

Упражнения для развития мышц шеи

(специальные упражнения)

В домашних условиях можно использовать сложенное в несколько раз полотенце

Выполнять упражнения по 3-4 подхода

«качание шеи в упоре»

1. Исходное положение — упор стопами и лбом в пол, руки за спиной, колени полусогнуты.
2. Начинайте перекаат со лба на затылок.
3. Повторите 20 раз.
4. Тем, кто уже освоил это упражнение, можно попробовать делать головой круговые движения — по 10 раз в каждую сторону.

«качание шеи на борцовском мосту»

1. Исходное положение — борцовский мост (с упором лбом в пол), руки на животе.
2. Так же, как в предыдущем упражнении, перекаатывайтесь со лба на затылок и обратно.
3. Повторите 20 раз.

«перевороты через мост»

1. Исходное положение — упор руками, стопами и лбом в пол, колени полусогнуты.
2. Перекидываете ноги через себя, чтобы оказаться в положении «мост».
3. Перекидываете ноги обратно, возвращаетесь в исходное положение.
4. Повторите 5 раз.

«забегание вокруг головы»

1. Исходное положение — мост на голове.
2. Начинайте «обходить» голову ногами.
3. Повторите 4 раза в одну сторону, 4 раза в другую.

Вовремя выполнения упражнений соблюдать технику безопасности

Упражнения с отягощениями

Упражнение выполняется по 3-5 подходов

Скручивание, подъём груз и разгибание из-за головы

1. Исходное положение: лёжа на спине, ноги согнуты. Поднимите груз двумя руками вверх.
2. Поднимите корпус. Руками продолжайте тянуться вверх.
3. Опустите диск за голову.
4. Поднимите диск, тянитесь вверх.
5. Опуститесь на коврик.
6. Выполните упражнение 15–20 раз.

Поочерёдное опускание груз двумя руками

1. Исходное положение — «уголок»: ноги и плечи на весу. Держите груз двумя руками.
2. Опустите груз вправо.
3. Вернитесь в исходное положение.
4. Опустите груз влево.
5. Вернитесь в исходное положение.
6. Выполните упражнение 15–20 раз.

Поочерёдное опускание груз одной рукой

1. Исходное положение — в «уголке». Держите груз на вытянутых руках.
2. Возьмите груз правой рукой и опустите его вниз.
3. Вернитесь в исходное положение.
4. Возьмите груз левой рукой и опустите его вниз.
5. Вернитесь в исходное положение.
6. Выполните упражнение 15–20 раз.

Перетягивание груз из стороны в сторону в планке

1. Исходное положение: в планке. Правая рука — на грузе.
2. Переместите диск влево (груз должен скользить по полу).
3. Вернитесь в исходное положение.
4. Выполните упражнение 15–20 раз.
5. Прделайте то же самое левой рукой.

Поочерёдное отведение ног в стороны в планке

1. Исходное положение: в планке, ноги — на грузе.(нужно зафиксировать груз)
2. Отведите правую ногу в сторону (груз скользит по полу).
3. Вернитесь в исходное положение.
4. Отведите левую ногу в сторону (груз скользит по полу).

5. Вернитесь в исходное положение.
6. Выполните 15–20 повторений.

Перетягивание груза и скручивание корпуса

1. Исходное положение: в планке. Руки — на грузе.
2. Правой рукой перемещайте груз (он должен скользить по полу) по направлению к левой ноге.
3. Вернитесь в исходное положение.
4. Теперь левой рукой перемещайте груз (он должен скользить по полу) по направлению к правой ноге.
5. Вернитесь в исходное положение.
6. Выполните упражнение 15–20 раз.

После выполнения тренировки сделать упражнения на растяжку мышц