

Комплекс упражнений "В постели"

После пробуждения ото сна полезно сделать несколько растягивающих упражнений. Предлагаю Вам общедоступный комплекс упражнений био-гимнастики, как раз предназначенный для выполнения в постели после пробуждения.

- *Упражнение 1.* Лежа на кровати на спине, сцепите руки в замок ладонями наружу и медленно вытяните их вверх. Повернитесь на левый бок, прогнитесь, стараясь вытянуться в струнку, и 2-3 раза пружинисто потянитесь. Руки должны быть за затылком, который максимально оттягивается назад. Затем выполните упражнение на правом боку. Повторите 4-6 раз в каждую сторону.
- *Упражнение 2.* Лежа на спине, вытяните руки в стороны-вверх. Делая глубокий вдох, оторвите спину от постели как можно выше, тянитесь грудью вверх. На выдохе опуститесь на постель. Повторите 6-8 раз.
- *Упражнение 3.* Лежа на спине, сцепив руки за затылком, сделайте восемь пружинистых подтягиваний головы к груди. При этом старайтесь чуть-чуть отрывать плечи от подушки. Повторите это упражнение 3 раза.
- *Упражнение 4.* Сбросьте одеяло. Лежа на спине, потяните руками колено ко лбу, затем повторите с другой ногой, и так по 4—6 раз с каждой ногой.
- *Упражнение 5.* Продолжая предыдущее упражнение, задержите правое колено у груди и поверните его влево; правой рукой возьмите локоть левой руки и трижды потяните ее вправо.



Смените положение ног и рук и повторите в каждую сторону по 4—6 раз.

- *Упражнение 6.* Перевернитесь на живот, возьмитесь руками за носок правой ноги и 6—8 раз притяните ее к ягодице, затем сделайте то же с левой ногой.
- *Упражнение 7 - "Лодочка".* Лежа на животе, положите голову на правую щеку, возьмитесь руками за носки обеих ног и на счет 1—2—3, сгибая руки в локтях, притягивайте пятки к ягодицам, на счет 4 оторвите грудь



и ноги от постели, одновременно оттягивая затылок назад. Возвращаясь в исходное положение, голову положите на левую щеку. Повторите 4-6 раз и в последней «лодочке» несколько раз покачайтесь вперед-назад.

- *Упражнение 8.* Перевернитесь на спину, положите руки за затылок и не спеша, не отрывая рук, постарайтесь сесть на постели, а затем встать на пол.

Эти упражнения займут у вас не больше 10 минут, но хорошо подготовят организм к началу трудового дня.