

Золоті вправи Кіфута

Золоті вправи Кіфута широко використовуються для реабілітації людей з викривленням хребта, а також для тих у кого є порушення опорно-рухового апарату, проте спочатку вони були розроблені для використання в тренувальному процесі плавців. Комплекс вправ з сухого плавання надають гнучості та еластичності м'язам, а також повертають пряму поставу. Щоб займатися, вам не потрібно багато часу, грошей і якогось професійного обладнання. Всього 15 - 20 хвилин в день і результат не змусить себе чекати!

Отже, що ж таке золоті вправи Кіфута? Виконуючи їх, ви всебічно пропрацюєте всі групи м'язів опорно-рухового апарату, навіть ті, які в повсякденному житті практично не задіюються. Якщо протипоказань до занять фізичними вправами немає, то навіть особам старше 50 років можна займатися без обмежень.

Щоб не втомлювати вас зайвим текстом, усі 25 вправ будуть представлені на одному слайді-зображенні. Вправи настільки прості і зрозумілі, що не повинні викликати особливих питань. Нижче представлено кілька рекомендацій і правил виконання.

Рекомендації пьд час виконанні комплексу вправ Кіфута:

Перші 3 тижні рекомендується займатися щодня, але не рідше 5 днів на тиждень. Потім 2-3-х разів щодня буде достатньо.

Виконувати комплекс можна в будь-який час, але не раніше ніж через 30-40 хвилин після їжі, а також не пізніше ніж за 2 години до нічного сну.

У перші дні можливо ви витратите якийсь час на виконання вправ, проте потім будете справлятися всього за 15 хвилин.

Якщо відчуваєте, що сильно втомлюєтеся, або під час розтягування виникають сильні больові відчуття, сміливо знижуйте дозування. Не варто перенапружуватися.

Дихати потрібно ритмічно і вільно, ні в якому разі не виконуйте вправи на затримці дихання.

У разі, якщо ви виконуєте не всі вправи, раджу вам чергувати їх таким чином, щоб були задіяні різні групи м'язів.

Комплекс вправ Кіфута

1. Стоячи, ноги на ширині плечей, руки за спину. Стрибки, на двох ногах, схрещуючи ноги. Вправа «Ножиці».
2. Лежачи на спині, руки вгору в положення «Стрілочка». Напружуючи м'язи черевного пресу, перейти в положення сидячи, нахилитися вперед в положення «Складочка», руками торкнутися носочків.
3. В упорі лежачи відтискання від підлоги. Спрощені варіанти:
 - відтискання від підлоги в упорі на колінах;
 - відтискання від підлоги у вихідному положенні лежачи на животі.
4. В положенні стоячи на високих колінах, руки за голову, сідати на підлогу з правого та лівого боку від п'ят.
5. З положення лежачи на спині, руки вгору, переходити в положення сидячи «Складочка», але так щоб ноги і руки не торкалися підлоги (зберігати баланс).
6. Лежачи на боці, одна рука під голову, інша в упорі перед собою. Виконувати махи прямою ногою вгору.
7. Сидячи на підлозі, руки в упорі ззаду. Підняти праву руку та ліва ногу вгору одночасно. Змінювати положення рук та ніг.
8. Сидячи на підлозі, руки за головою або в упорі ззаду. Відірвати ноги від підлоги, виконувати рухи ногами «Велосипед».
9. Стоячи, ноги на ширині плечей. Виконати по чергово упор присівши, упор лежачи, упор присівши, повернутися у вихідне положення.
10. Лежачи на спині, руки вздовж тулуба. Піднімати таз вгору з по черговим одночасним піднімання ноги вгору.
11. Лежачи на животі, руки вгору, по чергове піднімання різнойменних рук та ніг.
12. Лежачи на боці, одна рука під голову, інша в упорі перед собою. Виконувати вправу «Ножиці» на боці.
13. Лежачи на спині, руки вздовж тулуба долонями вниз. Згрупуватися, підтягнувши коліна до лоба, зберігаючи рівновагу.
14. Сидячи на підлозі, руки вперед. Відірвати ноги від підлоги і виконувати рухи вгору-вниз різнойменними руками та ногами.

15. Лежачи на животі, відірвати руки і ноги від підлоги, виконувати хресні рухи руками і ногами «Ножиці» одночасно.
16. Лежачи на спині, руки за голову, плечі відірвати від підлоги. Виконувати вправу «Велосипед», торкаючись ліктями колін.
17. Сидячи, ноги нарізно, руки вгору. Нахили вперед по чергово до правої, лівої ноги, посередині.
18. Вправа «Місток» з положення лежачи на спині.
19. Лежачи на животі, руки вздовж тулуба, піднімати прямі ноги вгору, прогнутися.
20. Сидячи на підлозі, одну ногу випрямити, іншу зігнути, коліна разом. Лягати на спину, руки вздовж тулуба, потім виконати нахил вперед до прямої ноги.
21. Лежачи на животі, руки вперед, відірвати від підлоги. Підняти корпус вгору, руки за голову. Повернутися у вихідне положення.
22. Вправа в парах. Лежачи на животі, руки вперед, партнер тримає за ноги. Піднімання тулуба від підлоги максимально прогнувшись.
23. Вправа в парах. Лежачи на животі, руки за голову, піднімання тулуба вгору «Човник» (партнер тримає ноги).
24. Лежачи на спині, руки під голову, ноги вгору в положенні «Кут». Розводити ноги максимально в сторони. Вправа «Годинники». Цю вправу можна виконувати з допомогою дорослого (активне розтягування).
25. Стоячи на високих колінах, руки за голову, виконувати максимальний нахил назад, повернутися у вихідне положення.

25 ЗОЛОТЫХ УПРАЖНЕНИЙ КИФУТА



<http://lady-fit.org>