




ГИМНАСТИКА ПРОТИВ СТРЕССОВ


Стресс для современного человека стал частью повседневной жизни. Отсутствие душевного покоя, эмоционального равновесия, постепенная потеря эффективности в работе нередко приводят к более серьезным проблемам-возникновению хронических заболеваний. Поэтому для улучшения психоэмоционально и физического состояния очень важно выполнять несложный комплекс упражнений для снятия мышечного напряжения. Дело в том, что при хроническом стрессе мышцы переходят в состояние постоянного закрепощения.


Все упражнения выполняются из исходного положения стоя: ноги расставлены на ширину стопы, руки опущены. Каждое упражнение повторяется по восемь раз, но по самочувствию число поворотов можно увеличить или уменьшить. Определённый порядок упражнений превращает их в эффективный целостный энергетический комплекс.


 **«Фиговый листок».** Сблизить, не соприкасаясь, ладони ниже уровня паха. отводить прямые руки в стороны и слегка вперёд, примерно на 30–45°С по отношению к телу.


 **«Бабочка».** Слегка сжатые кулаки приложить к пояснице тыльной стороной. Делать движения локтями, имитируя «взмахи крылышками».


 **«Пловец».** Вытянуть руки вперед на уровне плеч ладонями наружу в стороны. Отводить руки через стороны вниз и назад, заводя за спину.


 **«Пингвин».** Опустить руки вдоль тела ладонями наружу. Отводить руки в стороны и вперед под углом 30–45°С к телу.


 **«Чучело».** Развести руки в стороны на уровне плеч, согнуть в локтях и опустить предплечья вниз. Сохраняя горизонтальное положение плечевых костей и согнутые локти, поднимать и опускать предплечья и кисти рук.


 **«Цапля».** Опустить руки вдоль тела. Шагать на месте, поднимая ноги под прямым углом к телу, держа голень вертикально.


 **«Твист».** Поставить ступни так, чтобы пятка одной ноги была на одной линии с пальцами другой ноги. Опираясь на пятку, приподнять вверх носок и поворачивать вправо-влево. Повторить другой ногой.


 **«Маятник».** Одну стопу развернуть носком в сторону, слегка приподняв. Производить ногой маятникообразные движения вперед-назад. Затем другой ногой.


 **«Ножницы».** Поставить стопы вместе. Отводить поочередно ноги в стороны примерно на 60°С.

 **«Как я рад».** Положить руки на живот под пупком. Разводить руки в стороны и вверх, оставляя согнутыми в локтях под прямым углом.

 **«Ласты».** Вытянуть руки вперед примерно на 30–45°С по отношению к телу, ладонями вниз. Опускать и поднимать прямые руки вверх не выше 45°С.

 **«Всадник».** Вытянуть руки вперед на уровне плеч, слегка разводя в стороны ладонями наружу. Сохраняя направленность ладоней, поочередно или одновременно переводить руки назад круговыми движениями, возвращая в первоначальное положение.

 **«Буратино».** Вытянуть руки вперед ладонями друг к другу. Разводить руки вверх (до уровня глаз) и вниз (до уровня пупка).

 **«Кочерга».** Вытянуть ногу вперед под углом 30–45°С к телу с максимально развёрнутым носком внутрь. Опускать и поднимать в таком положении ногу. Повторить другой ногой.

Комплекс закончен.

 г. Владивосток, ул. Сахалинская 1а


 КГБУЗ «Владивостокская поликлиника №3»

 Здоровье и благополучие Дальнего Востока

 rcozmp@pol3.ru

 pol3.ru

 КГБУЗ Поликлиника 3

 pol3vld

 Рцоз Мп