**Комплекс вправ для тих, хто хоче позбутися зайвої ваги**

1. Встаньте лицем до стіни на деякій відстані від неї. Долоні витягнутих рук притисніть до стіни на рівні плечей. Згинаючи і випрямляючи руки, віджимайтеся від стіни. Намагайтеся, щоб спина була прямою.

2. Стійте обличчям до стіни, ноги разом. Підніміть спочатку праву руку, намагаючись кінчиками пальців доторкнутися до стіни якомога вище, потім ліву, потім проробіть цю вправу двома руками.

3. Стоячи обличчям до стіни, зіпріться про неї руками. Почергово різко піднімайте в сторони то праву, то ліву ногу.

4. Вправа схоже на попереднє, тільки ноги поперемінно з силою піднімайте тому. Прогніться.

5. Тісно притисніться спиною до стіни. Видихніть, підтягніть живіт, напружте м'язи спини. Затримайте дихання скільки можете, потім толчкообразно видихніть повітря, поступово розслабляючи м'язи тіла.

6. Встаньте лицем до стіни. З силою зіпріться про неї прямими руками, зігніть спочатку праву ногу, підтягнувши коліно до живота, потім ліву.

7. Стійте прямо, обличчям до стіни, на деякій відстані від неї. Підніміть ногу і поставте ступню на стіну. Нахиліться вперед, обхопіть руками кісточку, особою торкніться коліна. Опустіть ногу, підніміть голову і випрямитеся. Вправу виконуйте поперемінно лівою і правою ногою.

8. Ляжте на спину, витягніться. Зігніть ноги в колінах, ступні поставте на стіну. Максимально високо переступати ногами по стіні і випрямляйте тіло, підпираючи руками сідниці.

9. Ляжте на спину перпендикулярно до стіни і робіть ногами ножиці. Стіна допомагає утримувати ноги на певній висоті, заважає їм опускатися.

Всі вправи виконуються притуляючись до стінки. Проте вони вимагають значних м'язових зусиль. Освоюйте їх поступово, повторюйте кожну вправу по 10 разів.