

Гибкий позвоночник

Для отличного самочувствия важно поддерживать эластичность мышечной ткани и гибкость тела. Для этого мышцы и связки должны быть упругими, а суставы подвижными. Конечно, гибкость ограничена анатомическими особенностями суставов и связочного аппарата. Большую роль в развитии гибкости играет подвижность позвоночника, она постепенно с возрастом утрачивается по мере окостенения хрящевых тканей.

Гибкость можно развивать до уровня, который обеспечит выполнение основных жизненно важных движений и позволит с высокой результативностью стать ловким, быстрым, сильным, выносливым. Комплекс упражнений «Гибкий позвоночник» рекомендуется выполнять 2-3 раза в неделю.

В комплексе представлено 10 упражнений, которые нужно выполнять на одном занятии в различных режимах в зависимости от степени физической подготовки:

- ✓ одно упражнение за другим по 5-6 повторов каждого, продолжительностью 20-30 минут;
- ✓ выбрать 5 упражнений и каждое занятие, меняя их состав, выполнять по 10-12 повторов каждого, продолжительностью 20-30 минут.

С освоением начального уровня рекомендуется видоизменять упражнения, добавляя в средние положения статическую задержку от 10 секунд или меняя одноразовое упражнение, выполненное на счет 1-2, 3-4 на пружинистое, выполняемое на счет 1-2-3, 4 (возврат в исходное положение)

[Комплекс № 15 Красота и здоровье «Гибкий позвоночник» для начинающих](#)

[Комплекс № 15 Красота и здоровье «Гибкий позвоночник» для практикующих](#)

Использована статья «Гибкий позвоночник. Красота и здоровье» ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России