

Снимаем стресс и укрепляем нервную систему без лекарств!

Первый вариант упражнения, снимающего стресс. Ложимся на спину, ноги сгибаем в коленях, вытягиваем руки за голову так, чтобы резиновый жгут был натянут. Поднимаем прямые руки над лицом или над головой на выдохе. Делаем это упражнение от 12 до 20 повторений.

Второе упражнение, для тех, кто немножко окреп и может выполнить более сложный вариант. Фитбол находится за спиной. Руки поднимаем вверх за голову, натягиваем резиновый жгут и, опуская руки перед грудью, делаем выдох. Выполняем от 12 до 20 повторений.

Для самых выносливых – третье упражнение. Ложимся на скамью, руки вытягиваем за голову, резиновый жгут опускается чуть ниже скамьи. Ноги спущены со скамьи. Поднимаем руки над головой из заднего нижнего положения. Руки в локтевых суставах не сгибаем. Делаем от 12 до 20 повторений.

Телеканал Доктор