

Простые упражнения на растяжку для расслабления таза

Эти упражнения на растяжку расслабляют мышцы внутри и вокруг таза. Если сложно удерживать позу и расслабиться, можно подложить опору или небольшой валик. Вы должны чувствовать лёгкое растяжение, а не усиление боли. Задержитесь на 5-8 глубоких медленных вдохов, сосредоточьтесь на том, как расширяется и расслабляется живот. Представьте, как расслабляются шея, рёбра и поясница. Повторите каждое упражнение на обе стороны до 3 раз.

Завершите серию упражнений на растяжку лёгкой ходьбой или медитацией на расслабление.

Ягодицы



1. Глубокие ягодичные мышцы: поставьте одно колено перед собой и положите его на пол. Выпрямите другую ногу позади себя. Медленно наклонитесь вперёд, руки вперёд.



2. «Четвёрка»: поставьте одну ногу на противоположное колено, подтяните бедро к себе, чувствуя растяжение задней поверхности ноги и ягодичных мышц. Плечи расслаблены.

Тазовое дно



3. 1 глубокое приседание: поставьте ноги широко, носки вытянуты. При необходимости используйте табуретку под ягодицами или стену для опоры. Локти опираются на внутреннюю поверхность бедер.



4. Счастливый малыш: Если вы не можете дотянуться до стоп, возьмитесь за заднюю поверхность бедер или голеней. Расслабьтесь и разведите таз. Некоторые предпочитают покачиваться из стороны в сторону.

Запирательная мышца



5. Наклон вперед: Поставьте стопы чуть шире бёдер и разверните носки внутрь. Положите руки вперед на опору. Поднимите копчик и опустите грудь.



6. Дворник: Стоя на четвереньках, отведите одну стопу в сторону, слегка отклонитесь назад и задержитесь в этом положении, чтобы почувствовать растяжение внешнего края бедра. Верните стопу на место.

Простые упражнения для расслабления таза

Вы должны чувствовать лёгкое растяжение, а не усиление боли. Удерживайте позу 5-8 глубоких медленных вдохов.

Повторите каждое упражнение в обе стороны до 3 раз.

Позвоночник



1. Кошка: Выдохните, округляя позвоночник. Макушка головы должна быть направлена к полу, а копчик поджат. Поочередно выполняйте позы «Кошка» и «Корова».



2. «Корова»: вдохните, мягко раскрывая грудную клетку к полу. Поднимите голову и направьте копчик к небу. Поочередно выполняйте позы «Кошка» и «Корова».

Тазовое дно



3. Модифицированная поза «Счастливый младенец»: расположитесь у стены или опоры, ступни плотно прижаты к стене и разведены в стороны. Можно использовать подушки для поддержки под головой или ягодицами.



4. Поза ребёнка: встаньте на четвереньки, расставив колени, вытяните руки вперёд и потянитесь ягодицами к пяткам. Позвольте животу расслабиться и прижаться к полу.

Сгибатели тазобедренных суставов



5. Широкое опускание коленей: согните колени и поставьте ступни на пол на ширине бёдер. Медленно опустите колени в сторону и почувствуйте растяжение передней части бедра.



6. Сгибатели тазобедренных суставов с поддержкой: в положении выпада используйте стул или блоки для поддержки рук. Подтяните копчик и медленно наклонитесь вперёд.

Таз



7. Мягкое скручивание — Лягте на спину, медленно согните одно колено и подтяните его к себе. Вы должны почувствовать комфортное растяжение в пояснице и ягодичных мышцах.



8. Поза отдыха — Лягте на спину, при необходимости используйте опору и широко расставьте колени. Почувствуйте, как движется живот при дыхании.