

Зарядка для ленивых

Откройте глаза, сделайте глубокий вдох-выдох и приступайте к первому упражнению.

УПРАЖНЕНИЕ №1. 20 раз крепко сожмите ладони в кулаки. Тем самым в мозг поступит сигнал что организм проснулся и начал физическую активность. Кровоток ускориться, и несмотря на то, что минуту назад не хотелось двигать даже мизинчиком, сейчас силы появились на оставшуюся зарядку.

УПРАЖНЕНИЕ №2. Теперь будим ноги. Левую ступню тянем максимально на себя и фиксируем, теперь правую тянем в противоположную сторону. Меняем положение, левая максимально назад, правая максимально вперед. Медленно повторяем 20 раз. Мышцы потянулись и кровоток в ножках улучшился.

УПРАЖНЕНИЕ №3. А теперь одновременно сжимаем кулаки и шевелим ножками как в предыдущем упражнении 20 раз. Заметили — на лице появилась улыбка. Сложно делать это упражнение и не улыбаться.

УПРАЖНЕНИЕ №4. Вытяните руки вдоль туловища. Поднимите правую вверх и опустите, теперь левую. Для каждой руки 20 раз.

УПРАЖНЕНИЕ №5. Веселый велосипед, но не спешите, упражнение делайте тщательно, каждый раз сгибая колено до 45°. Всего все те же 20 раз для каждой ноги.

УПРАЖНЕНИЕ №6. А теперь веселье. Махи руками объединением с велосипедиком и улыбкой. Всего 20 раз.

УПРАЖНЕНИЕ №7. Согните и соедините колени, пяточки максимально близко к тазу. Поднимите таз и талию так, чтобы позвоночник был максимально выпрямлен, задержитесь в таком положении на несколько секунд и опуститесь. Повторов 20.

УПРАЖНЕНИЕ №8. Поднимите обе руки на подушку, ноги выпрямите. На выдохе поднимите ровную правую ногу и левую руку, попробуйте скрестить их и опустите. Повторите с левой ногой и правой рукой. Всего повторов 20 раз.

УПРАЖНЕНИЕ №9. Вакуум. Ноги согнуты в коленях, тело расслаблено. Глубокий вдох через нос и резкий выдох через рот, при этом живот максимально втягивается вовнутрь. Замираем на 5-10 секунд. На сколько вас хватит. Повторите 15-20 раз.

УПРАЖНЕНИЕ №10. Все, вы готовы вставать. Плавно сядьте в кровати «по-турецки» скрестив ноги, и медленно очертите головой окружность 5 раз в правую сторону, и столько же в обратную.

Зарядка окончена. Можно завтракать, собираться и идти учиться!