

ОСАНКА И ШЕЯ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ

Снять зажатость шеи и плеч, выправить осанку при сидячей работе. Короткие упражнения на день.

4 недели

Новичок

Дом

для кого и результат

ПОДОЙДЁТ, ЕСЛИ

- ✓ Сидячая работа, ноют шея и плечи
- ✓ Заметил сутулость и вынос головы вперёд
- ✓ Нужны короткие упражнения на каждый день

как заниматься

ПРАВИЛА ПРОГРАММЫ

- Частота: 3 тренировки в неделю через день (например Пн / Ср / Пт).
- Разминка (5 мин): суставная гимнастика сверху вниз + 20 махов руками, 20 приседаний без веса, лёгкое кардио на месте.
- Заминка (5 мин): спокойная ходьба и растяжка основных мышц по 20–30 сек.
- Прогрессия: каждую неделю добавляй 1–2 повтора или немного веса. Стало легко во всех подходах — повышай нагрузку.
- Темп: движение подконтрольное, без рывков. Отдых между подходами 60–90 сек.

Расписание: Ежедневно 10 минут (можно в перерывах)

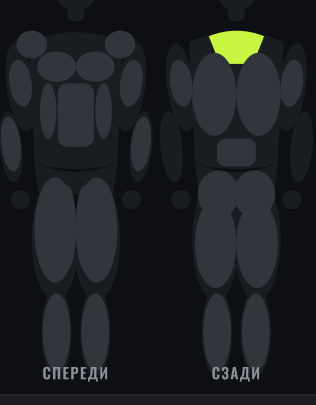
ТРЕНИРОВКИ

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

КОМПЛЕКС ОСАНКИ

Мягко, без боли

1



ВЯТИГВАНИЕ ПОДБОРОДКА

3×8 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Сидя ровно, мягко отводи подбородок назад, вытягивая шею вверх (двойной подбородок), удержиcь на 3–5 сек. Убирает вынос головы вперёд.

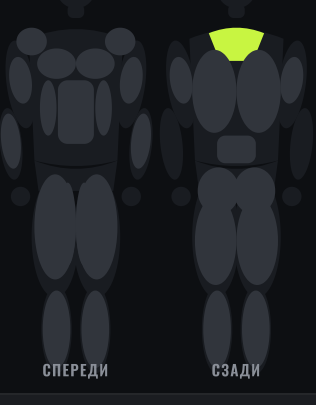
ЧТО ДАЁТ

Убирает вынос головы вперёд, здоровье шеи.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Трапеции

2



МЯГКАЯ РАСТЯЖКА ШЕИ

3×20 сек на сторону

ТЕХНИКА

Медленно наклоняй голову к плечу, помогая рукой до лёгкого натяжения, без боли. Держи, смени сторону. Плечи опущены.

ЧТО ДАЁТ

Снимает зажатость шеи и трапеций от сидячей работы.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Трапеции

3



«АНГЕЛЫ» У СТЕНЫ

3×10 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Прижмись спиной, затылком и руками к стене. Медленно скользи руками вверх-вниз, не отрывая их от стены. Раскрывает грудной отдел и осанку.

ЧТО ДАЁТ

Раскрывает грудной отдел и плечи, выправляет осанку.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Спина

Плечи

Трапеции

4



РАСКРЫТИЕ ГРУДНОГО ОТДЕЛА

2×8 на сторону

ТЕХНИКА

Лёжа на боку, вытяни руки вперёд и медленно «раскрывай» верхнюю руку в сторону, разворачивая грудь. Взгляд за рукой, таз неподвижен.

ЧТО ДАЁТ

Раскрывает грудной отдел, улучшает осанку и подвижность.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Спина

Грудь

5



ТЯГА РЕЗИНКИ К ПОЯСУ

3×15 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Закрепи резинку и тяни к поясу, сводя лопатки, локти вдоль корпуса. Спина прямая, движение подконтрольное. Работают мышцы спины.

ЧТО ДАЁТ

Мягко укрепляет спину и осанку, доступно дома.

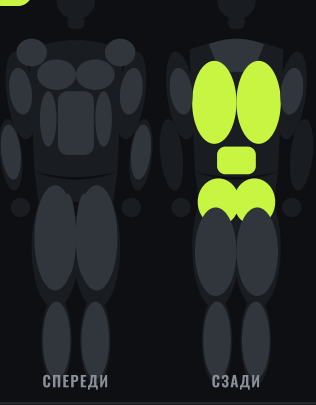
РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Широчайшие

Спина

Бицепс

6



«СУПЕРМЕН» (СПИНА)

3×12 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Лёжа на животе, одновременно поднимай прямые руки и ноги, удержиcь на 1–2 сек и опусти. Укрепляет мышцы спины.

ЧТО ДАЁТ

Укрепляет мышцы спины и поясницу, улучшает осанку.

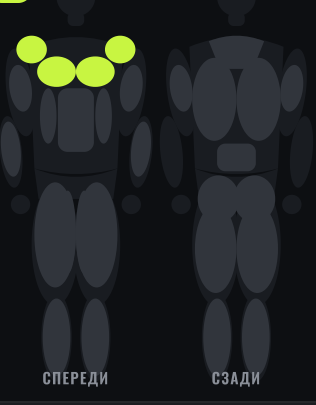
РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Поясница

Спина

Ягодицы

7



РАСТЯЖКА ГРУДИ В ДВЕРНОМ ПРОЁМЕ

2×30 сек

ТЕХНИКА

Предплечья на косяках, шагни вперёд до мягкого натяжения груди и передних плеч. Держи, не заваливая голову вперёд.

ЧТО ДАЁТ

Раскрывает грудь и плечи, выправляет осанку.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Грудь

Плечи

ПИТАНИЕ — КОРОТКО

ПИТАНИЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И ЭНЕРГИИ

- Сбалансированно и без крайностей: белки, углеводы, полезные жиры.
- Белок каждый день — для мышц, суставов и иммунитета.
- Больше овощей, цельных продуктов и воды (1,5–2 литра).
- Меньше сахара, соли и переработанной еды.
- Режим, прогулки и сон 7–8 часов — база хорошего самочувствия.

ВАЖНО

Программа носит общий характер. При хронических болезнях, травмах, беременности или после операций — сначала проконсультируйся с врачом. Не тренируйся через боль, осваивай технику с лёгкого веса. За персональной программой под твои особенности — запишись к Демису.