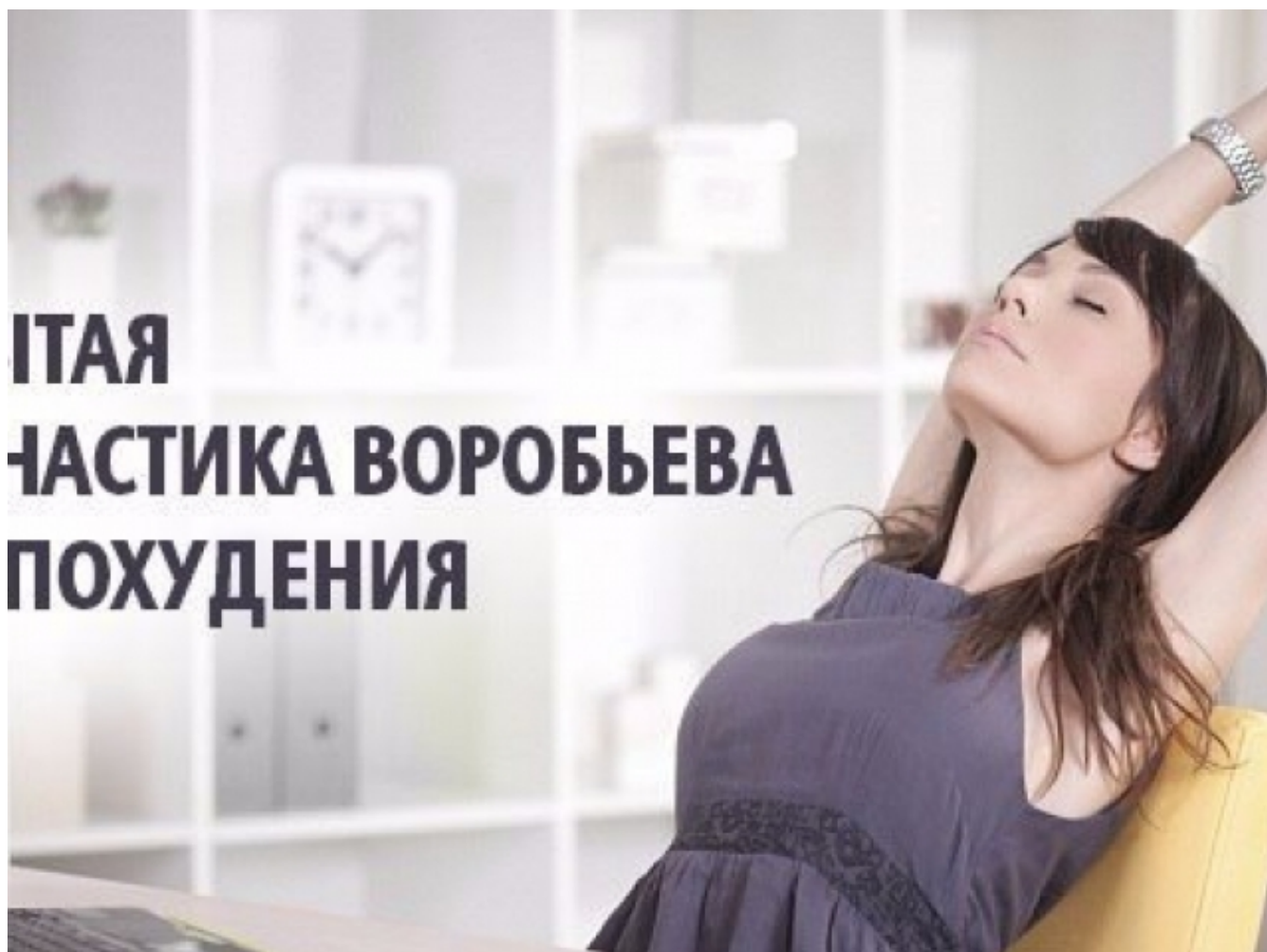


Скрытая гимнастика Воробьева



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/skrytaya-gimnastika-vorobeva/>

Эта гимнастика отнимает ровно 6 минут, но делать её надо каждый день, каждый час. Упражнения можно выполнять сидя, при ходьбе, на рабочем месте, при готовке - где угодно. Уже через три дня вы удивитесь, как подтянулись ваши мышцы и стрелка весов начала двигаться в обратном направлении. Вы спросите, как долго нужно ею заниматься? Постоянно. Но не пугайтесь, так вы сами со временем поймёте, что это не сложно и будет для вас обычным делом.

1. Ступни ног полностью касаются земли. Поднимайте и опускайте пятки - 40 раз.
2. Подымайте и опускайте носки - 40 раз.
3. Сжимайте и разжимайте мышцы ягодиц - 40 раз.
4. Медленно стягивайте стенку живота - выдохе, на вдохе возвращайте в исходное положение - 15 раз.
5. При прямой спине сдвигайте лопатки к позвоночнику - 40 раз, следите, чтобы плечи не двигались!
6. Руки разведите в разные стороны на уровне плеч. Сжимайте и разжимайте кулаки 40 р.
7. Повороты головы на 90* - влево, вправо - 40 раз.

8. Вытягивание подбородка вперёд - 40 раз.