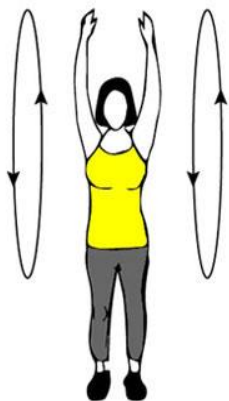


Упражнения для сердца



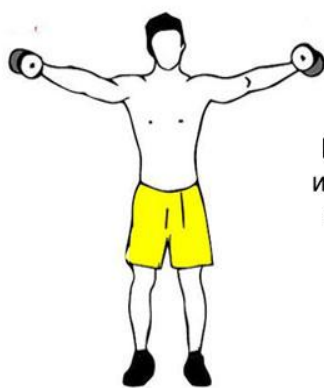
1. Мельница

Ноги на ширине плеч, руки прижаты к бокам. Медленно вращайте руками вдоль тела-вперед-вниз-назад-вниз, постепенно наращивая темп



2. Жим гантелей

Ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Неторопливо начинайте поднимать гантели перед собой, доведя до уровня груди, прижмите



3. Полусолнышко

Руки с бутылками опущены вдоль тела. Неторопливо поднимайте их до уровня плеч. Если не тяжело, можете делать и целое солнышко, сводя руки над головой



4. Отжимания от стены

Плотно упирайтесь ладонями в стену и начинайте отжиматься, с силой отталкивая свое тело



5. Приседания

Спина прямая. Бедренная точка приседания должны быть параллельны полу, не нужно приседать слишком глубоко

День и ночь без остановки на протяжении всей нашей жизни сердце перекачивает кровь, чтобы снабдить все органы и ткани кислородом и питательными веществами.

Фактически этот хитроумный насос со своим кровоснабжением, нервами, электрическим потенциалом выходит из строя, не дотянув и до половины запрограммированного природой срока.

Как укрепить сердечную мышцу в реальном мире, полном соблазнов, чизбургеров и пирожных, компьютерных игр и телесериалов, красивых автомобилей?



