



Сделать зарядку

Следуй предложенному чек-листу или сделай это по-своему. Как только завершишь, возвращайся в бот и пиши ГОТОВО https://t.me/HappyGen365_bot ВАЖНО! При заболеваниях сердца, суставов, спины можно делать зарядку после консультации с лечащим врачом.

Встав с кровати, проветри комнату, умойся и выпей стакан воды. Надень комфортную одежду и приступай:

Сделай суставную гимнастику

Медленно разминая каждый сустав, начиная с шеи, спускаясь к стопам.

Выполни простые упражнения, повторяя их 10-15 раз, например:

подъёмы коленей, приседания, «велосипед» на спине, планка (до 30 секунд), отжимания, подтягивания

Сделай небольшую заминку в конце, потяни каждую мышцу, глубоко дыша.

А вот комплекс разминки, который ты сможешь начать прямо в кровати!