

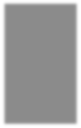
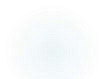
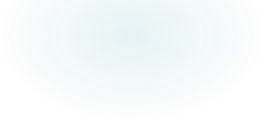
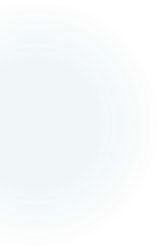
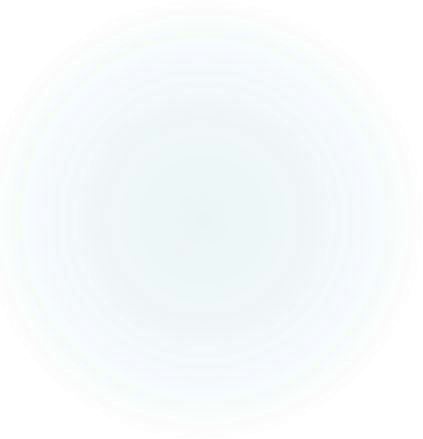
Здоровая,

красивая спина

КОМПЛЕКС ЕЖЕДНЕВНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ

ЗДОРОВЬЯ. АВТОР - ОЛЬГА САПРОНОВА

# Здоровье и красота спины – реальность в руках каждого!



▶ Всем хочется иметь не только здоровую, но и красивую спину,

без лишних жировых отложений.

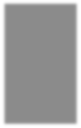
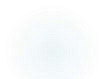
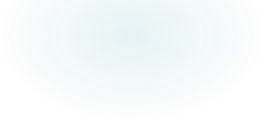
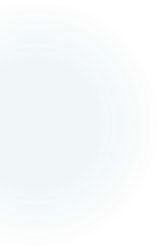
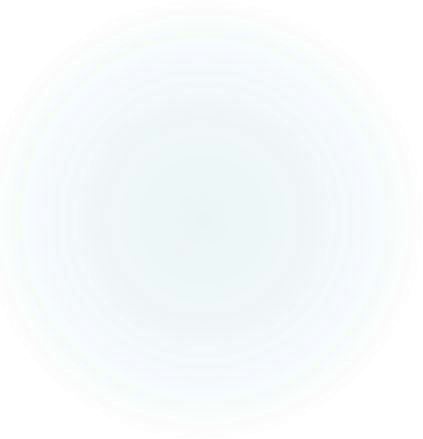
▶ И как же совместить эти два желания в единое целое?

▶ Все достаточно просто. Всего 3 эффективных и несложных упражнения , на выполнение которых понадобится ежедневно от 10 до 20 минут в день сделают свое дело и исполнят Вашу мечту.

▶ Вы не только избавитесь от остеохондроза, но и порадуетесь

красоте вашей спины.

# Упражнение «Гармошка»



Сидя на гимнастическом коврике, расставьте руки в стороны,

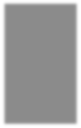
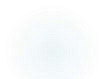
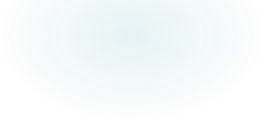
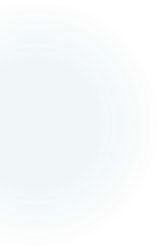
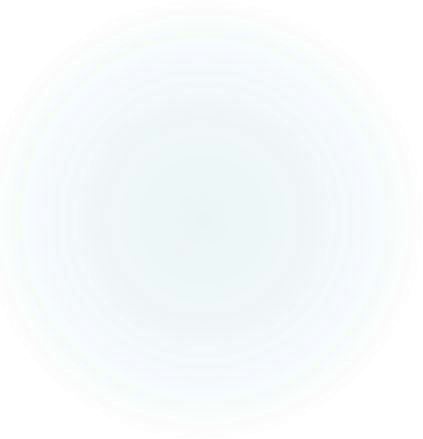
выпрямите спину, раскройте грудь .

Сведите лопатки, соединяя руки гармошкой.

Выполните упражнение в 3 подхода по 15 раз в каждом подходе.



# Упражнение «Качели»



Соедините пальцы рук в «замок»

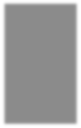
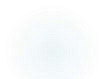
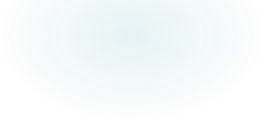
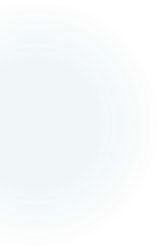
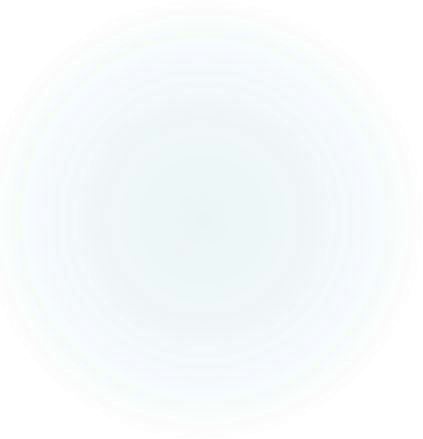
Не разжимая опускайте сомкнутые руки за головой из стороны в

сторону.



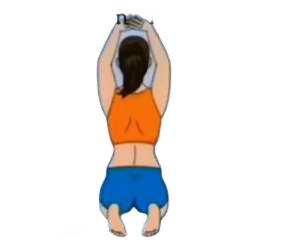
Повторите 3 подхода по 10 раз в каждую сторону.

# Упражнение «Молот»



Соедините руки и вытяните их не размыкая над головой, вытяну все

тело и держа спину ровно.

Опускайте руки вниз к лопаткам и снова поднимайте вверх. Выполняйте упражнение в 3 подхода 15 раз в каждом подходе.



