

## Гимнастика после сна

Следует обратить внимание на упражнения, которые делают после сна. Когда вы проснетесь, не спешите сразу встать с постели, т.к. организм еще полностью не пробудился от сна. С минуту полежите, потянитесь несколько раз, сделайте 3-4 глубоких вдоха и выдоха. Лежа в постели, сделать несколько упражнений.



### ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ СНА:

1. Лежа на спине, приподнимать и опускать вытянутые ноги.
2. Лежа на спине, приподнимать и опускать то левую, то правую ноги.
3. Лежа на спине, приподнять ноги, а затем разводить их в разные стороны и сводить обратно.
4. Лежа на спине, делать движения ногами, как при езде на велосипеде.
5. Лежа на спине, опираясь на пятки и плечи, приподнять таз и поворачивать его то вправо, то влево.
6. Лежа на правом боку поднимать и опускать левую ногу.
7. Лежа на левом боку, поднимать и опускать правую ногу.