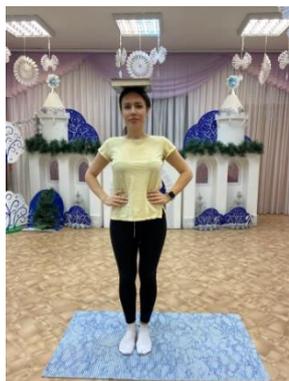


РАЗВИВАЕМ РАВНОВЕСИЕ = ПРОДЛЕВАЕМ МОЛОДОСТЬ

Хотите уточнить свой возраст? Для этого надо выполнить следующее: стоя на одной ноге, руки на поясе, другую ногу согнуть в колене и, развернуть ее в сторону. Зафиксируйте это положение, закройте глаза и включите секундомер. Если вы сможете простоять так 15 с, то ваш возраст соответствует биологическому. Если дольше простояли, то вы моложе, чем в паспорте, если меньше, то... делайте выводы сами.

Как же помолодеть или продлить свою молодость? Вам поможет баланс-тренинг! Пользу от него сложно переоценить! Прежде всего, вырабатывается равновесие, улучшается реакция и укрепляется осанка. Упражнения на подушке позволяют задействовать в тренировке все группы мышц (в том числе мелкие мышцы-стабилизаторы), наладить их идеальное взаимодействие и значительно улучшить координацию движений. Таким образом, эти простые упражнения **продлевают молодость нашего организма.**

Заниматься баланс-тренингом можно **без особых тренажеров:**



- ✓ можно стоять, ходить или приседать с увесистой книгой на голове



- ✓ можно выполнять различные упражнения:



Упр. «Ласточка»

Стоять и приседать на носочках с закрытыми или открытыми глазами

Поза «Лотос», стоя на одной ноге

Упражнение на равновесие с балансировочными подушками

- ✓ Поднимаемся на подушку и спускаемся с неё



- ✓ Шагаем по подушке



- ✓ Приседаем, стоя на подушке



Упражнение «Ласточка»



- ✓ Делаем наклоны в сторону



Все эти упражнения:

- Улучшают работу нервной системы.
- Повышают стабильность позвоночника и суставов.
- Улучшают координацию движений, метаболизм, зрение, слух
- Увеличивают продолжительность жизни.

Зная теперь обо всех этих преимуществах, как можно не начать делать упражнения на равновесие прямо сегодня? Нет, прямо сейчас!