

УПРАЖНЕНИЕ ВЫПОЛНЯЕТСЯ 10 РАЗ.
ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОГО УПРАЖНЕНИЯ – 10 СЕКУНД
(Смотрите следующий слайд)



упражнение
"МЕТРОНОМ"

(Голова попеременно наклоняется к одному,
а затем к другому плечу)

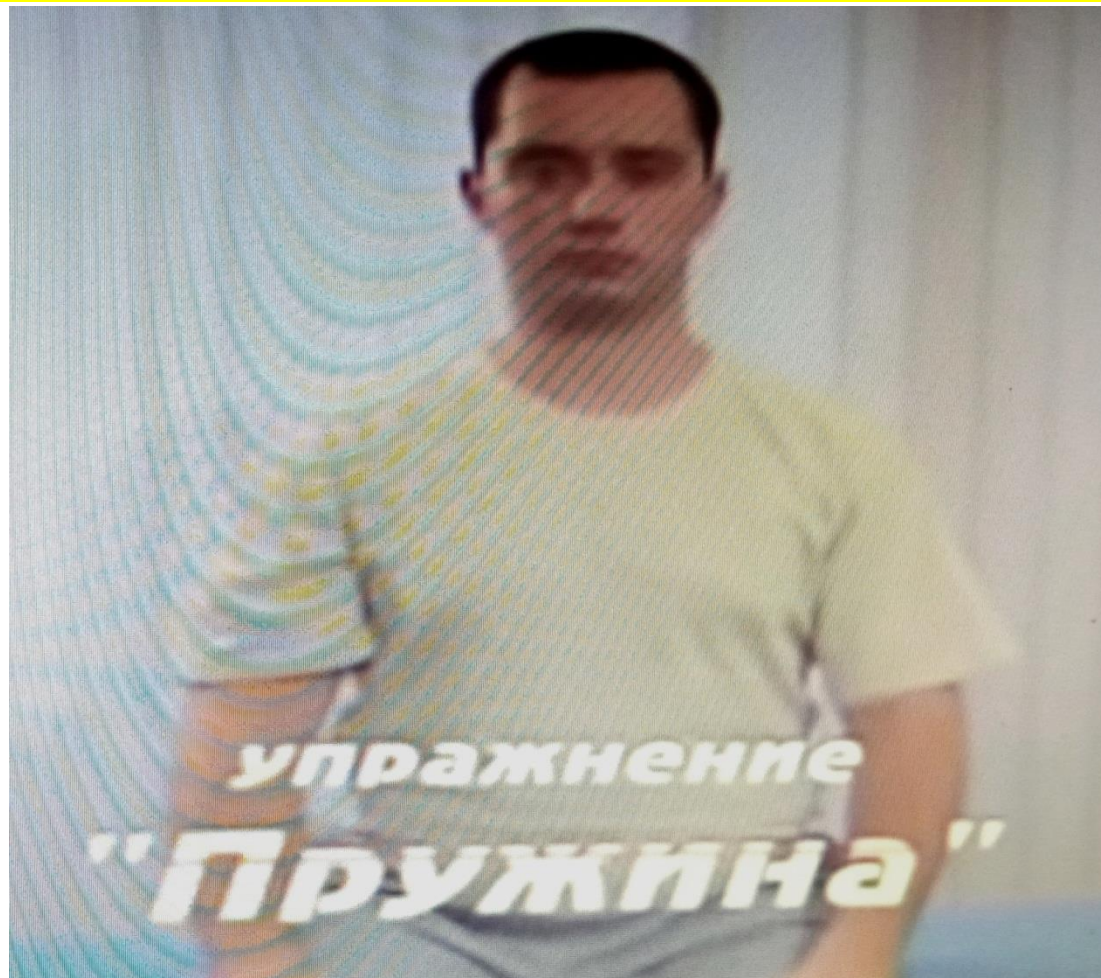


фиксируйте положение

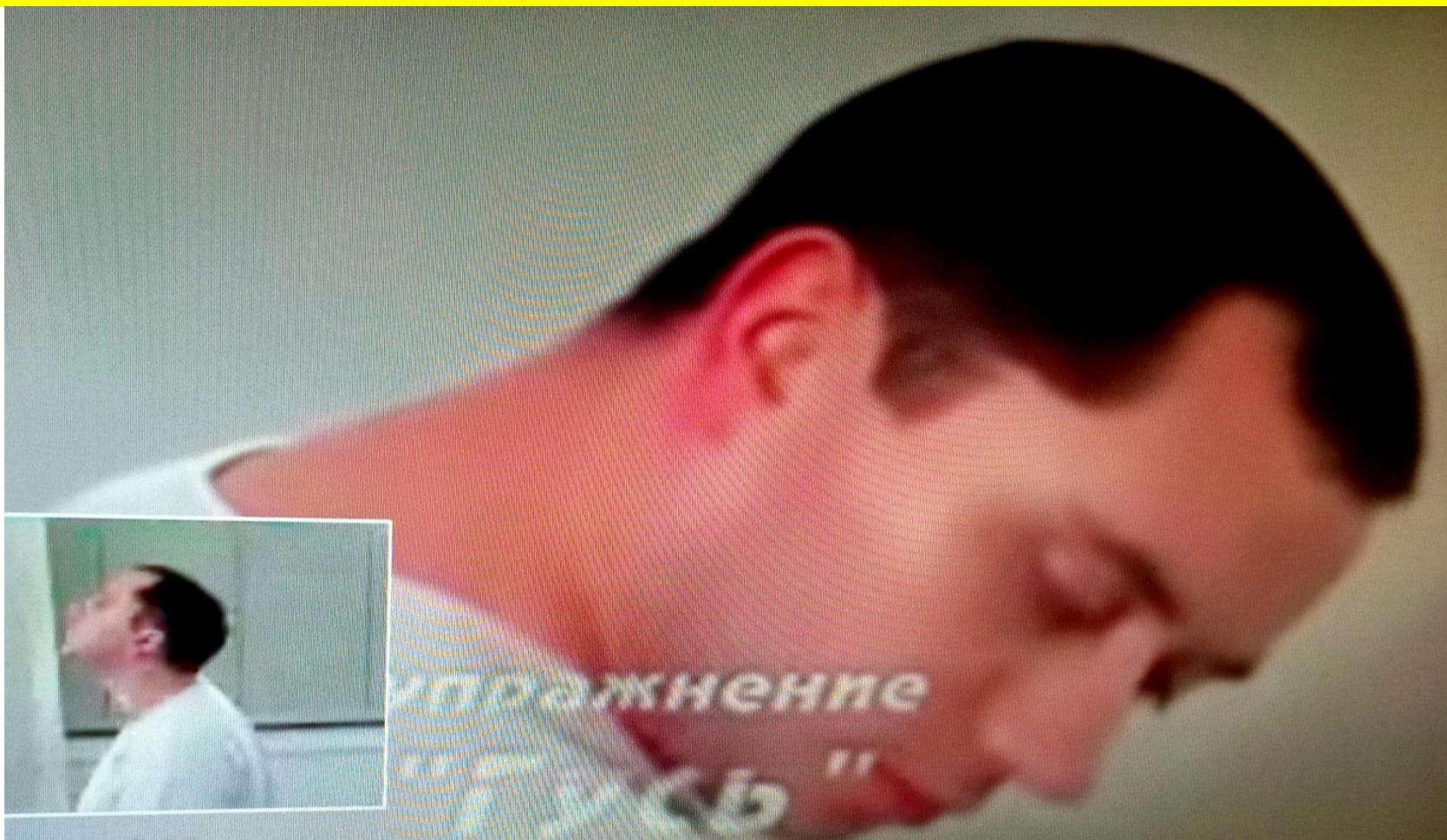
УПРАЖНЕНИЕ ВЫПОЛНЯЕТСЯ 10 РАЗ.

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОГО УПРАЖНЕНИЯ – 10 СЕКУНД.

(Подбородком жмем вниз на представляемую мысленно пружину, а потом вытягиваем подбородком пружину вверх)



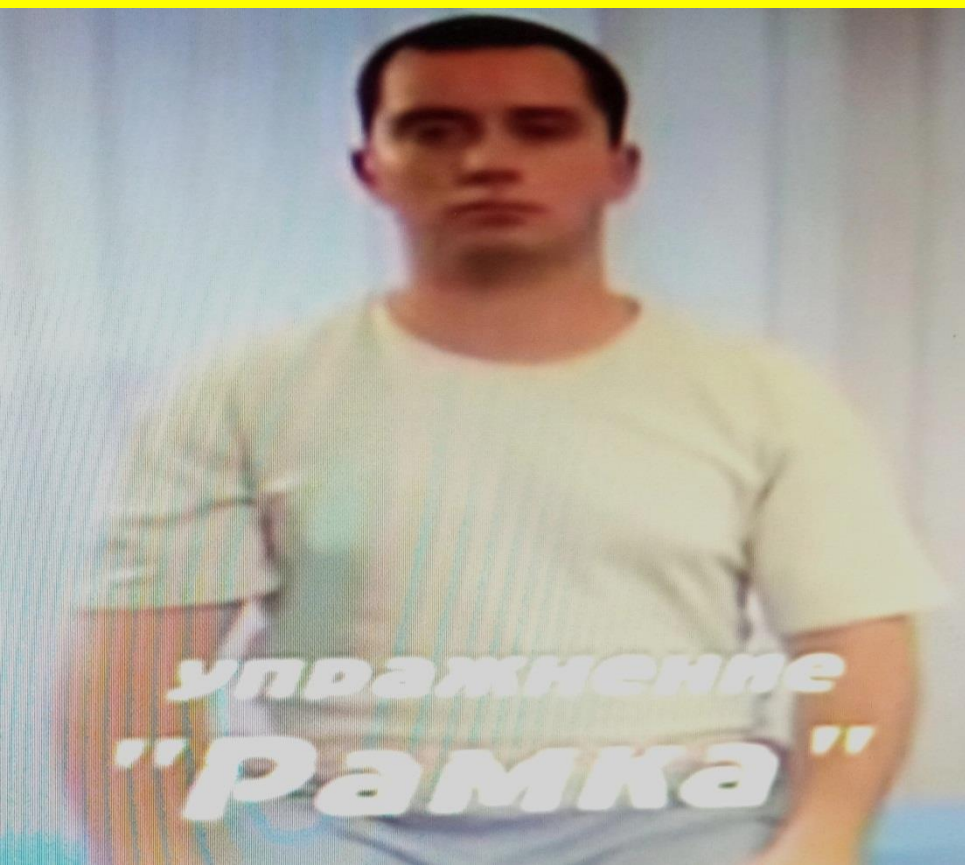
УПРАЖНЕНИЕ ВЫПОЛНЯЕТСЯ 10 РАЗ.
ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОГО УПРАЖНЕНИЯ – 10 СЕКУНД.
(Голова вытягивается максимально вперед, а затем поворачивается направо к плечу. Потом из исходного положения вперед и налево к плечу).



УПРАЖНЕНИЕ ВЫПОЛНЯЕТСЯ 8 РАЗ.

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОГО УПРАЖНЕНИЯ – 10 СЕКУНД.

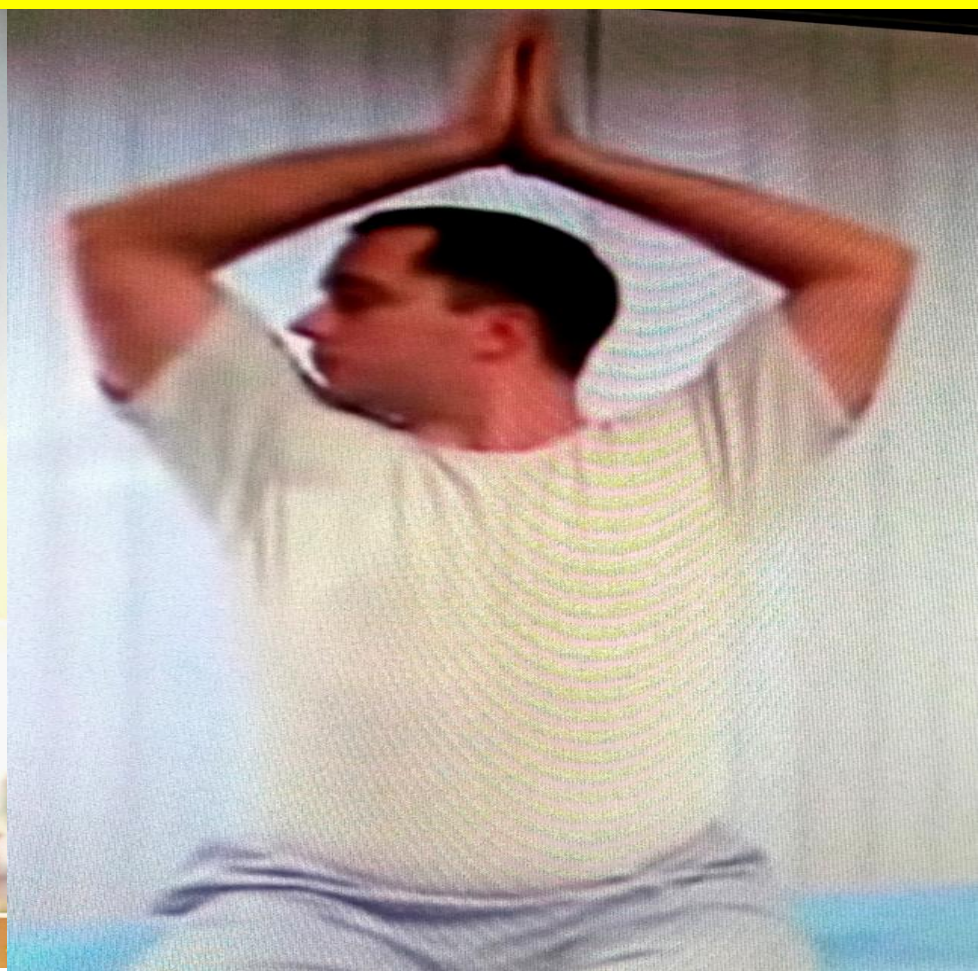
(Правая рука кладется на левое плеча а подбородок на правое плечо. Затем левая рука кладется на правое плеча, а подбородок на левое плечо)



УПРАЖНЕНИЕ ВЫПОЛНЯЕТСЯ 6 РАЗ.

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОГО УПРАЖНЕНИЯ – 10 СЕКУНД.

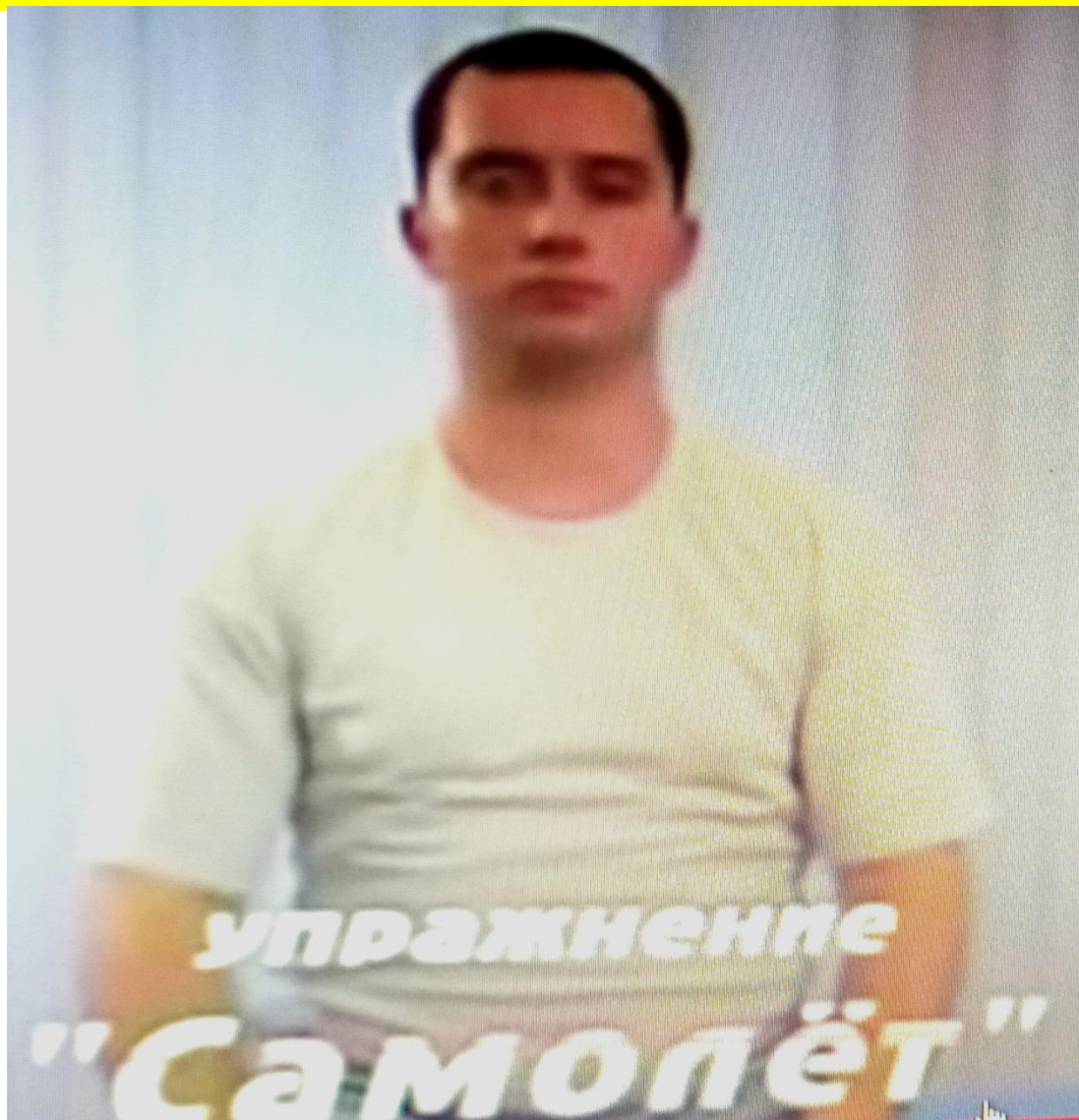
(Руки соединяются ладонями над головой, а затем подбородок кладется сначала на правое, а затем на левое плечо)



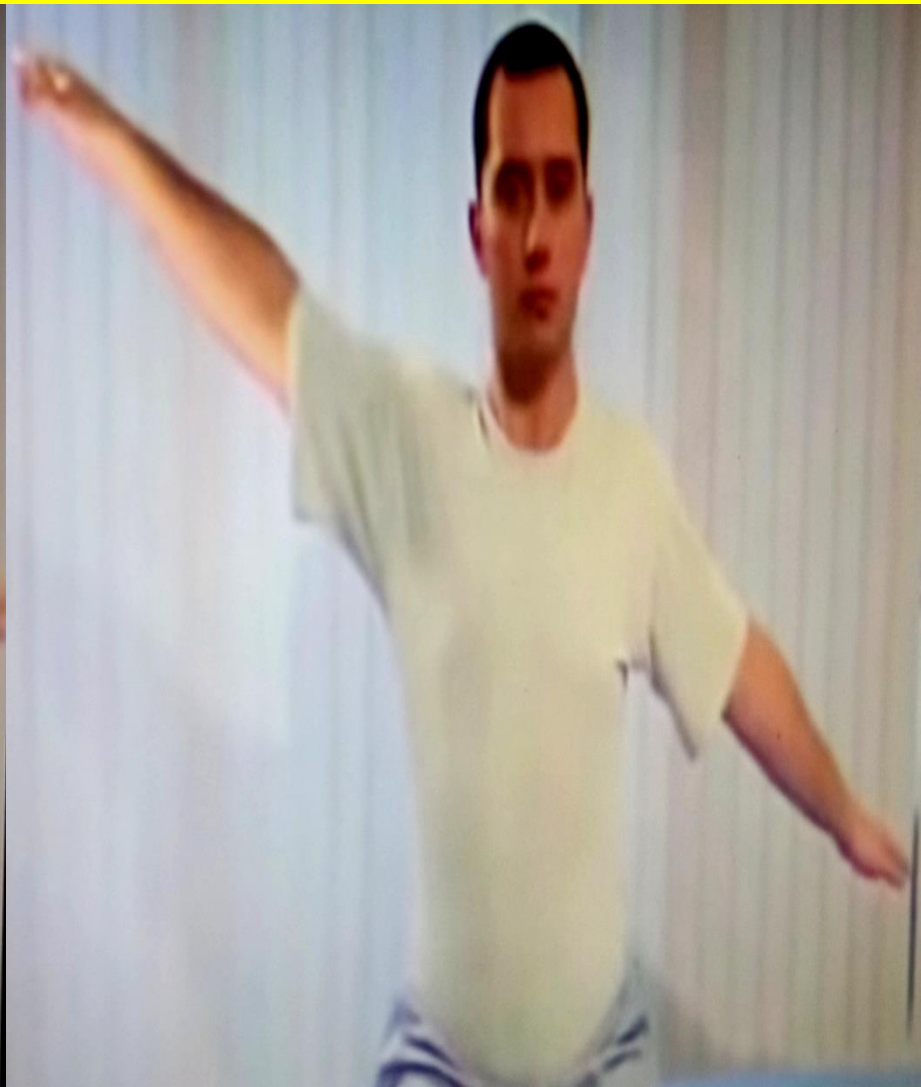
УПРАЖНЕНИЕ ВЫПОЛНЯЕТСЯ 6 РАЗ.

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОГО УПРАЖНЕНИЯ – 10 СЕКУНД.

(Смотрите следующий слайд)



(Сначала руки разводятся в сторону, а затем
немного назад и вниз. Потом руки разводятся по
диагонали)



УПРАЖНЕНИЕ ВЫПОЛНЯЕТСЯ 6 РАЗ.

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОГО УПРАЖНЕНИЯ – 7 СЕКУНД.

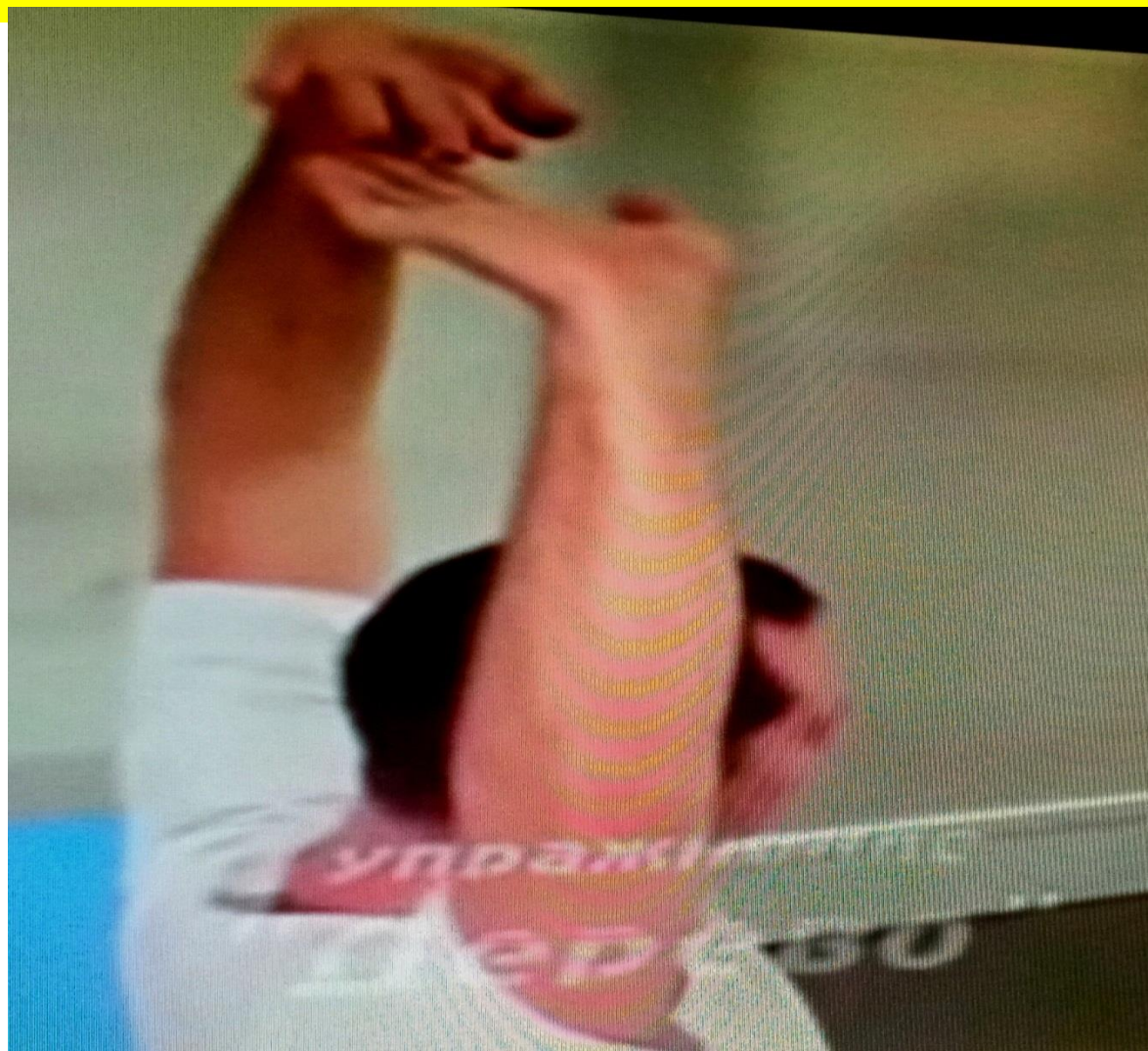
(Голова максимально вверх, грудь вперед, руки назад)



УПРАЖНЕНИЕ ВЫПОЛНЯЕТСЯ 6 РАЗ.

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОГО УПРАЖНЕНИЯ – 7 СЕКУНД.

(Руками и головой тянемся максимально вверх)



ПОЛНЫЙ КОМПЛЕКС СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ ГИМНАСТИКИ

Помогает также против остеохондроза
и предупреждает сахарный диабет

(время выполнения всех упражнений – 20 минут)

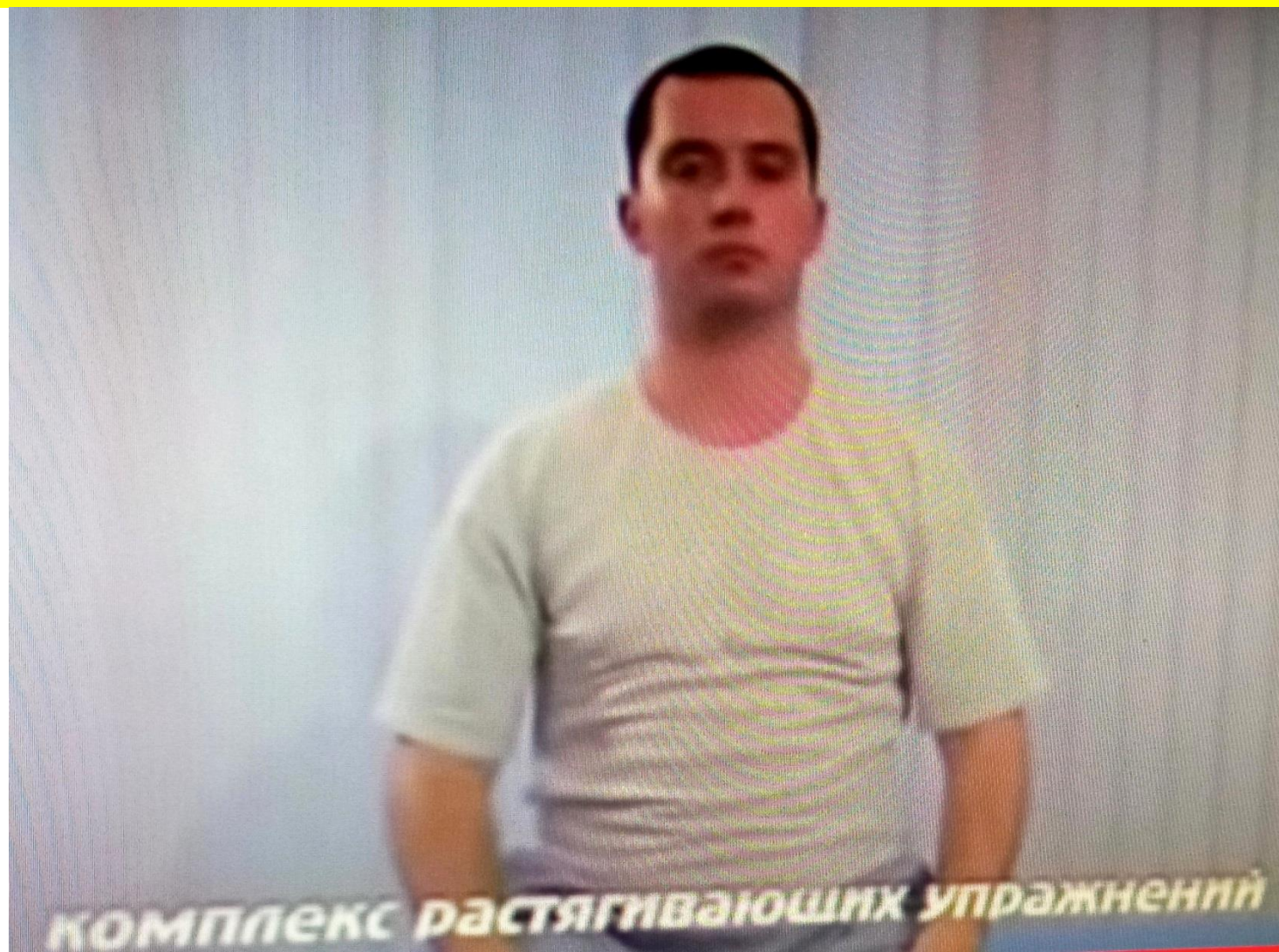
Для решения **проблемы сердечных и сосудистых заболеваний** нужно подходить комплексно.

Организм – это единое целое. Поэтому, если болит сердце, или где-то плохая проходимость сосудов, то недостаточно выполнять одно-два упражнения.

Требуются ежедневная 20-30 минутная тренировка, которые бы прорабатывали большинство связанных друг с другом органов и дополняли друг друга.

Практикующие эти упражнения знают, что многие патологии нивелируются, т.к. эти упражнения – быстрая, эластичная система восстановления и оздоровления.

УПРАЖНЕНИЯ ВЫПОЛНЯЮТСЯ ПО 6 РАЗ.
ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОГО УПРАЖНЕНИЯ – 7 СЕКУНД.

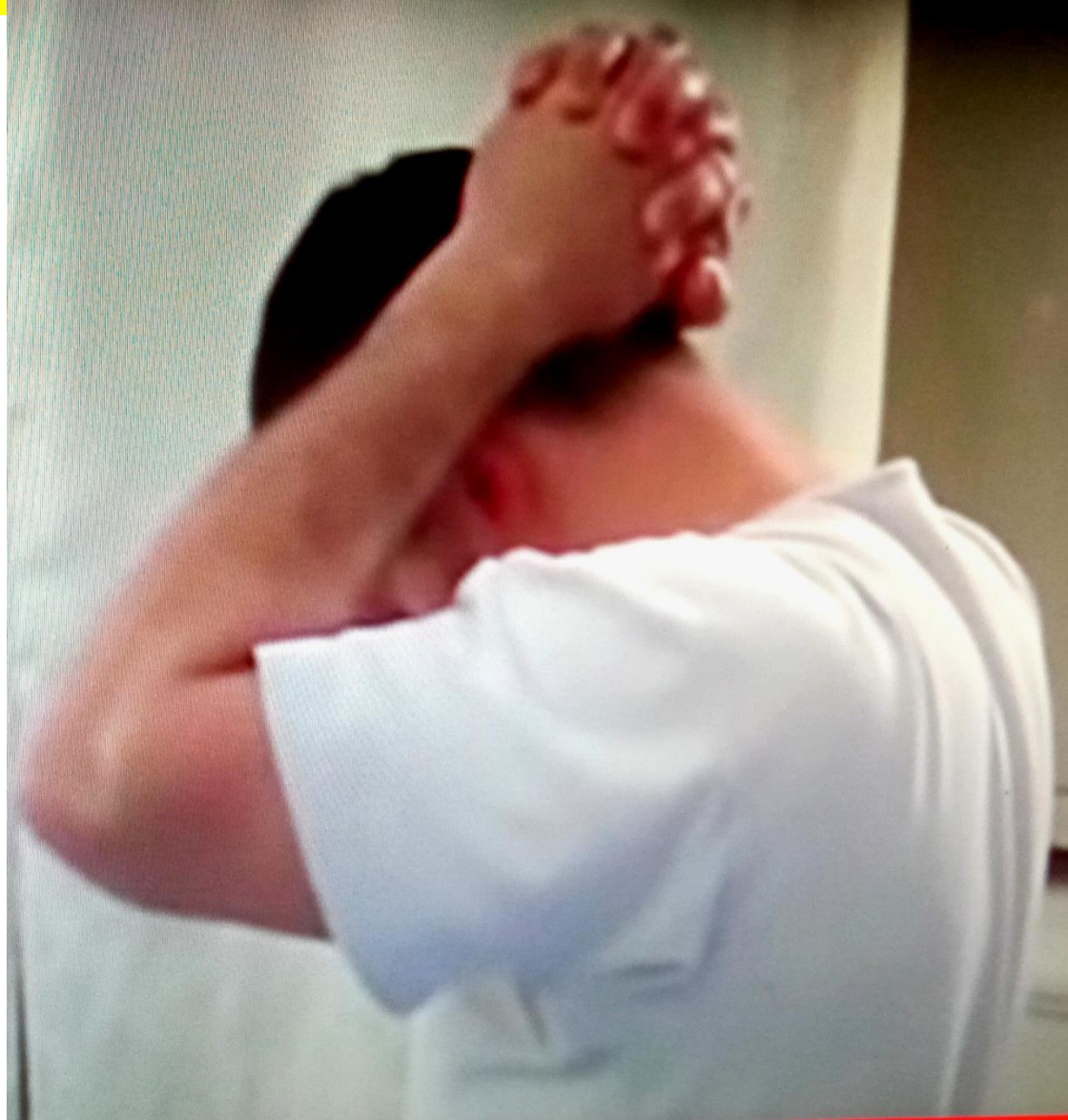


УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖКУ ШЕЙНЫХ ПОЗВОНКОВ И УЛУЧШЕНИЕ КРОВОСНАБЖЕНИЯ МОЗГА



УПРАЖНЕНИЕ ВЫПОЛНЯЕТСЯ 6 РАЗ.

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОГО УПРАЖНЕНИЯ – 7 СЕКУНД.



**ПОСЛЕДНЕЕ УПРАЖНЕНИЕ ЭТОГО КОМПЛЕКСА
ВЫПОЛНЯЕТСЯ 6 РАЗ.**

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОГО УПРАЖНЕНИЯ – 7 СЕКУНД.

