

Комплекс упражнений

РАЗМИНКА

Начните с 8 — 10-минутной разминки — для того, чтобы подготовить тело к основной нагрузке. Встаньте в воде так, чтобы ее уровень доходил до груди, и ходите, высоко поднимая колени, добавьте ходьбу с передвижением вперед, раздвигая руками воду перед собой, затем ходьбу с передвижением назад, сводя руки перед собой и опуская их в воду.

УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ

(диаметр мяча примерно 15 см)



1. Исходное положение: стоя, мяч в согнутых руках на уровне груди. Выпрямляем руки вниз-вправо в воду, возвращаем руки в ИП и делаем вниз-влево. Каждое упражнение выполнять по 16 раз.

2. ИП: стоя, спина прямая, мяч на вытянутых перед собой руках. Через усилие опускаем мяч под воду и возвращаем. Выполните упражнение 16 раз.

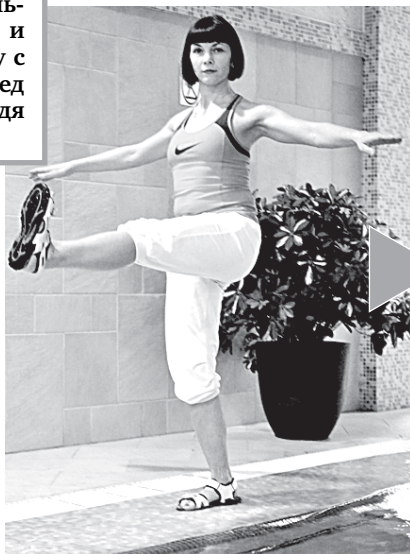
3. ИП: стоя, мяч в согнутых руках на уровне живота под водой. Выполните скручивание — верхняя часть корпуса вместе с мячом вправо, низ — влево. Упражнение выполняется по 8 раз в каждую сторону.

РАСТЯЖКА

Сцепив руки в замок на уровне живота и двигая ими вверх-вниз, почувствуйте, как вода мягко массирует ваш живот. Затем, расцепив замок, потянитесь рукой вправо, потом влево, почувствуйте, как растягиваются ваши мышцы. Сделайте круговые движения плечами поочередно, затем сделайте «цыганочку» плечами. Через стороны поднимите руки вверх и на выдохе опустите.

ВНИМАНИЕ! Количество упражнений дано в расчете на стандартное занятие. Но вы ориентируйтесь на свои силы.

УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ МЯЧА



1. ИП: стоя, ноги вместе, руки в стороны. Выполняем прыжки на месте, подтягивая колени как можно выше к груди. Делаем 16 раз.

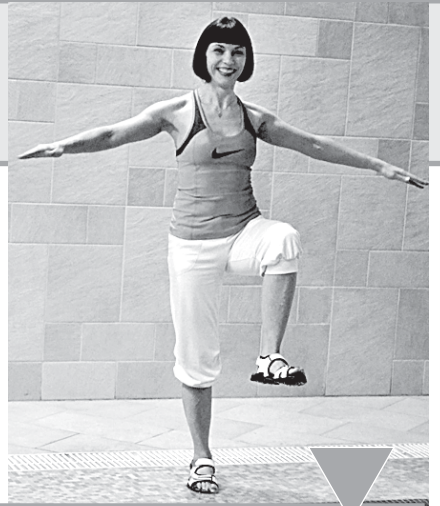
2. ИП: стоя, ноги вместе, руки в стороны. Подтягиваем колено к груди, выпрямляем и опускаем прямую ногу вниз. Выполняем по 8 раз на каждую ногу и столько же попеременно.

4. ИП то же. Поднимаем прямую правую ногу и прямую же опускаем вниз. Выполняем 8 раз, затем делаем упражнение левой ногой и затем попеременно.

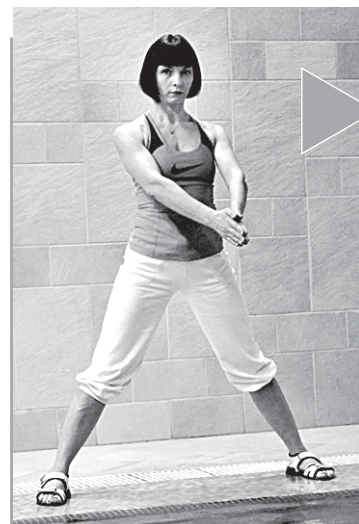
5. ИП: стоя, ноги вместе, руки вдоль корпуса. Правая прямая нога уходит вперед, левая назад, правая рука ладонью вверх уходит назад, а левая — вперед, ладонью наверх. Стопы тянем на себя и меняем положение рук и ног. Количество повторений — 16 раз.



7. ИП то же. Подтягиваем колено к груди и делаем удар ногой в сторону, затем сгибаем ногу и возвращаемся в ИП. То же самое делаем с другой ногой, количество повторений на каждую ногу — 8 раз, затем попеременно.



3. ИП: стоя, ноги вместе, руки в стороны. Подтягиваем правое колено к груди и выпрямляем ногу вперед, затем через согнутую ногу возвращаемся в ИП. То же делаем левой ногой. Упражнение выполняется по 8 раз каждой ногой, затем 8 раз попеременно.



6. ИП то же. Через прыжок ноги врозь, руки в стороны, потом через прыжок соединяем ноги и ладони под водой. Затем выполняем прыжок ноги врозь, руки в стороны и снова через прыжок соединяем руки за спиной. Упражнение выполняется 16 раз.



МЕДИЦИНСКИЙ ГОРОСКОП

С 9 по 15 апреля

ОВЕН. Могут дать знать о себе заболевания, связанные с недостаточностью кровообращения, а также напомнить о себе геморрой (поэтому сейчас самое время пройти профилактический курс).

ТЕЛЕЦ. Неблагоприятный период. Вероятно обострение заболеваний печени и желчевыводящих путей. Повышается риск случайных отравлений. Избегайте блюд, в качестве которых не уверены.

БЛИЗНЕЦЫ. Особенно важно в эти дни не перегрузить печень и сердце. Разумная диета вам не помешает: сейчас легко обзавестись лишними килограммами.

РАК. Возможны простудные заболевания, ухудшение течения эндокринных, урологических и гинекологических недугов. Могут напомнить о себе десны. Так что если вы собирались к пародонтологу, да все откладывали, дальше тянуть уже и некуда.

ЛЕВ. Ваша эмоциональная неустойчивость может привести к головным болям, состоянию подавленности и беспокойства. Так что следите за своими эмоциями и старайтесь не волноваться по пустякам.

ДЕВА. Идеальный период для выяснения причин и начала лечения бесплодия (мужского и женского). Улучшение течения желудочно-кишечных заболеваний. А вот неврологические и психические заболевания могут обостриться.

ВЕСЫ. Хороший период. Повысится потребность в свежем воздухе, поэтому прогулки и дыхательная гимнастика будут весьма кстати. Облегчится течение легочных недугов, включая заболевания аллергического характера.

СКОРПИОН. Возможно обострение течения многих хронических недугов, особенно кожных и болезней опорно-двигательной системы (особенно артроза и артрита). Весьма вероятны жалобы на повышенную утомляемость и депрессию.

СТРЕЛЕЦ. Не самое хорошее время для людей, страдающих сердечно-сосудистыми недугами и нарушениями мозгового кровообращения. Немного возрастает риск инфарктов и инсультов.

КОЗЕРОГ. Постарайтесь устроить себе хотя бы небольшой отдых. Генеральная уборка в выходные — не ваш вариант. Все дела могут подождать, здоровье дороже.

ВОДОЛЕЙ. Пессимизм и плохое настроение расшатывают нервную систему и могут привести к обострению психосоматических недугов. Вероятны головные, мышечные и зубные боли.

РЫБЫ. Возможны обострения подагры и остеохондроза. Так что самое время записаться на массаж и прочие физиотерапевтические процедуры, рекомендованные врачом. Также возможны обострения заболеваний носоглотки и щитовидной железы.

Подготовил Виктор ЕРМАКОВ

НЕ ПРОПУСТИ!

Вербная ярмарка ждет гостей

ТРАДИЦИОННАЯ благотворительная Вербная ярмарка пройдет с 11 по 16 апреля в пространстве «Легко-Легко» (Большая Пушкарская, 10). Свою продукцию представят мастера ювелирного дела, керамики и hand-made. В расположенной по соседству «Лавке-Лавке» можно будет попробовать разнообразные блюда, предоставленные кондитерскими, кулинарными школами и ресторанами города.

Впервые часть мероприятий пройдет вне пространства — на различных площадках города. Благотворительные ярмарки и аукционы запланированы в школах №197 и №210 Центрального района; мастер-классы в пользу ярмарки состоятся в детском центре «Шаг навстречу» в Красном Селе и в культурном центре Приморского района. Мероприятие поддержат Театр «Зеркальце», Дом архитектора, эстонская церковь Св. Иоанна, детский кукольный театр «Сени», Гильдия кузнецов и художников по металлу, Санкт-Петербургская государственная художественно-промышленная академия имени А. Л. Штиглица и другие организации. В программе — экскурсии по Петроградской стороне, а также за кулисы театров и в мастерские, игры и квесты, лекции о топонимике и современной архитектуре, рассказы о традициях празднования Пасхи.

Средства, вырученные на ярмарке, пойдут на оплату лечения подопечных фонда «АдВита».

Подробности: vk.com/event67537140