Здравствуйте, уважаемые родители, мы рады приветствовать вас на нашей первой встрече в женском Клубе «90х60х90», девиз которого: «Совершенству нет предела». И темой первой встречи будет: «Движение – это жизнь»

Движение – залог стройной фигуры. Какой бы строгой диеты вы не придерживались, если при этом вы будете целый день сидеть на стуле или лежать на диване, лишние килограммы никуда от вас не денутся. Вывод из этого простой – нужно чаще двигаться. Но как быть, если «сидячая» работа отнимает у вас большую часть времени и на занятия в спортзале ничего не остается?

Научитесь использовать с пользой даже малое количество свободного времени, проводите эти минуты стоя – разомнитесь, прогуляйтесь.

Следить за собой вовсе не так утомительно и сложно, как вы думаете, просто нужно почаще думать о том, как вы выглядите со стороны. Не позволяйте себе сутулиться, выпячивать живот или расставлять ноги, как попало. Время для спорта можно найти, если постараться. Просто относитесь к физическим упражнениям, как к такому занятию, которое невозможно пропустить. Ведь это очень важно для вас. Сперва можно начать заниматься с 20-минутной гимнастики 2-3 раза в неделю. Что такое 20 минут? Совсем ничего! Когда ваши мышцы уже будут готовы для увеличения времени, то можно уделить гимнастике 30 минут 4 раза в неделю.

Занимайтесь гимнастикой тогда, когда вам это удобно. Только не стоит делать упражнения на полный желудок, лучше подождать 2 часа после еды и 2 часа после гимнастики тоже лучше ничего не есть, так польза от упражнений будет очень заметная. Пользу от гимнастики вы почувствуете буквально сразу же: улучшится дыхание, кровообращение, прибавится бодрости и оптимизма. А главное, ваша фигура станет стройнее и подтянутее.

Перед тем, как делать гимнастику, проветрите комнату, летом лучше оставить окно открытым. Начинают упражнения с самых простых, а затем уже переходят к сложным.

Первое время после занятий вы будете чувствовать боль в мышцах, напряжение - это нормальные ощущения, которые проходят через несколько дней тренировок. Больше внимания уделяйте упражнениям, корректирующим ваши проблемные зоны: живот, ягодицы, грудь. Во время гимнастики полезно смотреть на себя в зеркало, чтобы оценивать, хорошо ли вы выполняете те или иные упражнения. Занимайтесь гимнастикой в удобной форме.

Следите за своим дыханием во время занятия, оно должно быть глубоким, ровным, свободным. Занимаясь гимнастикой, не следует думать, что вы уже через пару дней станете стройной и грациозной. Нет, всему нужно время. Но ведь вы укрепляете не только свою фигуру занятием спортом, но и свое здоровье.

**Комплекс:**

Дыхательное упражнение

**1.** И.п. — ноги на ширине плеч, спина выпрямлена, руки за головой. Отводим левую ногу на носок в сторону, смотрим вверх и делаем вдох, локти отводим назад как можно дальше. Выдох, локти опускаем вперед, ногу возвращаем на место.

Аналогично повторяем с правой ногой. Всего 20-30 раз.

**2.** И.п. тоже. Правую ногу отводим в сторону на носок, обе руки отводим влево, прогнувшись в спине на вдох. На выдох опускаем руки и ногу ставим на место.

Аналогично повторяем для левой ноги, руки вправо. Всего 20-30 раз.

**4.** И.п. — ноги расставлены в стороны, спина выпрямлена, руки на талии. Выполняем приседание на правую ногу на вдох с переносам центра тяжести, левая нога вытянута в сторону. На выдох возвращаемся в и.п.

Приседаем аналогично на левую ногу. Повторить 20-30 раз.

**5.** И.п. — сидя на полу, спина прямая, руки упираются о пол. На выдох поднимаем прямые ноги вверх, на вдох — опускаем.

Повторить 15-20 раз.

**6.**И.п. — присед, колени в стороны, руки на талии. На вдох поворачиваем голову сильно влево, на выдох — голова прямо. Повторить поворот аналогично вправо.

Всего 15-20 раз

**7.**И.п. — на коленях, руки разведены в стороны. На выдохе садимся в левый бок, руки отводим вправо. На вдохе возвращаемся в и.п.

Аналогично на выдохе приседаем вправо, руки  -  влево. Повторить 20-25 раз.

**8.**И.п. — ноги на ширине плеч. На вдох поднимаем руки вверх, на выдох наклоняемся вперед, туловище остается параллельно полу, смотреть на руки, ноги выпрямлены. Задержаться в таком положении 2-3 сек. Выпрямить  - вдох.

Повторить 15-20 раз.

9. Дыхательное упражнение

Вот те несколько упражнений, которые вы можете выполнять у себя дома.

Ваши вопросы.

**Желаю Вам счастья, красоты и здоровья.**