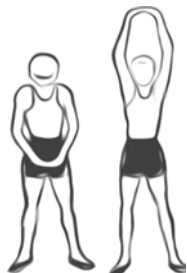


КОМПЛЕКС ЛЕЧЕБНОЙ ГИМНАСТИКИ (с меньшей нагрузкой)

1 ИП (исходное положение) – ноги врозь, руки внизу, пальцы переплетены – выдох. Поднять руки вверх, потянуться – вдох.



4-6 раз

2 ИП – ноги врозь – вдох. Наклон вперед, коснуться пальцами пола-выдох.



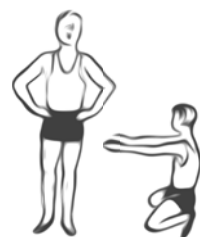
4-6 раз

3 ИП – основная стойка. Наклон туловища влево (и вправо), не задерживаясь в исходном положении, руки скользят вдоль туловища. Дыхание произвольное.



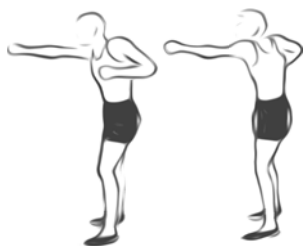
3-4 раза в каждую сторону

4 ИП – руки на поясе. Приседание, руки вперед – выдох.



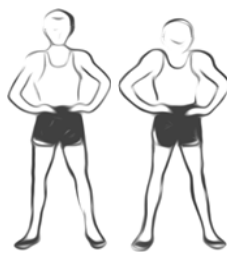
6-8 раз

5 ИП – ноги врозь, правая рука вперед, левая согнута, кисти в кулак. Смена положения рук («бок»). Дыхание произвольное.



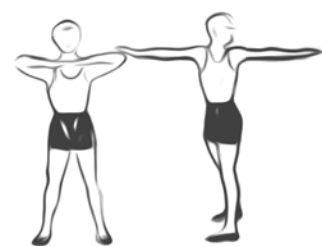
10-15-20 раз

6 ИП – ноги врозь, руки на поясе. Локти вперед-назад.



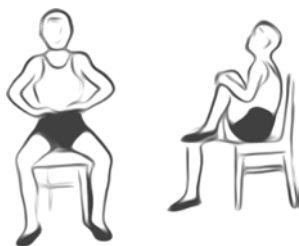
3-4 раза

7 ИП – ноги врозь, руки на поясе. Поворот туловища в левую (правую) сторону, руки в стороны.



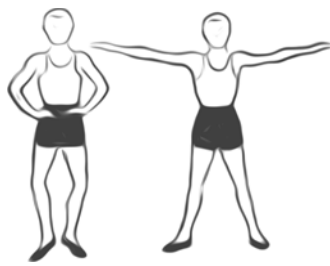
4-5 раз в каждую сторону

8 ИП – сидя на стуле, ноги врозь и согнуты в коленях, руки на поясе. Подтянуть к груди согнутую левую (правую) ногу.



4-6 раз каждой ногой

9 ИП – руки на поясе. Подскоки – ноги врозь, руки в стороны. Дыхание произвольное.



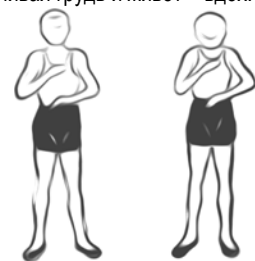
10-30 раз

10 Ходьба



1-1,5 минуты

11 ИП – ноги врозь, правая рука на груди, левая рука на животе. Выпячивая грудь и живот – вдох.



3-4 раза



Многочисленные исследования показали, что регулярный прием КАРДИО КАПИЛАР снижает риск развития сердечно-сосудистых катастроф.