

# Комплекс упражнений для правильной осанки

<https://www.youtube.com/watch?v=hm-vYGXx3Aw> - Я посмотрел это видео, позанимался неделю, теперь у меня правильная осанка. Когда замечаю, что что-то не так, снова делаю эти упражнения и всё.

Автор сообщения: Festus Kraks

По моим личным ощущениям наиболее эффективными для моей спины были 3 следующие упражнения:

- Вытягивание рук и ног на четвереньках
- Лодочка
- Планка

Нашла первые два упражнения в подборке, #3 и #5

Только я делаю лодочку с вытянутыми вперед руками на уровне шеи, ладонями внутрь и чуть разведенными ногами. Ну а планку, думаю, ты знаешь. В каждом упражнении главное качество - лучше сделать 5 раз правильно, чем 20 как попало. Слушай свое тело.

<https://goodlooker.ru/uprazhnenia-na-ukreplenie-pojasnicy.html>

Автор сообщения: polina shago

---

Revision #5

Created 17 March 2023 14:10:23 by Тимур

Updated 22 December 2023 10:09:36 by Тимур