

## Гимнастика с полотенцем

Удивительно, полотенце может стать великолепным тренажером, удобным, легким и доступным. Этот своеобразный гимнастический снаряд есть в каждом доме. Когда две руки соединены при помощи скрученного в жгут полотенце в замкнутую систему все движения становятся более размашистыми и мощными, увеличивается сила и амплитуда движений. Таким образом, активизация энергии в системе тела происходит заметно быстрее. Предлагаемый комплекс упражнений дает хороший оздоровительный эффект при нарушении осанки, заболеваниях бронхов и легких, укрепляет сердечно-сосудистую. Ваше здоровье будет радовать всех нас.

### Комплекс упражнений

- И.П. Ноги на ширине плеч, руки внизу удерживают скрученное полотенце (за спиной). Движение рук выполняем сзади, располагая их по возможности как можно дальше от спины, в различных направлениях

- И.П. Ноги на ширине плеч, руки перед грудью.

1 - Руки вверх

2 - Завести за голову, опустить на плечи

3 - Как 1

4 - И.П.

- И.П. Ноги на ширине плеч, руки с полотенцем перед грудью

1 - Руки вверх, влево

2 - И.П.

3 - Руки вверх, вправо

4 - И.П.

5 - Руки вниз, влево

6 - И.П.

7 - Руки вниз, вправо

8 - И.П.

- И.П. Ноги на ширине плеч, руки с полотенцем перед грудью.

Вращательные движения над головой влево 4 раза; вправо 4 раза.

- И.П. Ноги на ширине плеч, руки с полотенцем перед грудью. Руки выпрямить вперед, вращательные движения влево 4 раза, вправо 4 раза. -  
Перед собой

- И.П. Ноги на ширине плеч, руки с полотенцем перед грудью.

1 - Руки с полотенцем вверх

2 - И.П.

3 - Наклон вперед, потянуться за полотенцем

4 - И.П.

(Повтор 10 раз)

- И.П. Ноги вместе, руки с полотенцем перед грудью.

Прыжки:

1 - Ноги на ширине плеч, руки выпрямить вверх

2 - И.П.

(Повтор 10 раз)

После выполнения этого комплекса, вы с удовольствием обнаружите , что ваша спина выпрямилась, плечи расправились, грудная клетка развернулась, кажется, что вы готовы взлететь. Успехов ваш, здоровья и улыбающейся жизни.

