



Как да победим гръбначните изкривявания?

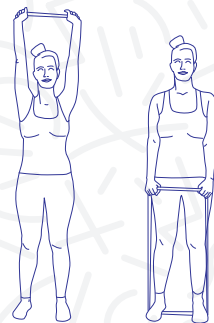
3 упражнения за здрав гръб с лек ластик

1



Повдигане на коляно
90 градуса
против лордоза

2



Ръце над глава
против кифоза

3



Клек против сколиоза

Здраве в офиса

Вашата компания в добра форма

benefitsystems.bg



ОФИС
КОНДИЦИЯ

MultiSport

Намери по 5 минути почивка за раздвижване на всеки час

1

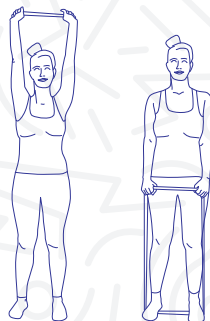


Повдигане на коляно срещу лордоза

Упражнението се изпълнява в изправен стоеж с малък кръгъл ластик. Мушкаме ходилата в него и плавно повдигаме единия крак нагоре докато стигнем до 90 градуса в коляното. В крайната точка трябва да се вижда изправен гръб без извивка на кръста.

По време на изпълнението следим за стегнат корем. Препоръчват се оздравителни **3 серии** по **10-12 повторения**. Редуваме на ляв и десен крак. Задържаме по **1 секунда** в крайната точка на всяко повторение.

2



Ръце над глава против кифоза

Упражнението се изпълнява в изправен стоеж с голям кръгъл ластик. Едната част държим в двете ръце, а другата настпваме с двете ходила. Плавно повдигаме ластика напред и нагоре с изправени ръце, докато стигнем до крайната вертикална точка над главата. В този момент трябва да се виждат добре събрани лопатки, плосък изправен гръб и добре изпъчени гръди.

По време на изпълнението следим за стегнати коремни и седалищни мускули. Препоръчват се оздравителни **3 серии** по **10-12 повторения**. Задържаме **1-2 секунди** в крайната точка на съпротивлението.

3



Клек против сколиоза

Упражнението се изпълнява в изправен стоеж с дълъг кръгъл ластик в двете ръце, а с ходилата сме настъпили ластика. Плавно повдигаме ластика напред и нагоре с обтегнати ръце, докато стигнем до нивото на раменете. Без да променяме позицията на ръцете изпълняваме клекове. В крайната точка на съпротивлението трябва да се виждат добре събрани лопатки, плосък изправен гръб и добре изпъчени гръди.

По време на изпълнението следим за стегнати коремни и седалищни мускули. Препоръчват се оздравителни **3 серии** по **8-12 повторения**. Всяко повторение има по **1 секунда** задръжане в крайната точка на съпротивлението.