



Разминка для привлекательной женщины

Утром, когда вы только что проснулись, а ваш организм – еще не совсем, хочется перейти от сна к бодрствованию постепенно: плавно и медленно. Обычная утренняя зарядка такой возможности не дает. К вечеру после напряженного трудового дня сил для активной тренировки почти не остается, а так бывает необходимо сбросить напряжение, привести в порядок нервы, чувства и мысли. Вам поможет небольшой комплекс статических упражнений, вобравший в себя элементы йоги и стретчинга, который успешно практикует в своем центре равновесия в Нью-Йорке тренер-хореограф Дженнифер КРИС.

Эти 6 поз не требуют особой гибкости, но прекрасно ее развивают, учат сохранять равновесие, в том числе и душевное, вырабатывают красивую осанку и грациозную походку. Если вы не выносите резких быстрых движений и многократных монотонных повторов, тогда этот комплекс – для вас. Он располагает к спокойствию, сосредоточенности и углубленному самосозерцанию.

Можете делать его каждый день или раз в неделю, разбивать на части, но обязательно начинайте с первой позы “жрица” – самой важной, подготовительной. Остальные упражнения тренируют разные части тела, заставляют лучше работать внутренние органы.

Итак, примите теплый душ, наденьте удобную, не стесняющую движений одежду и приступайте к занятию. Каждое упражнение выполняйте плавно, медленно, на 5 глубоких вдохов-выдохов: 1 – примите позу, 2–4 – сохраняйте ее, 5 – на вдохе вернитесь в исходное положение (и. п.), делая выдох, подготовьтесь к следующему движению.

“ЖРИЦА”

“Разогреет” мышцы, поможет собрать воедино энергию и силу.

И. п. – стоя, пятки вместе, носки слегка разведены. Если физически хорошо подготовлены, ноги расставляйте на ширину плеч.

Встаньте на мысочки, удерживая равновесие. Руки через стороны поднимите вверх (ладони обращены друг к другу). Сожмите ягодицы, приподнимите подбородок. Примите и. п. и выполните упражнение вновь.



**Эти 6 поз
не требуют
особой
гибкости,
но прекрасно
ее развивают**

“ЧУДО-ЖЕНЩИНА”

Благотворно влияет на работу легких, кишечника, помогает укрепить мышцы живота и ягодиц.

И. п. – стоя, ступни вместе, плечи разведены.

Заведите руки за спину, сцепите большие пальцы (левый сверху), а указательные вытяните вниз, центр тяжести – на подушечках стоп. Чуть согните колени, напрягите мышцы живота. Медленно наклонитесь вперед как можно ниже, не допуская неприятных ощущений. Вытяните руки вверх, так, чтобы пальцы указывали в потолок. Вернитесь в и. п. Поменяйте местами большие пальцы и повторите упражнение.

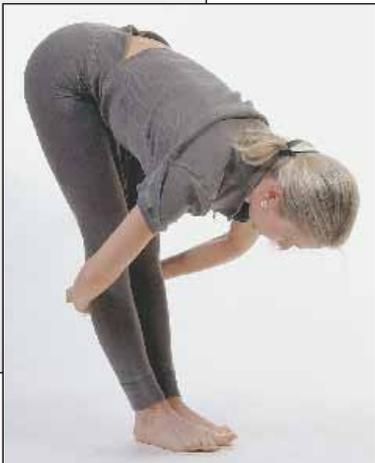
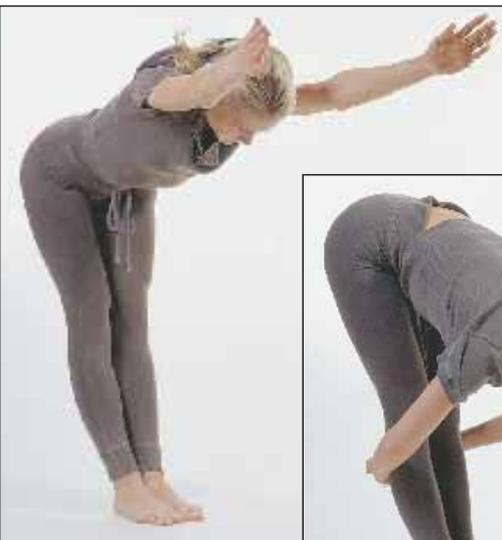
“ПЛАКУЧАЯ ИВА”

Улучшает кровообращение в области таза и стимулирует работу кишечника, развивает мышцы спины, плеч, голеней.

И. п. – стоя, стопы вместе, ноги и спина прямые, руки подняты над головой ладонями внутрь.

Напрягите мышцы живота и медленно наклоняйтесь вперед до тех пор, пока не почув-





ствуете, как растянулись подколенные сухожилия.

Обхватите бедра сзади, а если сможете, то икры, соединив руки: левая лежит на правой. Прижмите лоб к коленям (или бедрам), напрягая мышцы живота. Примите и. п. Выполните упражнение еще раз, поменяв положение рук.

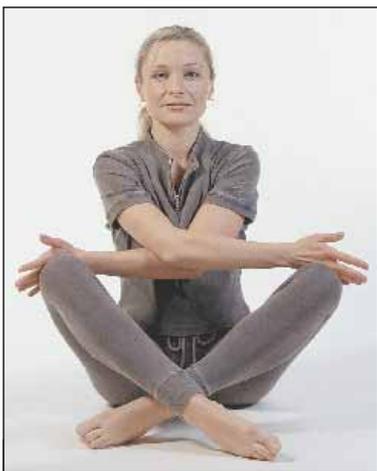
“ЗВЕЗДА ВОСТОКА”

Укрепляет сердечно-сосудистую систему, позвоночник, мышцы спины, ягодиц.

И. п. – сидя, ноги скрещены, левая – поверх правой, спина прямая. Руки сложите крест-накрест (левая – на правой). Колени немного приподнимите, охватите их тыльной стороной кистей.

Напрягите мышцы живота, медленно наклоняйтесь вперед, пока голова не коснется пола, колени при этом непроизвольно опускаются.

Вернитесь в и. п. Примите позу снова, поменяв положение рук и ног.



“ПЛЫВУЩИЙ ЛЕБЕДЬ”

Благотворно влияет на работу печени и желчного пузыря, снимает напряжение мышц шеи.



И. п. – стоя на четвереньках.

Перенесите вес тела на согнутую правую ногу, а левую вытяните назад. Руками упритесь в пол по обе стороны от колена. Спину прогните. Медленно поверните голову к правому плечу, посмотрите назад, сосредоточившись на растягивающихся мышцах спины. Вернитесь в и. п. Повторите движение в другую сторону.

“ЛВИНЫЙ ЗЕВ”

Отлично укрепляет мышцы живота и спины.

И. п. – сидя лицом к стене, колени согнуты, стопы на полу. Сзади обопритесь на согнутые в локтях руки.

Подтяните колени к груди. Выпрямите руки, поднимите прямые ноги вверх, вытягивая мысочки. Глядя на пальцы ног, постарайтесь как можно ближе приблизить туловище к бедрам. Попытайтесь опустить подбородок на колени. Примите позу еще раз.

