

🚩👉 11 ЛЕГКИХ УПРАЖНЕНИЙ КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ВАМ ИЗБЕЖАТЬ ЗАСТОЯ КРОВИ

1. Упражнения для рук.

Самое простое упражнение для ваших рук — сжимание и разжимание ладоней. Помимо этого, вы можете попробовать технику пианино, при которой вы шевелите пальцами так, будто играете на пианино. Рекомендуется также массаж ладоней и вращение запястьями.

2. Упражнения для плечей.

Растягивание правого и левого плеча в течение 5 секунд помогает улучшить циркуляцию крови в верхней части тела. А вращения плечами помогут вам сохранить правильную осанку, и увеличить поступление кислорода в мозг.

3. Упражнения для шеи.

Наклоны головы вправо и влево позволяют крови двигаться быстрее.

4. Дыхательные упражнения.

Вдохните глубоко в течение 5 секунд, и задержите дыхание на четыре секунды. Затем медленно выдохните. Когда вы задерживаете дыхание, кислород диффундирует в вашу кровь, обогащая ее, что необходимо вашему телу.

5. Поднятие рук.

Медленно выдыхайте, когда поднимаете обе руки вверх над головой.

🚩👉 11 ПРОВЕРЕННЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ ЗАСТОЯ КРОВИ



1. **\*\*Разминка для рук\*\***

Самое элементарное упражнение для рук — это чередование сжатия и разжатия ладоней. Для дополнительной пользы выполните "пальцевую гимнастику", двигая пальцами, словно играете на пианино. Также сделайте круговые движения запястьями по 10 раз в каждую сторону и уделите 1-2 минуты массажу ладоней. Выполняйте 2-3 подхода.

2. **\*\*Растяжка плеч\*\***

Для улучшения кровообращения в верхней части тела выполните растяжку плеч — по 5 секунд для каждого плеча. Повторите это упражнение 10 раз на каждую сторону. Добавьте вращения плечами вперед и назад по 15 раз, чтобы усилить эффект. Сделайте 3 подхода.

3. **\*\*Наклоны головы для шеи\*\***

Наклоняйте голову в стороны, удерживая в крайних положениях по 3-4 секунды. Повторите по 10 раз в каждую сторону. Это простое упражнение поможет ускорить кровоток и уменьшить напряжение. Рекомендуется 2-3 подхода.

4. **\*\*Глубокое дыхание\*\***

Для насыщения организма кислородом выполните дыхательное упражнение: глубоко вдохните на 5 секунд, задержите дыхание на 4 секунды, затем медленно выдохните. Повторите 10 раз в течение одного подхода. Для улучшения циркуляции крови сделайте 3 подхода.

5. **\*\*Медленное поднятие рук\*\***

Медленно поднимайте обе руки вверх, сопровождая движения глубоким выдохом. Держите руки в верхнем положении несколько секунд, затем плавно опускайте. Выполните 10 повторений по 3 подхода.