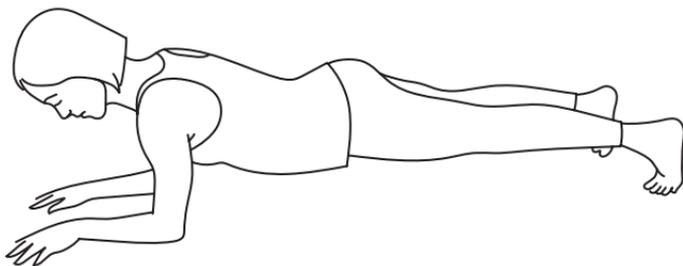


Планка

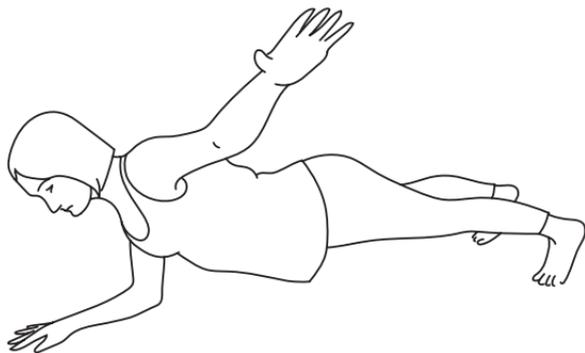
Универсальным упражнением с максимальным КПД, в котором участвуют практически все мышечные группы и которое может видоизменяться в зависимости от тренированности тела, является «планка». Выполняется оно следующим образом. Упражнение статическое. В зависимости от уровня физической подготовки в каждой позе можно оставаться от нескольких секунд до 30 секунд. Желательно в каждой позе оставаться одинаковое количество времени.

1. Тело располагается горизонтально, опора только на локтях и предплечьях, разведенных до ширины плеч, и пальцах ног, которые тоже стоят на ширине плеч. Все тело и ноги вытянуты в одну линию. Оставайтесь в такой позе какое-то время.

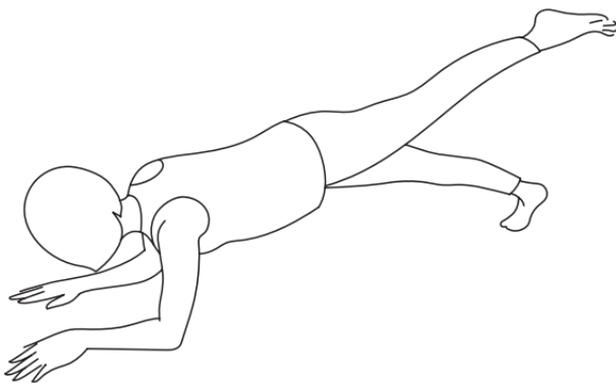


2. Отведите выпрямленную руку в сторону. Держите ее на весу параллельно полу, затем верните в исходное положение. После этого точно так же

отведите в сторону другую руку. Так же подержите на весу и верните в исходное положение.



3. Поднимите одну ногу, не сгибая в колене. Держите на весу, а затем вернитесь в исходное положение. Поднимите другую прямую ногу, подержите на весу и опустите. И повторяйте исходную позицию.



Контрастный душ

Очень хорошей стимулирующей процедурой является контрастный душ. Он не только помогает утром проснуться, но и улучшает энергетику, таким образом расширяя возможности адаптации тела и укрепляя иммунитет. Можно принимать контрастный душ утром или вечером.

Выполняется эта процедура достаточно просто. Встаньте под душ и поочередно меняйте температуру воды. Желательно не делать сразу резких перепадов, а менять разницу температур постепенно. Начинайте с небольших перепадов, постепенно доходя до сильных контрастов температуры. Точно так же желательно постепенно увеличивать и время пребывания под водой холодной или горячей. По возможности старайтесь, чтобы время пребывания под холодной водой было равно времени пребывания под горячей.

Утром рекомендуется заканчивать процедуру холодным обливанием. В вечернее время — горячим.