

Бабушкины секреты

Рубрика подготовлена
Халайчевой Марией
Долговой Маргаритой

Многие люди старшего поколения могут похвастаться хорошей физической формой. Они не только выдерживают большие физические нагрузки, но и внукам дают полезные советы.

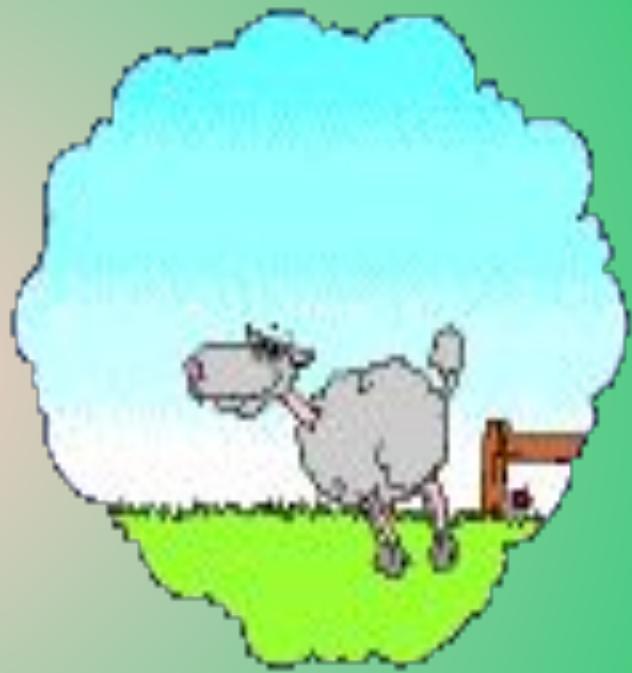


Когда говорят о хорошей физической форме ,имеют в виду прежде всего внешность: подтянутость, аккуратность, собранность, худощавость. На самом деле хорошая физическая форма- это степень развития основных физических качеств: быстроты, гибкости, силы, выносливости, координации.



Бабушкіны советы.

Хотя бы раз в день откажитесь
от подъема на лифте,
поднимайтесь по лестнице в
припрыжку.



Уборка в квартире, мытьё посуды – тоже
физическая нагрузка.



У телевизора не лежите на диване. Сядьте на стул. И держите спину прямо.



На уроке, когда вы долго сидите без движения, регулярно расправляйте плечи и спину. Вращайте плечами, отводите их назад, затем выдвигайте вперед. Крутите головой, разминая шею. Вытягивайте руки перед собой и делайте глубокий вдох и т. д.



**Не забывайте, что вредные
привычки сокращают
ВАШУ жизнь!!!**



Если вам звонят на мобильный телефон
(но не во время урока) , встаньте и
прохаживайтесь во время разговора.

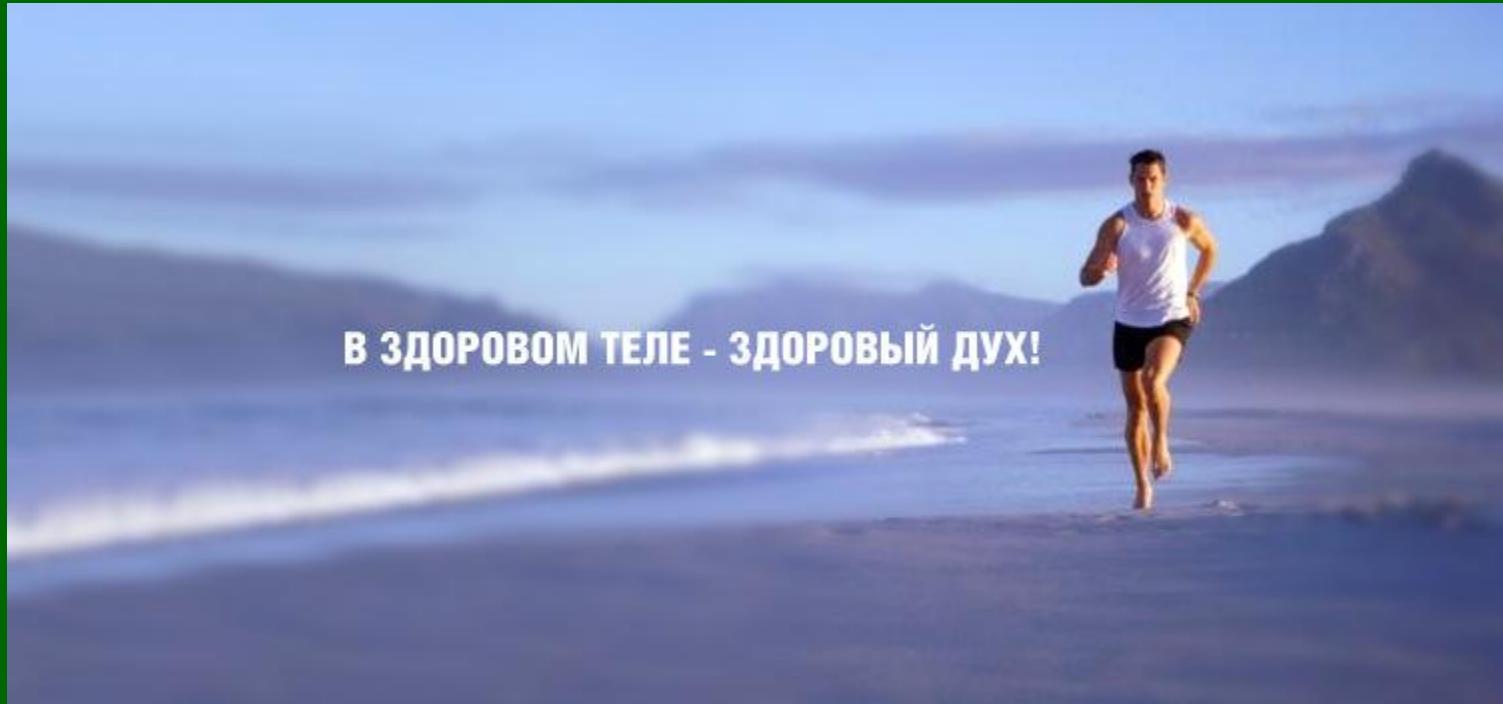




Вообще, не упускайте случая пройтись или даже пробежаться - даже 10-минутная прогулка придаст вам бодрости.



**Будьте здоровы, сильны, красивы!
Это сейчас модно и современно!**



В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ - ЗДОРОВЫЙ ДУХ!