Автор: admin
19.10.2013 16:41 -

Как выполнять утреннюю зарядку для сохранения молодости?

Исследования физиологов и врачей-гигиентистов показывают, что те, кто регулярно занимается физкультурой, меньше утомляются, дольше находятся в форме и позже стареют.

Вид спорта для себя выбирайте сами. Но обязательный вид спорта - это утренняя зарядка. Эта зарядка включает в себя упражнения, необходимые для того, чтобы талия была тонкой, ноги - стройными, линия бедер - красивой. Займет эта зарядка всего 15 минут вашего времени. Эти упражнения вы можете выполнять на полу, жесткой кровати или жестком диване.

1. Упражнение для талии.
Лягте на спину. Руки заложите сзади на шее. Колени слегка согните. Верхнюю часть тела приподнимите и оставайтесь в таком положении 6 секунд. Повторите 10 раз.

2. Упражнение для шеи.
Лягте на ровную поверхность. Сложите подушку вдвойне и положите ее под голову. Сильно прижмите голову к подушке и не двигайтесь 6 секунд. Повторите 3 раза.

3. Упражнение на плечи.
Возьмите большую подушку. Обнимите ее и прижмите ее к себе - чтобы напряглись руки от локтя до плеч. Повторите 6 раз.

4. Упражнение для улучшения формы ног.
Вытяните ноги. Положите между ног подушку. Сожмите ее изо всех сил и оставайтесь в таком положении 6 секунд. Повторите 6 раз.

5. Еще одно упражнение для улучшения формы ног.
Лягте ровно. Стопой левой ноги опирайтесь на пальцы правой. Левой ногой давите на правую, а правой ногой - на левую. Через 6 секунд смените положение ног. Выполните

по 3 раза на каждую ногу. При выполнении этого упражнения напрягаются мышцы ног от колена до бедра.

Зарядка для ленивых

Если у вас нет времени утром на зарядку, эти упражнения как раз для вас. Они очень эффективны, а их выполнение займет всего 8-10 минут.
Создайте себе настроение и заряд бодрости на целый день!

Все упражнения можно выполнять лежа на полу или на жестком диване, убрав подушку. При выполнении упражнений дышите равномерно и спокойно.

1) Лягте на спину, вытяните руки вдоль тела. Затем потянитесь, почувствуйте, как распрямляется позвоночник.
2) Несколько раз подвигайте ступнями ног: вперед-назад, вперед-назад.
3) Поднимите как можно выше правую ногу, затем левую, и, наконец, обе ноги вместе.
4) Нагнитесь к вытянутым ногам, старайтесь достать ладонями пальцы ног.

Постепенно увеличивайте выполнение каждого упражнения до 10-12 раз. И помните, что поддержание гибкости тела необходимо для сохранения молодости.

Автор - **Дмитрий Колпаков**
Источник