

# Комплекс упражнений

Постарайтесь, чтобы ничего не отвлекало вас от занятий. Можно заниматься под легкую классическую музыку или в тишине. Упражнения должны выполняться на жесткой поверхности (коврик на полу). Одежда свободная, не стесняющая движений. Оптимальное время для занятий — вторая половина дня, когда мышцы разогреты деятельностью в течение дня. Если вы хотите заниматься утром, предварительно разогрейте мышцы активными движениями. Не начинайте занятия, если вы плотно поели или чувствуете себя плохо.

## СКРУЧИВАНИЕ ВНИЗ

С помощью этого упражнения снимается напряжение в спине, увеличивается подвижность позвоночника. Упражнение может выполняться как в начале комплекса, так и в конце.

Можно выполнять, стоя у стены, можно посередине комнаты.



Сделайте глубокий вдох и вытянитесь вверх, снимая напряжение с шеи. Выдохните, сконцентрируйтесь и втянитесь. Опустите подбородок к груди и под тяжестью головы начинайте медленно скручиваться вниз. Руки расслаблены. Представляйте, как позвонок за позвонком опускаются по очереди, как бусинки. Опустившись вниз, сделайте вдох и на выдохе разгибайте спину, последовательно поднимая каждый позвонок.

Повторите упражнение восемь раз.

## ПОВОРОТЫ ТУЛОВИЩА В ОБЛАСТИ ТАЛИИ

Это дыхательное упражнение, которое помогает удалять застойный воздух из легких. Также развиваются сила и гибкость мышц живота.

Можно сесть на стул или встать на колени. Руки заведите за голову.

Сделайте вдох и вытяните спину. Выдохните, сконцентрируйтесь и втяните живот. Выполните на выдохе поворот направо с амплитудой, позволяющей удерживать таз в исходном положении, не разворачивая его. Сделайте вдох, вытянитесь, сохраняя сконцентрированное положение. На выдохе вернитесь в исходное положение.

Не поднимайте плечи к ушам, лопатки удерживайте опущенными. Вес тела равномерно распределен на обеих ногах или ягодицах.

Повторите упражнение по восемь раз в каждую сторону.



## УКРЕПЛЕНИЕ И РАСТЯЖЕНИЕ МЫШЦ СПИНЫ

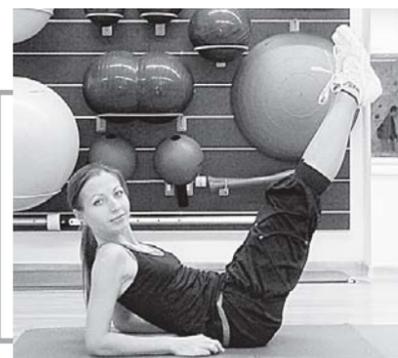
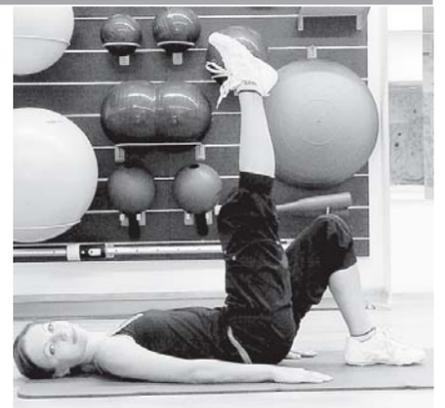
Лягте на живот, можно положить под лоб небольшую подушку. Руки вытянуты вперед, ноги назад. Растяните тело по всей длине. Отрываете от пола одновременно правую ногу и левую руку, на секунду задерживаете их наверху, затем меняете руку и ногу.

Выполнить 16 раз.

## РАЗМИНКА ДЛЯ ТАЗОБЕДРЕННЫХ СУСТАВОВ. УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ И РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ НОГ. РАБОТА НИЖНЕГО ПРЕССА

Лежа на спине, поднимите одну ногу вверх и зафиксируйте ее вертикально. Тянитесь носком в потолок. Вытяните корпус, плотно прижмите к полу вторую стопу, расслабьте плечи и верхнюю часть спины. Руки вдоль корпуса, упирайтесь ими в пол для дополнительной устойчивости. Выполняйте круг ногой, как бы рисуя апельсин на потолке большим пальцем. Работайте тазобедренным суставом, напрягая ногу по всей длине. Прижимайте корпус к полу и напрягайте пресс.

Повторите упражнение по восемь раз в каждую сторону — и правой, и левой ногой.



## УПРАЖНЕНИЕ РАЗВИВАЕТ МЫШЦЫ ПРЕССА, УКРЕПЛЯЕТ СПИНУ

Сидя на полу, опирайтесь на предплечья. Поднимите ноги вертикально вверх. На вдохе опустите ноги вниз до угла 45 градусов и на выдохе верните в вертикальное положение. Не прогибайте поясницу!

## РАБОТАЮТ МЫШЦЫ ПРЕССА, РУК И ПЛЕЧ

Примите позу для отжимания от пола с опорой на предплечья. Следите, чтобы локти располагались точно под плечами, а корпус был максимально прямым, ноги вместе. Не напрягайте плечи и не опускайте поясницу. Задержитесь в этой позе 60 секунд или сколько сможете. Передохните и повторите упражнение. Чтобы эффект был максимальным, напрягите ягодицы.



## РАСТЯГИВАНИЕ СПИНЫ ВПЕРЕД

Улучшается подвижность позвоночника, формируется правильная осанка, а также происходит растяжение задних поверхностей бедер и удаление застойного воздуха из легких.

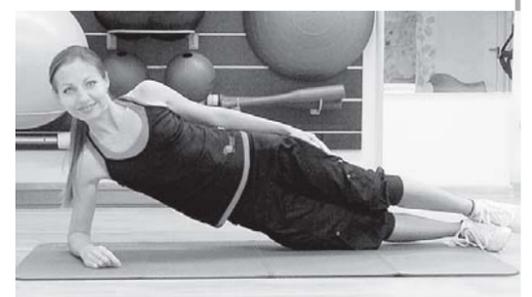
Сидя с прямыми ногами на полу, стопы чуть шире бедер, руки вытянуты вперед.

На выдохе начинайте медленное скручивание верхней части спины вниз, корпусом тянитесь к животу. Старайтесь вытянуть корпус в форму буквы «с». Выдавливаете воздух из легких. Тянитесь пальцами ног вперед. На вдохе начните раскручивание наверх, словно прижимаетесь к стене за вами. Выпрямив спину, держите плечи на максимальном расстоянии от ушей, тянитесь макушкой к потолку.



## РАБОТАЮТ МЫШЦЫ ПРЕССА И ПЛЕЧ

Лягте на левый бок. Опираясь на левое предплечье, приподнимите бедра и ноги, стопы и ноги плотно сомкнуты, носки смотрят вперед. Чтобы удержать равновесие, не заваливайте спину назад и напрягите мышцы ягодиц. Задержитесь в этой позе на 15 секунд (или так долго, как сможете). Передохните и повторите упражнение.



## МЕДИЦИНСКИЙ ГОРОСКОП

С 23 по 29 октября

**ОВЕН.** Вы рискуете набрать лишний вес. Эмоциональные всплески окажутся изнурительными для вашей нервной системы. Возможно ухудшение течения желудочных заболеваний и недугов печени и желчного пузыря.

**ТЕЛЕЦ.** Период сопровождается душевным напряжением, беспокойством по пустякам и быстро меняющимся настроением. Неосторожность может стать причиной травмы.

**БЛИЗНЕЦЫ.** Возрастает вероятность простудных заболеваний. Возможны обострения желудочно-кишечных недугов, особенно если вы будете есть все подряд.

**РАК.** Благоприятный период для начала лечения тяжелых хронических заболеваний, в том числе воспалительных и аллергических заболеваний, недугов костно-мышечной системы, а также зубов.

**ЛЕВ.** Идеальное время для проведения хирургических операций и сложных косметических процедур. Но возрастает вероятность бытовых травм (особенно порезов и ожогов). Дни не подходят для начала строгой диеты.

**ДЕВА.** Повышаются трудоспособность, энергичность и бодрость духа. Но не исключены эмоциональные всплески, состояние напряженности. Серьезных выводов о состоянии своего здоровья делать не стоит.

**ВЕСЫ.** Возможны проблемы с состоянием сосудов головного мозга. В зоне риска также могут оказаться сердце и легкие, так что вероятно обострение хронических недугов перечисленных органов.

**СКОРПИОН.** Ожидается замечательный эффект от электропроцедур (КУФ, УВЧ и других). Резко увеличится потребность организма в све-

жем воздухе, так что старайтесь больше гулять и выезжать на природу.

**СТРЕЛЕЦ.** Вся неделя пройдет на эмоциональном подъеме — у вас есть все шансы справиться с повышенными нагрузками. Что, впрочем, не означает, что нужно работать до изнеможения.

**КОЗЕРОГ.** Период характеризуется усилением деятельности различных систем организма и повышением чувствительности нервной системы.

**ВОДОЛЕЙ.** Вероятно ухудшение течения многих заболеваний, особенно связанных с обменом веществ, нарушением гормональной сферы. Избегайте переохлаждения.

**РЫБЫ.** Период резких изменений, в том числе в состоянии здоровья. Возможны перебои в работе различных систем организма, особенно нервной и сердечно-сосудистой систем.