

Скрытая гимнастика Воробьева

Для тонуса мышц, уменьшения веса, поддержания активности и здоровья.

Выполнять каждый день и каждый час. Как удобно – сидя за рабочим столом, стоя, в процессе домашних занятий, на улице, при ходьбе.

1. Сделайте упор на ступни ног, они должны полностью касаться земли. Поднимайте и опускайте пятки без отрыва носочков от пола 40 раз. Спину держите прямо, ноги должны быть сведены вместе.
2. Поднимайте и опускайте носки без отрыва пяток 40 раз.
3. Упражнение, которое можно делать в любом положении: сидя, стоя и даже на ходу — сжимайте и разжимайте мышцы ягодиц 40 раз.
4. Медленно втягивайте стенку живота на выдохе, на вдохе возвращайте в исходное положение 15 раз. Отличная тренировка для мышц живота!
5. Тренируйте мышцы спины стоя или сидя. При прямой спине сдвигайте лопатки к позвоночнику 40 раз, следите, чтобы плечи не двигались!
6. Чтобы дать отдых спине и размять пальцы рук, сделайте следующее упражнение: руки разведите в разные стороны на уровне плеч. Сжимайте и разжимайте кулаки 40 раз.
7. Ритмично поворачивайте голову влево и вправо 40 раз.
8. Вытягивайте подбородок вперед 40 раз. Подвигайте челюстью в одну и другую стороны. Это упражнение поможет избавиться от второго подбородка и сделает четче овал лица.

