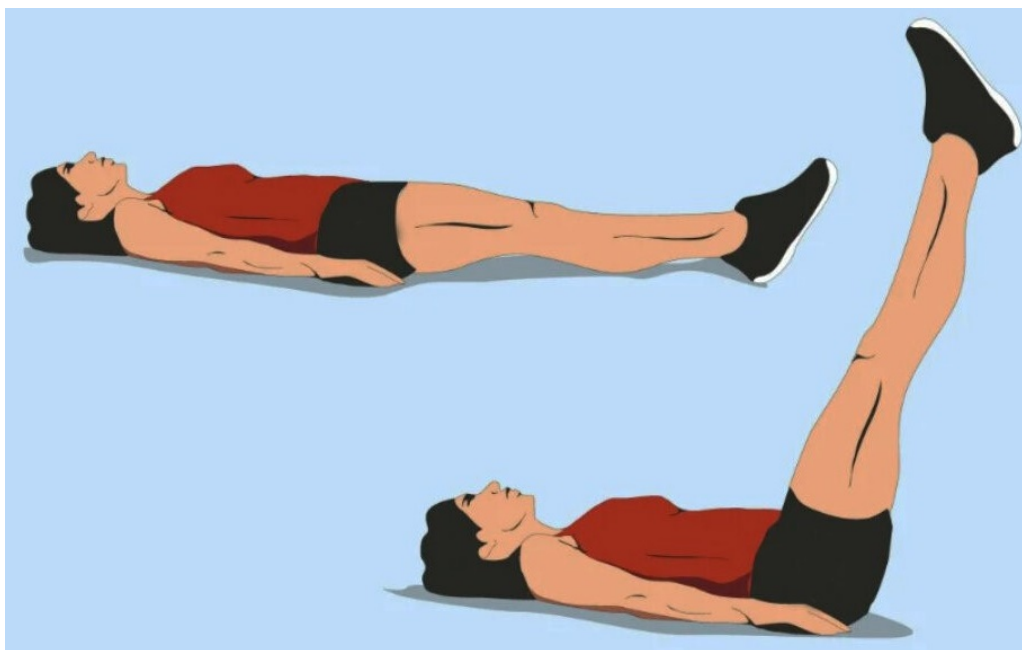


Упражнение для тех, кому за пятьдесят

Очень простое упражнение, которое нужно выполнять каждый день, поможет укрепить мышцы туловища, ног, улучшить кровообращение, работу внутренних органов. Оно не является слишком мудреным и не несет в себе большой нагрузки, которая в пожилом возрасте весьма нежелательна.

Кроме полезного действия на здоровье, упражнение поможет уменьшить жировые отложения на животе. Выполнять его может любой, независимо от уровня физического развития.



Как выполнять упражнение

Лягте на пол на коврик или полотенце. Выпрямите туловище, прижмитесь к полу головой, спиной, вытянутыми вдоль туловища руками. Представьте, что вы как бы приклеены к полу, потому что во время выполнения упражнения ни голова, ни туловище, ни руки не должны от него отрываться.

Медленно поднимайте прямые ноги – сколько сможете, но не сгибая их в коленях. В идеале угол поднятия должен быть 90 °, то есть перпендикулярно поверхности пола. Побудьте в этой позе несколько секунд, затем так же медленно опустите прямые ноги, расслабьтесь. Количество сгибаний вначале может быть 4-5, его нужно постепенно увеличивать до 10-15-20 и даже больше.

Важно правильно дышать. В спокойном положении глубокий вдох носом, при сгибании ног медленный выдох ртом.

Какие будут результаты

Не спешите, не переусердствуйте и не расстраивайтесь, что не получается прямой угол, что не гнутся и не слушаются суставы, или же тянет поясница. Поверьте, с каждым разом вы будете делать его лучше и, наконец, достигнете нужного результата. Спустя уже первую неделю занятий он будет ощутимым: подтянется живот, станут свободнее движения в позвоночнике, суставах ног, улучшится общее самочувствие.

Поверьте, без труда, без работы над собой не помогут никакие таблетки или другие снадобья. Жизнь – это движение, и эту истину никто еще не оспорил.