

ЗДОРОВАЯ ШЕЯ И ПЛЕЧИ

Снять зажатость шеи и плеч, убрать дискомфорт от сидячей работы. Мягкие упражнения.

- 4 недели
- Новичок
- Дом

для кого и результат

ПОДОЙДЁТ, ЕСЛИ

- ✓ Ноют шея и плечи от компьютера
- ✓ Хочешь снять зажатость
- ✓ Нужны мягкие короткие упражнения

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

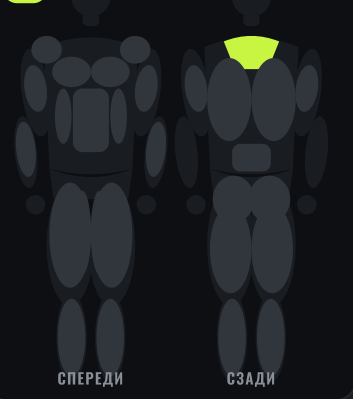
ТРЕНИРОВКИ

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

ШЕЯ И ПЛЕЧИ

Мягко, без боли

1



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

2



ВТЯГИВАНИЕ ПОДБОРОДКА

3×8

ТЕХНИКА

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

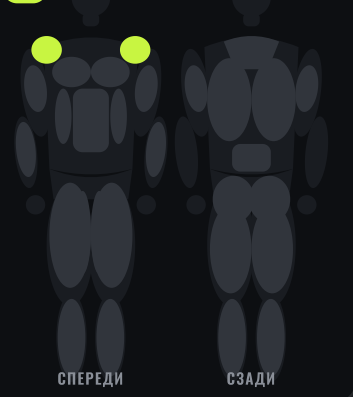
ЧТО ДАЁТ

Убирает вынос головы вперёд, здоровье шеи.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Трапеции

3



КРУГИ ПЛЕЧАМИ/РУКАМИ

3×20 сек

ТЕХНИКА

Прямые руки в стороны, выполняй круговые движения вперёд и назад с нарастающей амплитудой. Разогревает плечевые суставы.

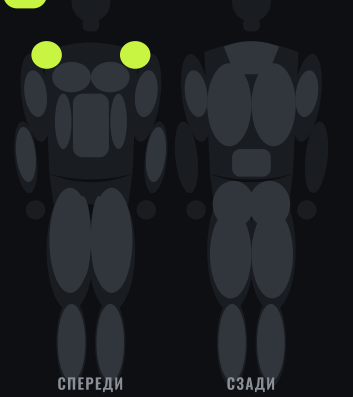
ЧТО ДАЁТ

Разогревает и мобилизует плечевые суставы.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Плечи

4



РАСТЯЖКА ПЛЕЧА

2×30 сек на сторону

ТЕХНИКА

Заведи прямую руку поперёк груди и мягко прижимай второй рукой до натяжения задней части плеча. Держи, смени сторону.

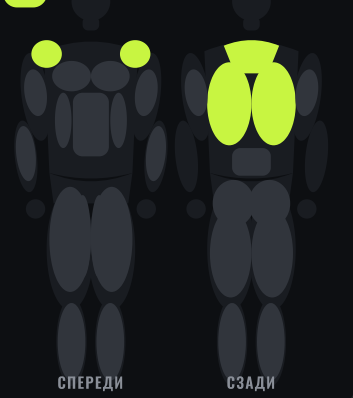
ЧТО ДАЁТ

Растягивает задние дельты и плечо.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Плечи

5



«АНГЕЛЫ» У СТЕНЫ

3×10

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.

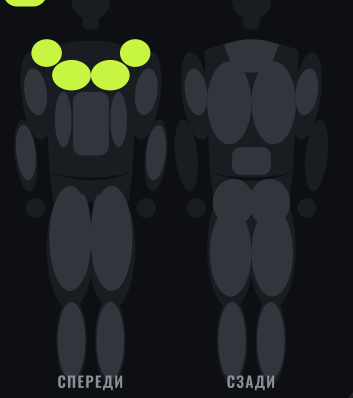
РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Спина

Плечи

Трапеции

6



РАСТЯЖКА ГРУДИ

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.