Чек-лист | Эксперт

Ежедневные тренировки

Ежедневные процедуры для ухода за своим здоровьем на две недели.

- [ ] **1.** Вставать в 6:00
- [ ] **2.** Лимфодренажный массаж на всё тело
- [ ] **3.** Массаж головы 5 минут
  после лимфодренажного массажа
- [ ] **4.** Планка на локтях 3 подхода с чередованием (отжим с локтей, Альпинист, пресс, приседание.) Потом возвращаемся к планке и.т.д. по кругу 3 раза

  После лимфодренажа
- [ ] **5.** Отжимание с колен(если тяжело полностью) 3 подхода
  после планки
- [ ] **6.** Упр. Альпинист минимум 10 раз по 3 подхода с чередованием
  после отжимания с колен
- [ ] **7.** Пресс на спине минимум 10 раз 3 подхода
  после упр. Альпинист
- [ ] **8.** Приседание , ноги на ширине плеч с вывернутыми носками наружу минимум 10 раз, не отрывая пяток от пола и спину не прогибать

  Приседание только после пресса

- [ ] **9.** Приседание , ноги на ширине плеч минимум 10 раз 3 подхода

  После приседания с вывернутыми носками наружу

- [ ] **10.** Приседание , ноги вместе минимум 10 раз 3 подхода.

  После приседания ноги на ширине плеч

- [ ] **11.** Растяжка мышц

  После силовой нагрузки на ноги и 3 подходов на все группы мышц.

- [ ] **12.** Читать книгу в слух минимум 20 минут в день.

- [ ] **13.** Не пользоваться гаджетами за 2 часа до сна.

  Можно в это время книгу почитать.

- [ ] **14.** Лечь в постель до 22:00

  Можно книгу почитать

Как толко вы начнёте всё это делать на автомате и быстро, можно приступать ко второй фазе. Также не всем приседание можно выполнять.(ВАРИКРЗНОЕ РАСШИРЕНИЕ ВЕН) Так же не забывайте об уходе за своим телом , волосами и лицом в косметичеси\ких целях.

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: https://checklists.expert

как это убрать?