, стоит отложить занятия и проконсультироваться со специалистом.

Ежедневная зарядка – Упражнения для спины, шеи и суставов.
Рассчитана на 20-25 минут. Желательно делать каждое утро.

Вводная часть

По 10 повторений с каждой стороны

ИП ноги на ширине плеч, руки вдоль корпуса.

Повороты головы вправо и влево с фиксацией в крайней точке на 2 секунды.

Наклоны головы вниз вверх: вдох; на выдохе голову вперёд, подбородок вниз под 45 градусов, одновременно сводим лопатки до упора; на вдох в ИП. На выдох голова вперёд, подбородок вверх под 45 градусов, одновременно сводим лопатки до упора. На выдох в ИП.

Промежуточного дыхания быть не должно!

Круговые вращения плеч вперёд- назад.

Махи прямыми руками вверх – вниз.

Круговые вращения прямыми руками вперёд – назад.

Встречное движение. Левая рука сверху, правая внизу; левая рука описывает круг сверху вниз, правая – снизу-вверх, встречаются перед корпусом. То же самое со сменой рук.

Руки перед собой параллельно полу и друг другу. Вращение в локтях на себя и от себя, полностью проворачивая предплечья.

Руки у груди, вращаем кисти в одну и другую стороны.

Руки у груди в замок, круговые вращения в одну и другую стороны.

Руки у груди в замок, волна в одну и другую стороны (отработать перед зеркалом).

Сделать один раз. Руки в замок, обратный замок перед собой, поднимаем руки вверх, глаза следят за руками, одновременно поднимаемся на носки, в конечной точке считаем (701-710), после "сбрасываем" руки и возвращаемся в ИП.

Сделать по пять раз в каждую сторону. Ноги полусогнуты, руки согнуты в локтях и находятся вдоль корпуса. Круговые вращения корпусом в одну и другую стороны.

ИП, ноги в коленях не сгибаем на протяжении всего упражнения. На выдохе наклон корпуса перед собой, руки в свободном падении. В конечной точке делаем "пружинку", допустимо сгибание рук в локтях. Промежуточного дыхания быть не должно. На вдохе – в ИП. Сделать пять раз. На пятый раз руки ладонями в пол у ног, бедра расслабить, проходим на руках вперёд (стойка для отжиманий). На выдохе прогибаем таз вниз, в конечной точке делаем пружинку. После чего возврат в ИП в обратном порядке. Делаем два повтора.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.