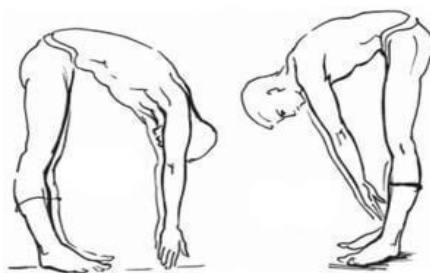


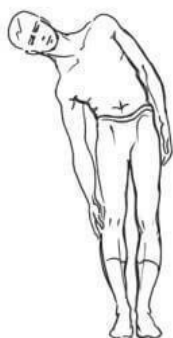
Гимнастика Амосова называется «1000 движений». Ее целью является борьба с гиподинамией и проблемами со здоровьем, прежде всего, позвоночника, которые начинают сегодня возникать уже в самом юном возрасте. В комплекс упражнений Амосова включено 10 упражнений, знаменитый академик рекомендует их выполнять по 100 раз. Умножив 100 на 10, и получится 1000 движений. Для выполнения упражнений Амосова не нужна ни сила, ни выносливость. Начинать можно с 10 повторений, но еженедельно добавляйте по «десятке».

Предлагаем ознакомиться с упражнениями:

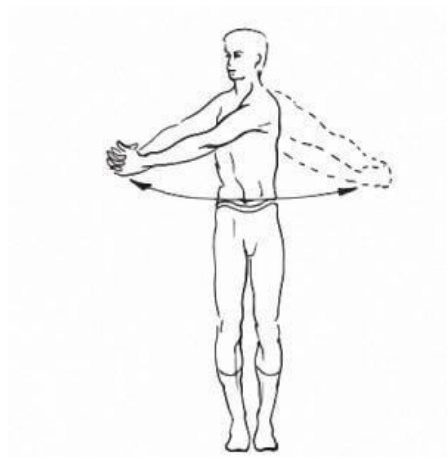
1. Наклоны вперед. Касаемся пола пальцами, а если получится – ладонью. Голова движется в такт с туловищем.



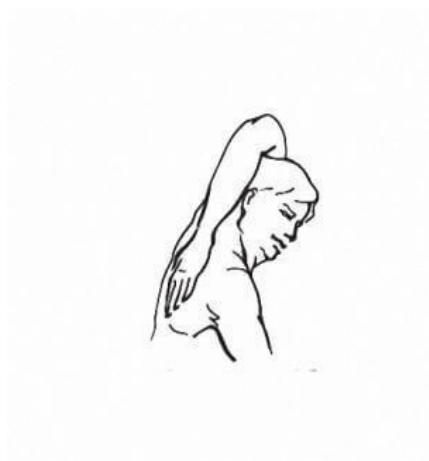
2. Наклоны в сторону – «насос». Наклоняясь влево, правая рука подтягивается к подмышке, левая рука тянется вниз.



3. Руки сцепили в замке на груди, делаем развороты вправо-влево, поворачивая при этом и голову. Движение рук должно усиливать амплитуду.



4. Подбрасываем руку и опускаем назад за спину. Правая рука тянется к левой лопатке, левая – к правой. Шея движется в такт.

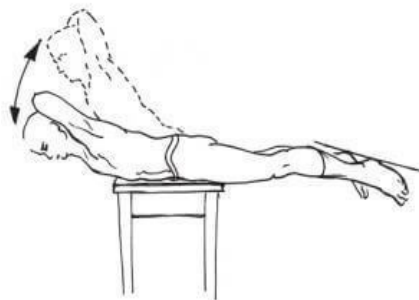


5. ИП – стоя, подбрасываем колено к груди, рукой прижимаем максимально высоко, делаем поочередные движения обеими ногами.

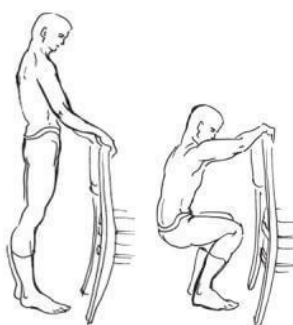


6. Ложимся тазобедренным суставом и животом на табурет лицом вниз, руки в замке за головой, тело натянуто струной параллельно

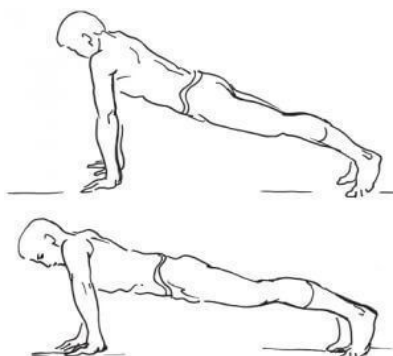
полу. Прогибаясь в пояснице максимально поднимаем верхнюю часть туловища.



7. Беремся руками за спину стульчика, приседаем.



8. Упираемся руками об диван (или при возможности от пола) отжимаемся.



9. Подскакиваем на каждой ноге максимально высоко.



10. Березка, далее забрасывание ног за голову.



Как видите, ничего сложного. Все эти упражнения мы хорошо знаем со школьных занятий физкультурой, однако очень давно, именно со школьной скамьи, их не выполняли. По словам академика Амосова, **природа благосклонна к человеку: достаточно всего немножко позаниматься и проблемы со здоровьем отступят.**

Не бойтесь большого количества повторений. Начните с минимума, и вы сами увидите, что даже для нетренированного человека 100 повторений – это вполне реальная цифра.