





**Статичная растяжка мышц плечевого пояса.** Из-за напряжения в плечевом поясе садится зрение или постоянно болит голова.

- Прислонитесь плечом к стене.
- Согните руку в локте и поднимите так, чтобы плечевая кость была параллельна полу, а пальцы смотрели вниз.
- Поворачивайте корпус от стены, избегая болезненных ощущений.
- Задержитесь в таком положении на 30 секунд, а потом выполните упражнение на другую руку.

# Спина и пресс



**Упражнение, которое проработает грудной отдел позвоночника.** Напряженные мышцы в этом отделе препятствуют свободному дыханию и могут вызвать одышку. Для выполнения вам понадобится специальный блок для йоги или толстое полотенце.

- Лягте на живот, затем приподнимите плечи и скрестите руки под грудью.
- Положите лоб на валик из полотенца.
- Тянитесь пальцами в стороны, но не напрягайте мышцы.
- Закройте глаза и сделайте 8 глубоких вдохов. Упражнение можно повторить еще раз после небольшого отдыха.