

Добрый день, участники группы!

Сегодня Вам предлагаем 5 самых простых и полезных упражнений для тазобедренного сустава.

1. Садимся на коврик, разводим ноги как можно шире. Вдохнули, развели руки, потянулись к правой ноге, затем — к левой ноге и посередине ног.



2. Ноги свели, вдохнули, развели руки и потянулись к обеим ногам.



3. Одну ногу выпрямили, вторую согнули в колене.
Вдохнули, развели руки и тянемся к прямой ноге.
Делаем упражнение на обе ноги.



4. Сидим на полу, колени согнули, опустили вправо, голова тянется влево. Повторяем и с другой стороны.



5. Сидим на полу, колени согнуты. Поднимаем левую ногу вверх, вместе с тем отрываем бедро. Не опуская ногу вниз, тянем ее вправо, потом снова вверх и опускаем. Повторяем то же с правой ногой.



Самое главное в физической тренировке —
постепенное наращивание нагрузок. То есть
не перетруждайтесь.

Гимнастика может принести пользу только тогда,
когда человек чувствует себя хорошо.