

A woman with a muscular physique is shown from the waist up, wearing a teal and dark blue athletic tank top and dark blue leggings. She is standing on a grassy field with a blurred background. The text 'Александра Табрина' is overlaid on the upper part of the image.

Александра Табрина

**Комплекс  
упражнений для  
шеи и спины**

**Александра Табрина**  
**Комплекс упражнений**  
**для шеи и спины**

*<https://litres.ru/73453032>*

*SelfPub; 2026*

**Аннотация**

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

# 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 выходе 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 ло-

патки до упора. На выдох в ИП.

**Промежуточного дыхания быть не должно!**

Круговые вращения плеч вперед- назад.

Махи прямыми руками вверх – вниз.

Круговые вращения прямыми руками вперед – назад.

Встречное движение. Левая рука вверху, 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.