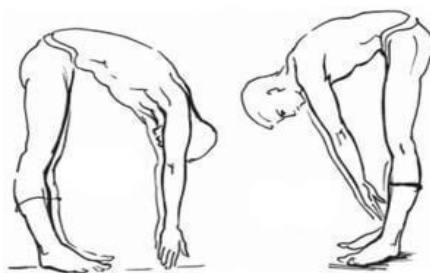


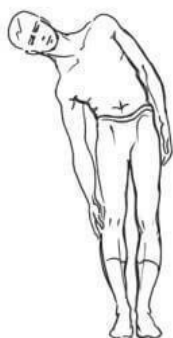
**Гимнастика Амосова называется «1000 движений».** Ее целью является борьба с гиподинамией и проблемами со здоровьем, прежде всего, позвоночника, которые начинают сегодня возникать уже в самом юном возрасте. В комплекс упражнений Амосова включено 10 упражнений, знаменитый академик рекомендует их выполнять по 100 раз. Умножив 100 на 10, и получится 1000 движений. Для выполнения упражнений Амосова не нужна ни сила, ни выносливость. Начинать можно с 10 повторений, но еженедельно добавляйте по «десятке».

**Предлагаем ознакомиться с упражнениями:**

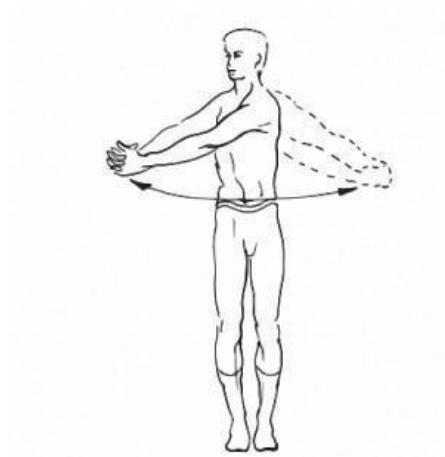
*1. Наклоны вперед. Касаемся пола пальцами, а если получится – ладонью. Голова движется в такт с туловищем.*



*2. Наклоны в сторону – «насос». Наклоняясь влево, правая рука подтягивается к подмышке, левая рука тянется вниз.*



*3. Руки сцепили в замке на груди, делаем развороты вправо-влево, поворачивая при этом и голову. Движение рук должно усиливать амплитуду.*



4. Подбрасываем руку и опускаем назад за спину. Правая рука тянется к левой лопатке, левая – к правой. Шея движется в такт.

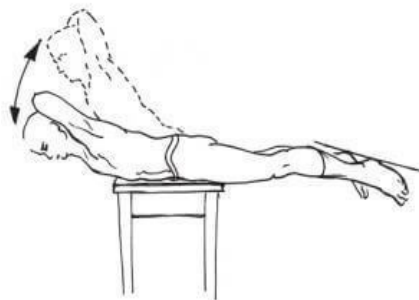


5. ИП – стоя, подбрасываем колено к груди, рукой прижимаем максимально высоко, делаем поочередные движения обеими ногами.

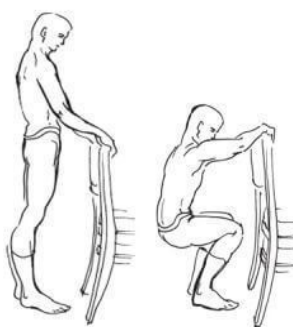


6. Ложимся тазобедренным суставом и животом на табурет лицом вниз, руки в замке за головой, тело натянуто струной параллельно

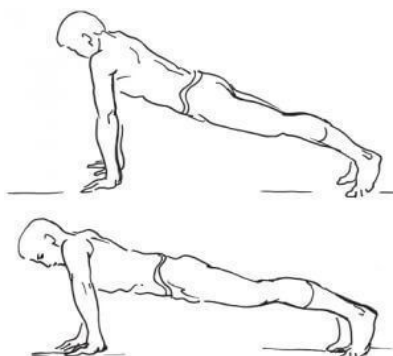
*полу. Прогибаясь в пояснице максимально поднимаем верхнюю часть туловища.*



*7. Беремся руками за спину стульчика, приседаем.*



*8. Упираемся руками об диван (или при возможности от пола) отжимаемся.*



*9. Подскакиваем на каждой ноге максимально высоко.*



*10. Березка, далее забрасывание ног за голову.*



Как видите, ничего сложного. Все эти упражнения мы хорошо знаем со школьных занятий физкультурой, однако очень давно, именно со школьной скамьи, их не выполняли. По словам академика Амосова, **природа благосклонна к человеку: достаточно всего немножко позаниматься и проблемы со здоровьем отступят.**

Не бойтесь большого количества повторений. Начните с минимума, и вы сами увидите, что даже для нетренированного человека 100 повторений – это вполне реальная цифра.

