

НАПРУЖЕННЯ

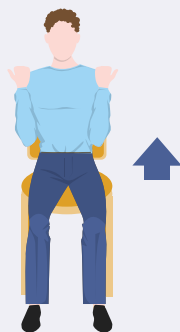
РОЗСЛАБЛЕННЯ



«КУЛАКИ»

Стисніть пальці в кулаки

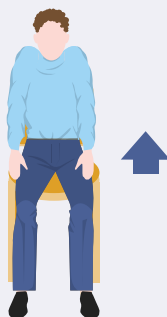
Розслабте долоні



«ПЛЕЧІ»

Напружте руки, зігніть у ліктях, доторкніться стиснутими кулаками до плечей

Опустіть руки, розслабте долоні



«ЧЕРЕПАХА»

Підніміть плечі, втягніть голову

Опустіть плечі, розслабтеся

НАПРУЖЕННЯ

РОЗСЛАБЛЕННЯ

«ПТАШКА»



Відведіть плечі назад,
напружте лопатки



Опустіть плечі,
розслабтеся

«ПРАСКА»

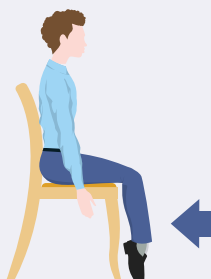


Сядьте на стілець, витягніть ноги
паралельно підлозі. Напружте
ступні, тягніть носки на себе



Опустіть ноги на підлогу,
розслабтеся

«ЗАЗЕМЛЕННЯ»



Сядьте на стілець, опустіть
ступні на підлогу. Напружте
ступні, поставте кінчики пальців,
навшпиньки



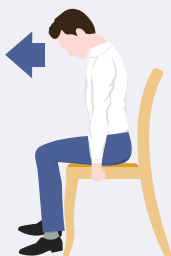
Опустіть ноги на підлогу,
розслабтеся

НАПРУЖЕННЯ

РОЗСЛАБЛЕННЯ

«ШИЯ»

*Плечі тримайте прямо.
Вправу виконуйте
повільно без різких рухів*



Сядьте на стілець, напружте шию, нахиліть голову вниз. Намагайтеся дістати підборіддям до грудей



Підніміть голову, опустіть плечі, розслабтеся



Підніміть голову і тягніться обличчям догори, ніби намагаєтеся підборіддям дістати до неба



Опустіть голову, опустіть плечі, розслабтеся



Нахиліть голову вправо/вліво, намагайтеся правим вухом дістати правого плеча



Опустіть голову, опустіть плечі, розслабтеся