

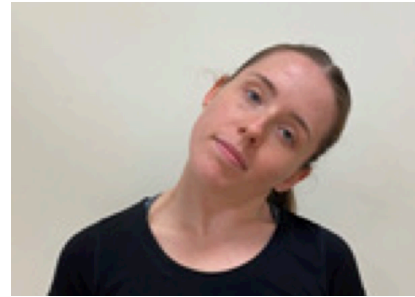
Бокове згинання розтягування

Сиди високо.

Нахиліть голову / вправо, відводячи вухо вниз до вашого плеча.

Тримайте плече розслабленим.

Ви відчуєте розтягнення.



Розтяжка верхньої трапеції

Сиди високо.

Нахиліть голову від руки, відводячи вухо до протилежного плеча.

Як варіант, тримайтеся за ніжку стільця, нахиліть голову або покладіть руку за спину, притисніть плече і повторіть вищеописане.

Ви відчуєте розтягнення.



Розтягнення шкір

Сиди високо.

Покладіть рушник через плече, щільно притисніть до шиї, покладіть одну руку попереду, а одну за спину і потягніть вниз, щоб притиснути плече.

Нахиліть голову від руки, відводячи вухо до протилежного плеча.

Ви відчуєте розтягнення.



Розтягується

Розтяжки призначені для підвищення гнучкості м'яких тканин. Рекомендуємо утримувати розтяжку 10-30 секунд, повторити тричі і протягом дня 2-4 рази. Ви можете зменшити це спочатку, щоб полегшити себе.