

УПРАЖНЕНИЯ ЗА ПРОФИЛАКТИКА НА ГРЪБНАЧНИ ИЗКРИВЯВАНИЯ

УПРАЖНЕНИЯТА СА ПОДХОДЯЩИ ЗА ИЗПЪЛНЕНИЕ В КЛАСНА СТАЯ

УСВОЯВА СЕ ПРАВИЛНАТА ПОЗИЦИЯ НА ТЯЛОТО ПРИ СЕДЕЖ



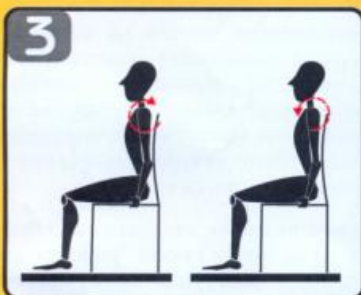
ИП* - седеж на стол (ръцете хванали седалката на стола, краката стъпили на пода).

1. Главата се изправя, гърбът се изправя и изтегля нагоре по надлъжната ос на гръбначния стълб. Задържане 5-6 сек.
2. Отпускане в ИП.



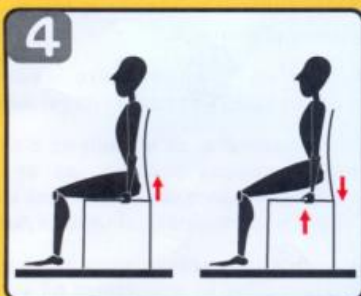
ИП - седеж на стол (ръцете хванати за седалката на стола, тялото изправено).

1. Натиск с ръцете (в мишниците) и с гърба към облегалката на стола. Задържане 5-6 сек.
2. Отпускане в ИП.



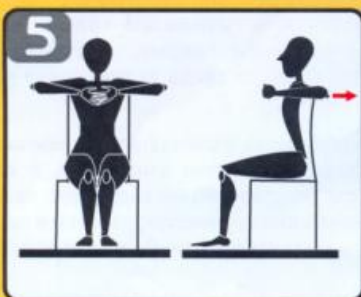
ИП - седеж на стол (ръцете хванати за седалката на стола, тялото изправено).

1. Ротационни движения на раменете 5 пъти назад и 5 пъти напред (бавно темпо и в максимален обем на движение).
2. Отпускане в ИП.



ИП - седеж на стол (ръцете хванати за седалката на стола, тялото изправено).

1. Прави се опит за повдигане на седалището от стола. Задържане 5-6 сек.
2. Отпускане в ИП.
3. Натиск на седалището към стола, ръцете се опитват да повдигнат стола. Задържане 5-6 сек.
4. Отпускане в ИП.



ИП - седеж на стол (ръцете хванати пред тялото, лактите на нивото на раменете).

1. Теглене с лакти назад. Задържане 5-6 сек.
2. Отпускане в ИП.

ИП* - Изходно положение



Материала е подготвен от
Националния център за обществено здраве и спорт
и Националната спортна академия - 2022 г.

ВСЯКО УПРАЖНЕНИЕ СЕ ПОВТАРЯ 5-6 ПЪТИ