Комплекс упражнений для вытяжения позвоночника

И.п. – исходное положение

№ п/п	Описание упражнения	Дозировка	Методические указания/ эффект
1.	1.И.п.- лежа на спине, ноги вытянуть. Согнуть правую ногу в колене, обхватить руками, подтянуть к груди. Поменять ногу. После согнуть обе ноги и подтянуть к груди.	Удерживать ноги по 10 сек. Выполнить три – пять подходов.	Движения выполнять в медленном темпе.
2.	2.И.п.- лежа на животе, руки согнуть в локтях, чтобы ладони находились примерно в 15 см впереди плеч. Плавно разогнуть руки до конца.	Повторить 10 раз	Упражнение выполняется в медленном темпе.
3.	3.И.п.-упор на коленях, спина прямая. Опуская голову и выгибая спину, сместите туловище немного назад. Затем, прогибая спину вниз и поднимая голову, сместите туловище вперед.	Удерживать 10 секунд, повторять 10 раз	Улучшается гибкость поясничного отдела позвоночника.
4.	4.И.п.-упор на коленях и предплечья. Максимально выпрямить позвоночник, включая и его верхнюю часть. Сместить туловище вперед, мягко прогибая спину. Затем, опуская голову вниз и выгибая спину, сметив туловище назад.	Оставаться в крайнем положении 10 секунд, повторить 10 раз.	Улучшается подвижность в грудном отделе позвоночника
5.	5.И.п.- встать в упор на колени, ноги сдвинуты вместе. Сметить туловище назад и опереться ягодицами о пятки. Опустить голову и лечь грудью на бедра, потянуться за руками.	Удерживать 30 секунд	Улучшается пищеварение, восстанавливается циркуляция крови, вытягиваются мышцы спины и шеи.