



ЗАРЯДКА

от академика Лео Бокерия

На основе упражнений из комплекса ГТО, развитие физических качеств (сила, выносливость, гибкость, быстрота)

7 апреля
Всемирный день здоровья

29 сентября
Всемирный день сердца

Будь здоров!

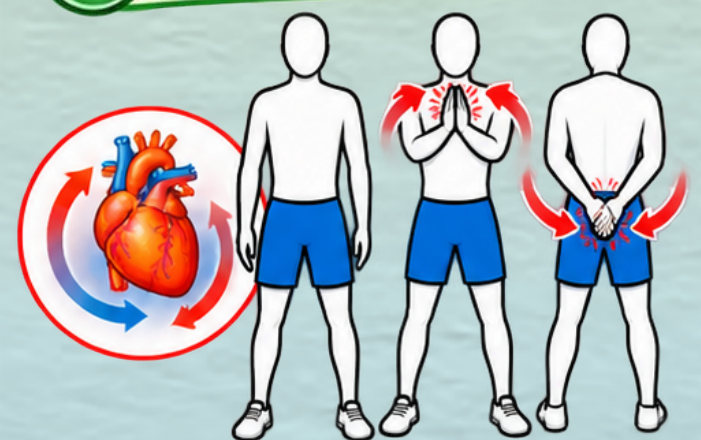
1 ОЗДОРОВИТЬ ЛЕГКИЕ, ОМОЛОДИТЬ МОЗГ НА 20 ЛЕТ



Шея и плечи скажут Вам СПАСИБО!

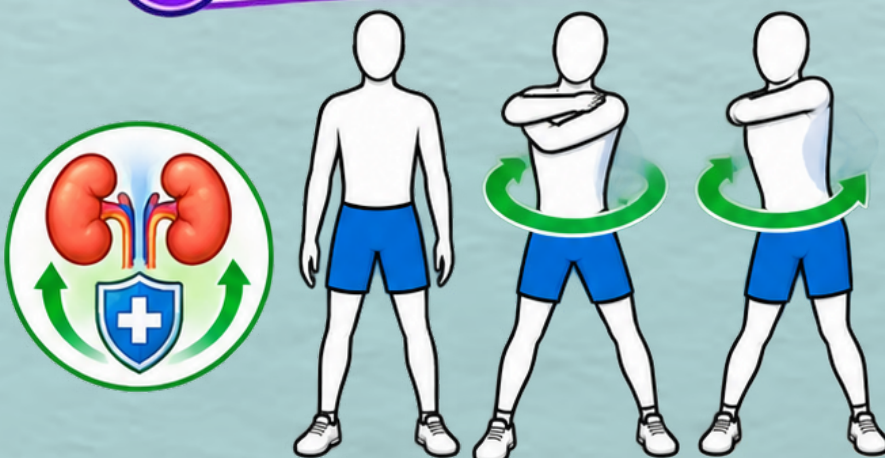
1. Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Маховые движения руками поочередно вдоль туловища вверх и вниз.

2 УКРЕПИТЬ СЕРДЦЕ, УЛУЧШИТЬ КРОВТОК



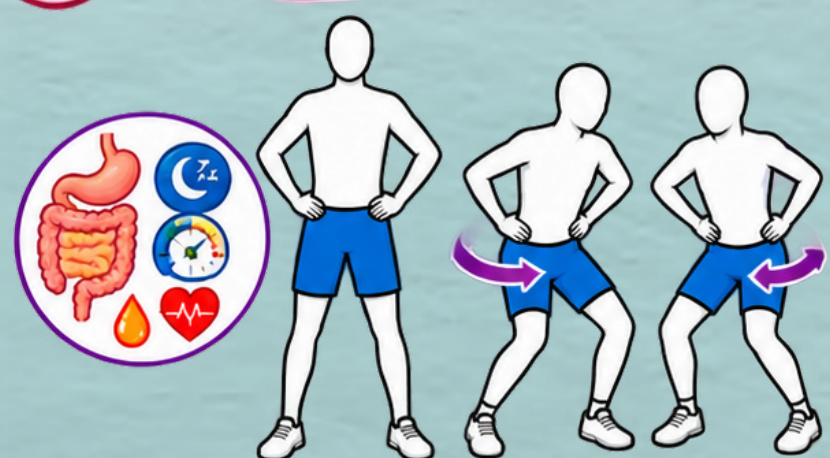
2. Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Движения прямыми руками с хлопками ладонями сзади и спереди перед собой поочередно.

3 ОЗДОРОВИТЬ ПОЧКИ, УКРЕПИТЬ ИММУНИТЕТ



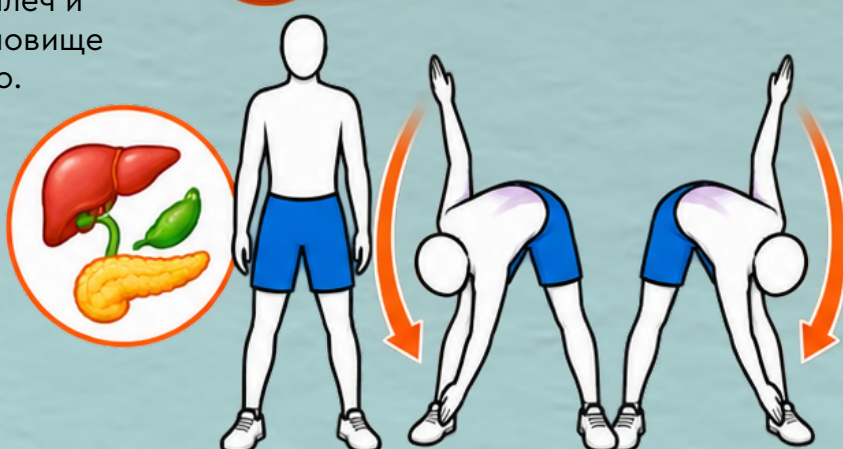
3. Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Круговые движения поочередно руками с обхватом плеч и сручивая туловище попеременно.

4 ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ПРОБЛЕМ С ПИЩЕВАРЕНИЕМ. НОРМАЛИЗУЕТ СОН, АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ, УРОВЕНЬ САХАРА В КРОВИ



4. Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Полуприседание с поочередным поворотом туловища влево-вправо.

5 ВОССТАНОВИТЬ ПЕЧЕНЬ, ЖЕЛЧНЫЙ ПУЗЫРЬ, ПОДЖЕЛУДОЧНУЮ ЖЕЛЕЗУ.



5. Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поворот туловища с наклоном, руками поочередно коснуться носка ноги, левой рукой – правого носка, правой рукой – левого носка.

ЗАРЯД ЭНЕРГИИ
на весь день!