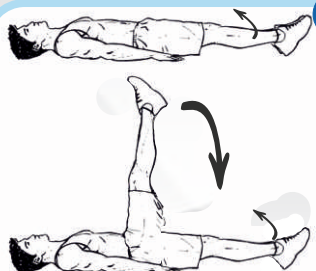
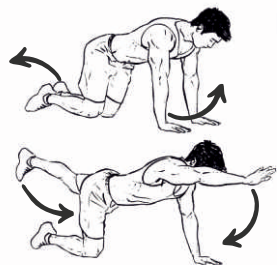




7 Наклоны спины. Наклоны осуществляются в положении стоя с ногами на ширине плеч. Руки фиксируются на поясе, наклоны осуществляются на выдохе, возвращение в исходное положение – на вдохе. Наклоны осуществляются как вправо-влево, так и вперед-назад. Колени при наклонах должны оставаться прямыми. Выполняется не менее 10-15 наклонов в каждую сторону.



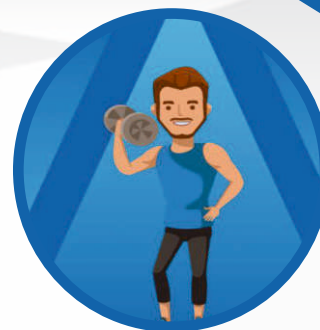
8 Махи лежа. Махи ногами позволяют укрепить мышцы и уменьшить застойные явления в малом тазу. Для выполнения упражнения необходимо лечь на спину и осуществлять по очереди махи то левой, то правой ногой. Повторить махи каждой ногой рекомендуется 10-15 раз.



9 Махи на четвереньках. Для выполнения махов требуется встать на четвереньки с прямыми руками и выполнять махи, полностью выпрямляя ногу в крайней точке. Повторять махи нужно по 10-15 раз для каждой ноги. Упражнение можно дополнить одновременным подъемом противоположной ноги руки.



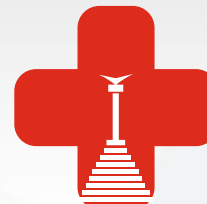
упражнений



для мужского здоровья

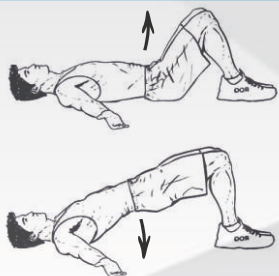
Организм мужчин гораздо сильнее и выносливее женского, однако малоподвижный образ жизни, употребление алкоголя, табака, жирной пищи, увеличение массы тела очень негативно сказываются на состоянии мужского здоровья. Даже молодые люди сейчас все чаще обращаются к врачам с жалобами на усталость, упадок сил, ухудшение потенции, боли при мочеиспускании.

Выполнение специальной гимнастики позволяет укрепить мышцы ягодиц, таза, спины, живота, бедер, ускорить обменные процессы в малом тазу, улучшить работу предстательной железы.



**ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО
ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ ГОРОДА
СЕВАСТОПОЛЯ**

Все упражнения необходимо выполнять регулярно, не менее 4-5 раз в неделю. Если выполнение гимнастики дается с трудом, количество повторений можно снизить до 5, постепенно наращивая нагрузку.



1

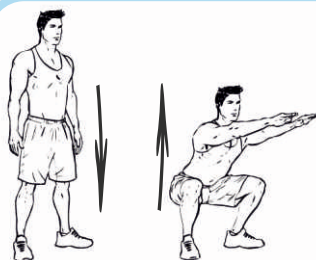
Поднятие бедер. Для выполнения упражнения необходимо лечь на пол с согнутыми в коленях ногами, глубоко вдохнуть и поднять таз как можно выше. На выдохе нужно опустить таз обратно. Повторить 4-5 раз.



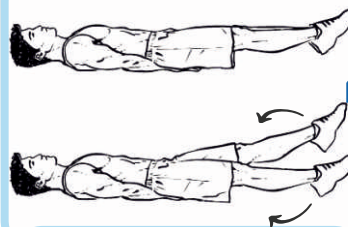
2

Вращение бедрами. Для выполнения вращений нужно встать прямо, положить руки на пояс и выполнять вращения тазом сначала по часовой стрелке, затем против. Выполняется по 10-15 вращений в каждую сторону.

3

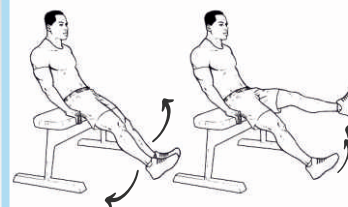


Приседания. Всем известные приседания очень эффективны для укрепления мышц бедер, таза, ягодиц и спины. Выполняя приседания, важно помнить о том, что вдох нужно делать в момент сгибания коленей, а выдох – в момент разгибания. Для достижения эффекта рекомендуется выполнить не менее 10-15 приседаний.

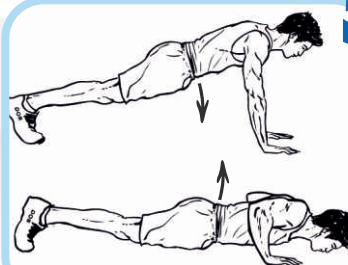


4

или

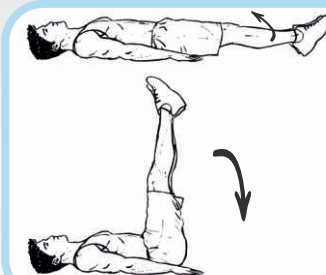


Ножницы. Ножницы можно выполнять из положения лежа или сидя. В любом случае поднимать необходимо прямые ноги как можно шире. Разводить ноги нужно на вдохе, сводить – на выдохе. Упражнение выполняется не менее 10-20 раз.



5

Отжимания. Для людей со слабой физической подготовкой допустимо отжиматься от стены или от стула, но самыми эффективными являются отжимания от пола. Подъем тела осуществляется на выдохе, опускание – на вдохе. Отжиматься необходимо не менее 10 раз.



6

Поднятие ног. Поднимание прямых ног осуществляется из положения лежа на спине, угол между ногами и полом при подъеме должен быть не менее 30°.



ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО
ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ ГОРОДА
СЕВАСТОПОЛЯ

ГРУППЫ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ:



https://vk.com/cozimp_92/



<https://t.me/sevcozimp/>



<https://ok.ru/cozimp/>

<https://sevmiac.ru/tsmp-home/>

