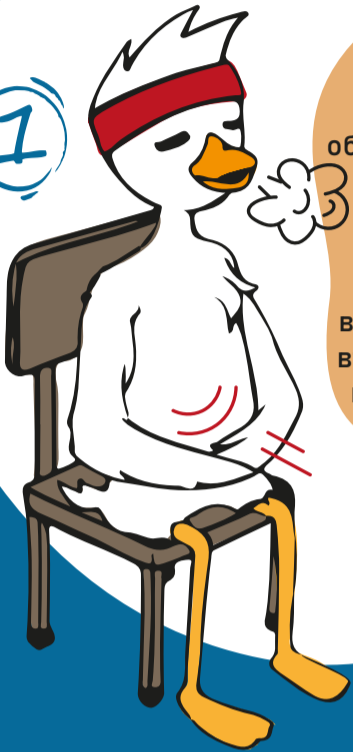


Even bewegen in je Eendje

1



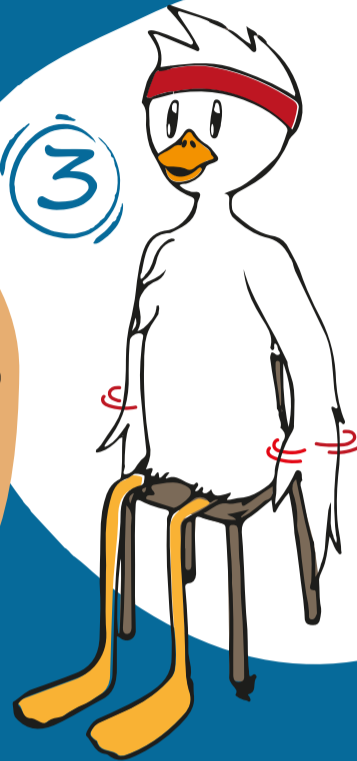
Для початку сядьте на стільці рівно. Покладіть обидві руки на живіт і зробіть глибокий вдих. Спокійно та глибоко видихніть. Зробіть глибокий вдих. Під час видиху втягніть живіт. Після повного видиху — розслабтеся.

2



Сядьте на стільці рівно. Тримайтеся за живіт. - Трохи втягніть живіт. - Далі — втягніть його сильніше. - Нарешті, «втисніть» руки вживіт, втягуючи його. Спробуйте відчувати, які м'язи працюють.

3



Сядьте на стільці рівно, нехай ваші руки звисають з обох боків тіла. Подивіться на положення ваших рук. Поверніть великі пальці вперед (включно з руками): ви повинні відчувати це у своїх плечах. Тепер ви сидите абсолютно рівно! Цю вправу можна виконувати й стоячи.

4



Сядьте на край стільця. Піднімайте коліна по одному. Спочатку потрохи: а потім — все вище з кожним разом. Кілька разів підніміть праве коліно, щоразу опускаючи ступню. Потім зробіть те саме лівим коліном. Нарешті, повторіть вправу, не торкаючись ступнями підлоги. Скільки разів

5



Знизуйте плечима. Підніміть праве плече кілька разів. Потім зробіть те саме лівим плечем і повторіть кілька разів кожним плечем окремо. Нарешті, піднімайте плечі по черзі.

6



Покладіть руки на груди долонями до себе. Повільно розведіть лікті в сторони по лінії плеча до повного розтягнення. (Ваші руки повинні повертатися автоматично). Зробіть той самий рух з витягнутими пальцями та зап'ястями, спробуйте відчувати різницю. Зрештою, виконайте ті самі рухи по діагоналі вгору, розгорнувши долоні назовні.

7



Перш ніж встати вранці, полежте ще трохи... Підтягніть коліна і поставте стопи на матрац. Обережно рухайте колінами спочатку зліва направо і знов наліво.

8



Сидячи на краю ліжка. Перекочуйте ступні від п'ят до кінчиків пальців і знов до п'ят. (як на педальній швейній машинці) Активізуйте кровообіг: це також чудова вправа для вечора.

9



Перш ніж встати вранці... Полежте ще трохи. По черзі витягніть ноги до стелі. Зробіть стопою рух по колу навколо щиколотки. Зробіть те саме в іншому