

«Невидимая» гимнастика для здоровья

Занимает гимнастика всего 6 минут, но делать это необходимо примерно каждый час. Это всего 8 упражнений, которые можно делать сидя, стоя, перед телевизором, в любом месте не привлекая внимания окружающих.

1. **Подъем пяток.** Это можно делать сидя или стоя в любом месте. Сделайте **40 подъемов**.

2. **Подъем носков.** Пятки плотно прижаты к полу, поднимается только область носков **40 раз**.

3. **Втягивайте ягодичные мышцы** – 50 движений. Постарайтесь напрягать мышцы с усилием.

4. **Втягивайте мышцы живота.** Делайте вдох носом, выдыхайте ртом и, выдыхая втягивайте живот. Повторяйте **20 раз**.

5. **Сводите лопатки.** Расправьте плечи, выпрямите спину и с напряжением приближайте лопатки друг к другу. 50 раз. С большим усилием.

6. **Сжимайте ладони в кулак.** Руки могут находиться в любом удобном вам положении, прямые, согнутые, в разные стороны прилагая значительные усилия, сжимайте и разжимайте ладони в кулак. Повторяйте **50 раз**.

7. **Поворачивайте голову в стороны.** В медленном темпе, очень плавно, поворачивайте голову вправо и влево на 90 градусов. Выполните 20 раз.

8. **Вытягивайте подбородок.** В любом положении потяните подбородок вперед. Это можно делать с открытым или закрытым ртом, и тогда нижняя губа зайдет за верхнюю. Делайте так, чтобы чувствовалось, как натягивается кожа до области ключиц. Прекрасно помогает избавиться от второго подбородка.

Польза «невидимых» упражнений:

1. Способствует тренировке всех мышечных групп
2. Активизирует работу внутренних органов.
3. Стимулирует процессы кровообращения;
4. Устраняет застои лимфы
5. Усиливает жиросжигание.

