

УТРОМ ЗАРЯДКА

ЗДОРОВЬЕ В ПОРЯДКЕ

2018

Формат: А4, 2018 г., 200 экз., 3,632



1. Утренняя гимнастику лучше выполнять в комнате с открытым окном. На каждое упражнение отводите около одной минуты. Этого времени достаточно, чтобы заставить организм проснуться и работать в нужном ритме

2. Подтяните руки вверх-вниз и в стороны. Все движения должны быть медленными и плавными. Это поможет Вам укрепить мышечное кровообращение в руках и способствует выпрямлению позвоночника

3. Выполните несколько упражнений для ног: растяжки, маховые движения и приседания. Эти нехитрые движения помогут пробудить организм и улучшить кровообращение в мышцах ног

4. Сделайте около тридцати ритмичных наклонов в разные стороны. Наклоны должны быть четкими и резкими. Благодаря этому Вы сможете отлично проработать мышцы живота и спины, а также проработать позвоночник

6. Разведите в стороны руки, плавно поднимите их вверх и опустите вниз вместе с наклоном тела. В этот момент Вы должны чувствовать, как расслабляется позвоночник. Это упражнение нужно выполнять последним, так как оно поможет успокоить организм после предыдущих упражнений

5. Маховые движения рук и ног. Движения должны быть активными, резкими и достаточно сильными. Это поможет увеличить подвижность суставов и улучшить деятельность сердца

4. Возьмите скакалку и выполните 25-30 энергичных прыжков. Благодаря скакалке вы сможете улучшить обмен веществ, активизировать работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, а также укрепить мышцы стоп