



Пять простых упражнений, выполняемых ежедневно, способны вернуть здоровье и продлить молодость.



Упражнение первое

- ✓ **Исходная позиция:** встаньте, вытяните руки параллельно полу ладонями вниз. Ноги на ширине плеч.
- ✓ **Упражнение:** руки в стороны и крутитесь вокруг своей оси по часовой стрелке, пока не закружится голова. Со временем вы сможете делать все больше и больше оборотов.
- ✓ **Дыхание:** дышите ровно.

Упражнение второе

- ✓ **Исходная позиция:** лягте на пол, вытяните руки вдоль тела ладонями вниз.
- ✓ **Упражнение:** поднимите голову и прижмите подбородок к груди. Одновременно поднимите ноги; следите, чтобы ноги были прямыми. Медленно опустите голову и ноги на пол.
- ✓ **Дыхание:** вдох делается, когда поднимаете голову и ноги, выдох — когда опускаете. Старайтесь дышать как можно глубже.



Упражнение третье

- ✓ **Исходная позиция:** встаньте на колени, прижмите пальцы ног к полу. Положите руки на бедра, прижмите подбородок к груди.
- ✓ **Упражнение:** поднимите подбородок и плечи вверх и медленно прогните спину назад. Верхняя часть спины должна прогибаться сильнее, чем нижняя. Медленно вернитесь в вертикальное положение.
- ✓ **Дыхание:** вдох — на прогибе, выдох — в вертикальном положении.

Упражнение четвертое

- ✓ **Исходная позиция:** сядьте на пол, ноги прямо перед вами на ширине 30 см. Обопритесь руками о пол.
- ✓ **Упражнение:** поднимите туловище так, чтобы колени были под углом 90 градусов перпендикулярно полу. Голову держите параллельно полу. Медленно вернитесь в исходное положение.
- ✓ **Дыхание:** вдох — на подъеме, выдох — в исходном положении.



Упражнение пятое

- ✓ **Исходная позиция:** лягте на живот, ладонями упритесь в пол на уровне груди.
- ✓ **Упражнение:** с опорой на руки поднимайте верхнюю часть туловища до тех пор, пока руки не выпрямятся. Смотрите прямо перед собой. Затем поднимите вверх таз, так, чтобы вместе с руками и ногами получилась «крыша домика».
- ✓ **Дыхание:** вдох — на подъеме, выдох — при расслаблении.

Начинайте с 7 повторений и постепенно доводите до 20.

