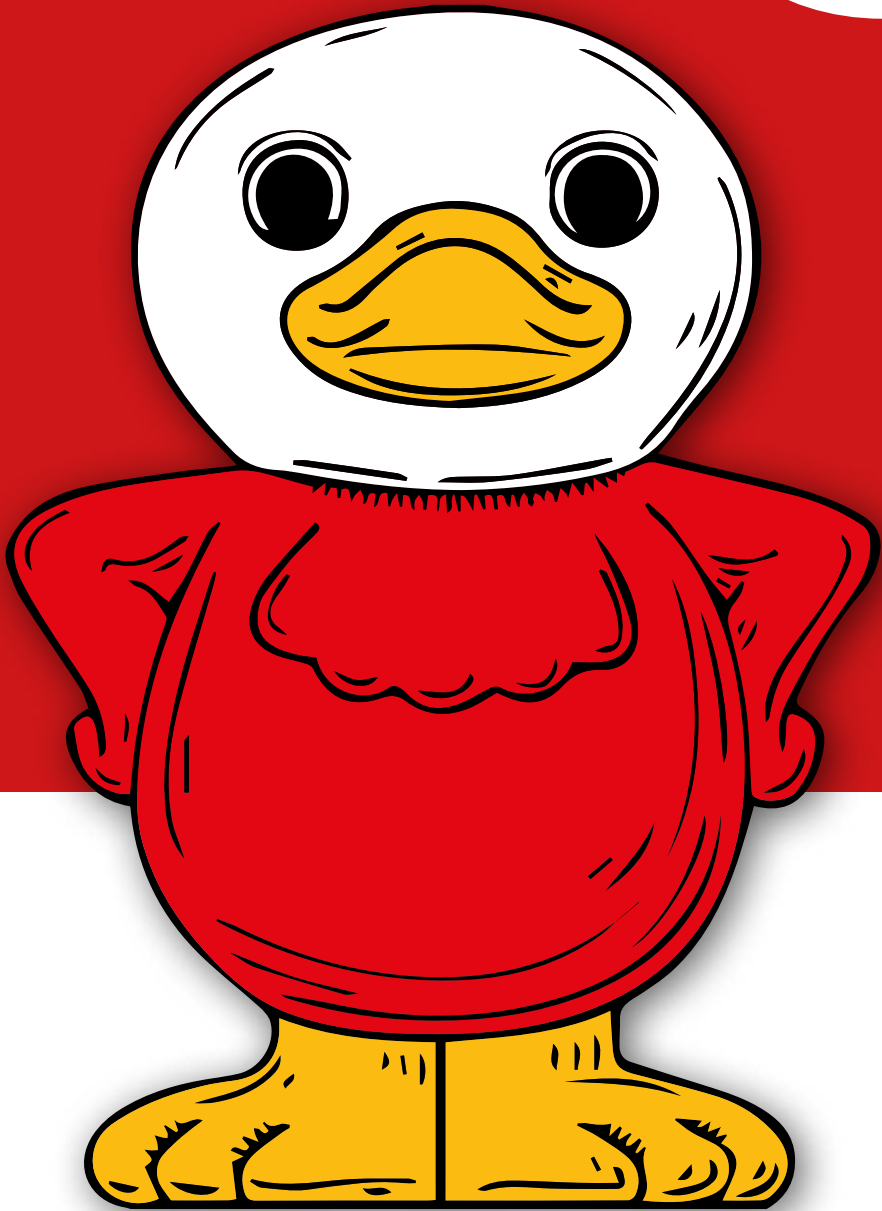
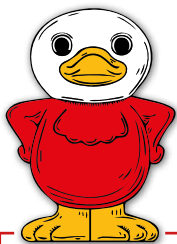


український
UKR



Трохи вправ



Трохи вправ - **Картка 1**

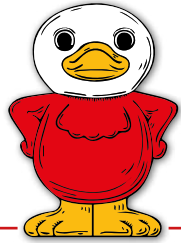
Звичайно, ви сидите на стільці рівно, поставивши ноги поруч.

Покладіть руки на стегна долонями вниз (закрите положення).

Поверніть руки так, щоб долоні були звернені вгору (відкрите положення).

Продовжуйте повертати обидві руки з відкритого положення в закриті і назад.

Після цього поставте одну руку у відкрите, а іншу — в закриті положення. Продовжуйте повертати обидві руки по черзі.



Трохи вправ - **Картка 2**

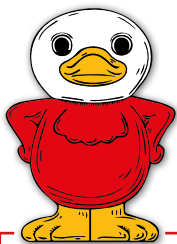
Для початку сядьте на стільці рівно.

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.



Трохи вправ - **Картка 3**

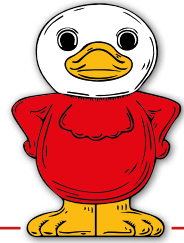
Сядьте на стільці рівно, нехай ваші руки звисають з обох боків тіла.

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.



Трохи вправ - **Картка 4**

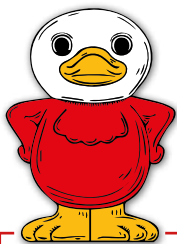
Перш ніж встати вранці,

полежте ще трохи...

Підтягніть коліна і поставте стопи на матрац.

Обережно рухайте колінами спочатку зліва направо і знов наліво.





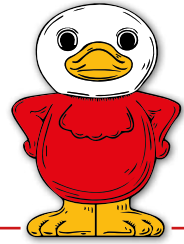
Трохи вправ - **Картка 5**

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.



Трохи вправ - **Картка 6**

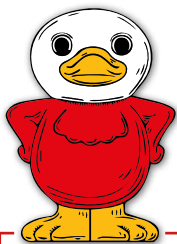
Знизуйте плечима.

Підніміть праве плече кілька разів.

Потім зробіть те саме лівим плечем і повторіть кілька разів кожним плечем окремо.

Нарешті, піднімайте плечі по черзі.





Трохи вправ - **Картка 7**

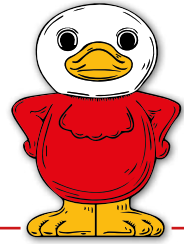
Сядьте на край стільця.

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 ви можете це зробити?



Трохи вправ - Картка 8

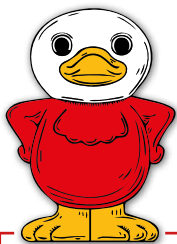
Сядьте на стілець.

Покладіть руки на стегна.

Стисніть кулаки обома руками, далі — витягніть пальці, а потім знову стисніть пальці в кулак. Повторіть цю вправу декілька разів.

Після цього виконайте вправу спочатку однією рукою, а потім — іншою. Стискаючи пальці правої руки, витягуйте пальці лівої й навпаки.



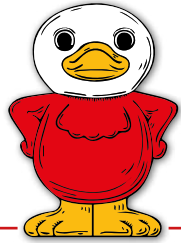


Трохи вправ - **Картка 9**

Сядьте на стільці рівно. Тримайтеся за живіт.

- Трохи втягніть живіт.
- Далі — втягніть його сильніше.
- Нарешті, «втисніть» руки в живіт, втягуючи його.

Спробуйте відчувати, які м'язи працюють.



Трохи вправ - **Картка 10**

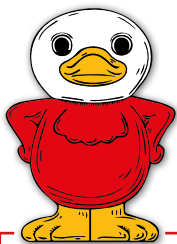
Незалежно від того, чи є на вас взуття...

Встаньте навшпиньки й опустіться на рівні стопи.

Встаньте на всю ступню та підніміть передню частину стопи.

Встаньте на всю ступню та підніміть лише пальці ніг.

На стільці: сядьте і поставте рівні стопи на підлогу, постукуйте пальцями ніг та пританцюуйте п'ятами.



Трохи вправ - **Картка 11**

Коли ви прокидаєтеся вранці (але також і протягом дня!)

Витягніться: одну руку покладіть долонею

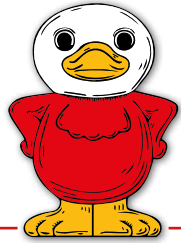
на голову.

Повільно підніміть руку вгору і витягніть шию.

(Відчуйте розтягнення і почніть день на дюйм «вищим»)

Не забудьте виконати цю вправу

з іншою рукою.



Трохи вправ - **Картка 12**

Перш ніж встати вранці....

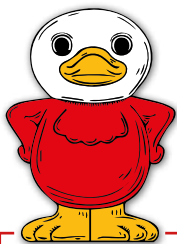
Полежте ще трохи.

По черзі витягніть ноги до стелі.

Зробіть стопою рух по колу навколо щиколотки.

Зробіть те саме в іншому напрямку,
виконайте вправу іншою стопою.





Трохи вправ - **Картка 13**

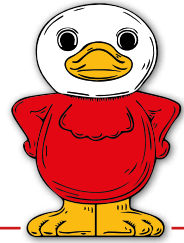
Сядьте на край сидіння.

Поставте одну ногу трохи вперед, іншу — трохи назад (наче робите невеликий крок)

Підніміть коліна і міняйте стопи місцями одну за одною.

Щоразу опускайте стопи та намагайтеся сидіти рівно.

Спробуйте перевірити, як швидко ви зможете це робити, не опускаючи стопи на підлогу.



Трохи вправ - **Картка 14**

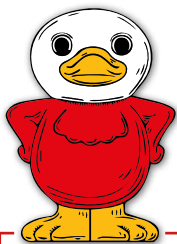
Цю вправу приємно робити, прокинувшись вранці, але ви можете виконувати її у будь-який час дня.

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 відчутти різницю.

Зрештою, виконайте ті самі рухи по діагоналі вгору, розгорнувши долоні назовні.



Трохи вправ - **Картка 15**

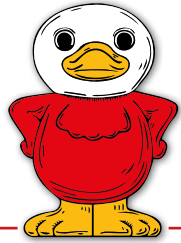
Королівська постава.

Королівський кивок вліво та вправо.

Королівський помах з витягнутими зап'ястями та руками вліво та вправо.

Ви можете робити це сидячи або під час королівської прогулянки.

Відчуйте себе КОРОЛІВСЬКОЮ персоною!



Трохи вправ - **Картка 16**

Дуже пихато...

Сядьте на стільці рівно. Покладіть одну руку на коліно, а іншу — на пах.

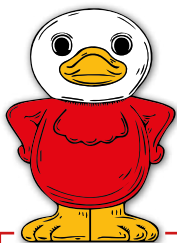
Пальці повинні бути повністю витягнутими вперед, а не стиснутими.

Посуньте обидві руки одночасно: одну — вперед до коліна, а іншу — назад до паху, поверніть руки у вихідне положення.

Повторіть вправу декілька разів.

Після цього спокійно «ковзніть» обома руками вперед, одночасно витягуючись.

З кожним рухом сідайте трохи рівніше і дивіться навколо дуже пихато!
Також витягніть шию і спину.



Трохи вправ - **Картка 17**

Сядьте рівно на край стільця.

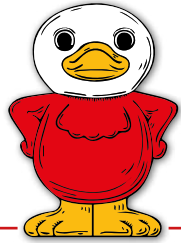
Поставте долоні й пальці рук один до одного.

- Витягніть пальці.
- Розведіть пальці й знову зімкніть їх.

Тримайте долоні й пальці притуленими один до одного.

- Розведіть великі пальці й торкніться ними один одного.
- Зробіть те саме усіма іншими пальцями: вказівним, середнім, безіменним і мізинцем.

Ви помітите, що виконати вправу безіменними пальцями — найскладніше!



Трохи вправ - **Картка 18**

Встаньте рівно, нехай руки звисають з обох боків тіла.

Відчуйте положення своїх плечей...
«злегка сутуле».

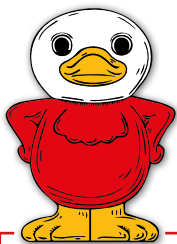
Як випростати плечі?

Зігніть руки в ліктях і витягніть великі пальці.

Тепер спробуйте знову відчуети положення плечей.

Порада:

Гуляєте з рюкзаком? Спробуйте просунути великі пальці між лямками!



Трохи вправ - **Картка 19**

Сядьте на стільці рівно.

Підніміть руки в сторони до рівня плечей, але не вище. Тримайте долоні зверненими донизу.

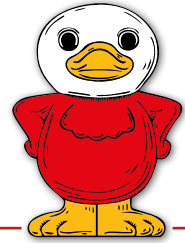
Повертайте долоні вгору, вниз, вгору, вниз... спробуйте зробити це кілька разів.

Знову спокійно опустіть руки.

(Покладіть руки на коліна, і вони стануть менш «важкими»).

Повторіть вправу з витягнутими пальцями. Спробуйте повертати долоні по черзі.

Спробуйте відчутти різницю в напрузі в руках, й загальну різницю... ви знову сидите прямо!



Трохи вправ - **Картка 20**

Сядьте на стільці рівно.

Ваші коліна повинні бути в розігнтому положенні, а стопи — притиснутими до підлоги.

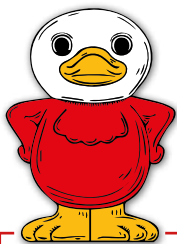
Спробуйте не спиратися на спинку та повністю витягнути спину.

Злякайте тварину неприємним звуком «КИШШШШ»

Перевірте руками, чи далеко ваші ребра знаходяться одне від одного (ніби застібуючи корсет).

Спокійно опустіть лопатки, і уявіть, що тримаєте між лопатками шматочок фрукта. Шия повинна бути видовженою, а маківка — спрямованою до стелі.

Зробіть спокійний вдих та видих. Якщо хочете, ви можете закрити очі.



Трохи вправ - **Картка 21**

Сядьте на стільці рівно. Розслабте всі м'язи.

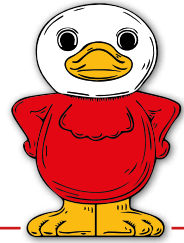
Поставте стопи рівно на підлогу.

Повільно витягніть все тіло.

Далі витягніть руки вгору якомога вище, ніби ви прокидаєтеся вранці.

Продовжуйте спокійно дихати та постарайтеся відчувати себе відпочившим.

Тепер подивіться навколо і відчуйте гордість за себе.



Трохи вправ - **Картка 22**

Сядьте на стільці рівно (поставте щиколотки рівно під колінами).

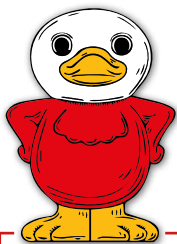
Покладіть рулон туалетного паперу вертикально між колінами.

«Злегка стисніть рулон» і знову відпустіть. Спробуйте зробити це, не впустивши рулон.

Повторіть декілька разів.

Спробуйте відчутти, які м'язи задіяні (живіт, ноги, пах).

І... ви знову сидите рівно!



Трохи вправ - **Картка 23**

Сидячи на краю стільця.

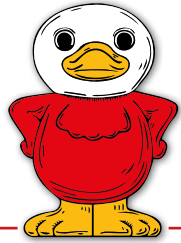
Покладіть руки на коліна і рухайте долоні навколо колін. Це має бути ідеальне положення.

Обережно розгойдуйтеся вперед — назад. Нічого страшного, якщо

ваші плечі злегка рухатимуться.

Помасажуйте гомілки.

Покладіть руки на коліна. Обережно розгойдуйтеся вперед — назад. Також обережно погойдайтеся вправо — ліво.



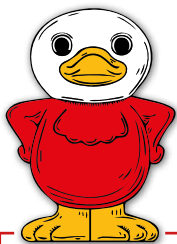
Трохи вправ - **Картка 24**

Перш ніж встати вранці, полежте
ще трохи...

Лежачи, витягніть ноги, обережно
потягнувши пальці до гомілок.
Спочатку трохи, й поступово — все
далі й далі.

По черзі витягніть ноги трохи далі.
Робіть це, тягнучи пальці ніг до себе.
Спробуйте витягнути п'яту (інакше
кажучи, витягніть ногу).

Постарайтеся відчувати незначні рухи у
попереку.



Трохи вправ - **Картка 25**

Сядьте на край сидіння.

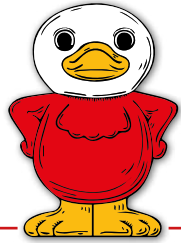
Витягніть праву ногу вперед, тримаючи її трохи над землею і поверніть назад. Потім зробіть те саме лівою ногою.

Тепер виконайте цю вправу, але правою рукою вкажіть на праву ногу. На ліву ногу вкажіть лівою рукою.

Не забувайте повністю випрямляти руки, коли вказуєте ними на ноги.

Повторіть наведене вище, але тепер вкажіть на ногу протилежною рукою (наприклад, лівою рукою вкажіть на праву ногу).

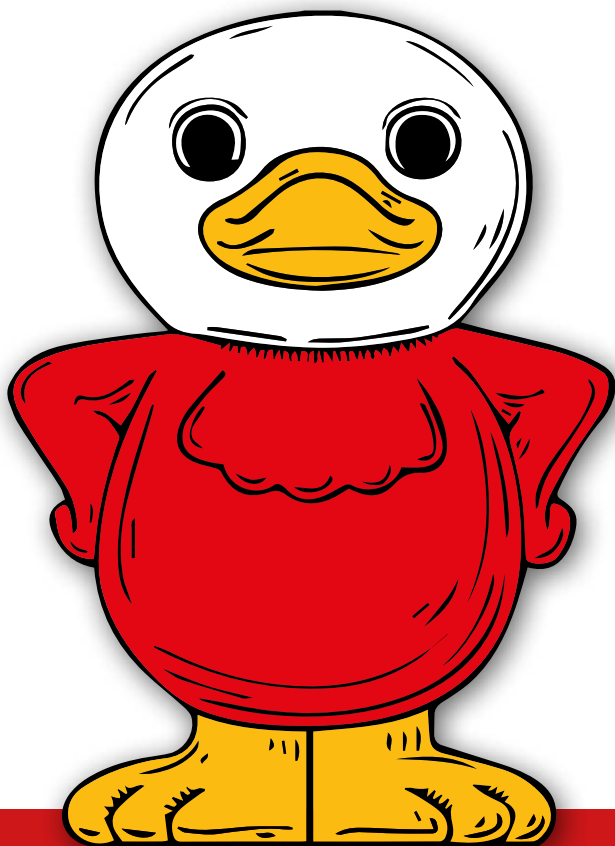
Перш за все, переконайтеся, що виконуєте вправу спокійно. І не забувайте пишатися своїми прекрасними ніжками.



Щось ще?

Запитайте!





Подяка Annemieke Carbo & Phemia de Boer



Phemia de Boer
Belgiëpark 34
2408 CS Alphen aan den Rijn

+31 (0)6-57332624
info@phemia.nl
www.phemia.nl