

Девятнадцатая неделя Марафона «Забота о здоровье» с 21.09.2020 г. по 25.09.2020 г.

Понедельник (отдых между упражнениями 2 минуты)

Упражнение №1

Ложимся на спину, бедра, лопатки и поясница плотно прижаты к полу. Поднимаем одну ногу на высоту 15 градусов, задерживаем на 30-40 секунд. Повторяем то же с другой конечностью один раз. Затем выполняем по 10 раз для каждой ноги в более быстром темпе.

Упражнение №2

Нужно лечь на живот, одну ногу согнуть в коленке под прямым углом и поднять на 15-20 градусов. Держать в статичном состоянии 35 секунд. Повторить по 10 раз на левую и правую сторону.

Упражнение №3

Лягте на спину, поднимите ноги на 10 см от пола. Разведите их в стороны, затем соедините. Повторите 10-15 раз.

Упражнение №4

Встаньте прямо, удерживаясь за стул. Плавно поднимайтесь на носочки, затем столь же плавно опускайтесь. Повторите подходы 10 раз.