**Синдром Венери**

Таким терміном позначається утворення жирових подушок, зниження пружності м'язів на стегнах і талії. Цей недолік може допомогти виправити щоденне виконання спеціального комплексу гімнастичних вправ.

1. Сісти на підлогу, ноги випрямлені. Захопивши руками ступню, щиколотку або гомілку, піднімати ногу вгору і знову опускати. Виконати вправу 20 разів кожною ногою.

2. Встати прямо, ноги схрестити. Витягнувши руки, повільно нахиляти тулуб вперед, затриматися в нахилі 5 секунд і повільно повернутися у вихідне положення. Проробіть вправу 10 разів кожною ногою.

3. Встати на коліна, руки схрестити над головою. Сісти на ліве стегно, потім випрямитися і сісти на праве. Повторити вправу 10 разів в кожну сторону.

4. Сісти на підлогу, підігнувши одну ногу під себе. Захопивши руками гомілку іншої ноги, підніміть її вгору. Затриматися в такому положенні 5 секунд і опустити ногу. Проробити те ж саме іншою ногою. Повторити вправу 5 разів кожною ногою.

Той, хто вважає за краще проводити час дозвілля у м'якому кріслі перед телевізором, надходить, як відомо, не зовсім розумно по відношенню до свого здоров'я. Але що робити, часом звичка виявляється сильнішим будь-яких доводів розуму.

Для тих, хто не хоче жертвувати звичкою і тим не менш бажає зберегти бадьорість і стрункість, можна порекомендувати кілька нескладних гімнастичних вправ, які можна проробляти, не відходячи від екрану, буквально в перерві між двома передачами. Кожну вправу повторюйте 5-6 разів.

1. Сядьте на край крісла, випрямити ноги і поставте їх на підлогу. Спираючись прямими руками об підлокітники, прогніться, подивіться на стелю і зробіть глибокий вдих, потім поверніться у вихідне положення і зробіть видих.

2. Сядьте на край крісла, лопатками притуліться до спинки, а зігнутими руками візьміться за його верх. Випряміть ноги і поставте їх на підлогу. Підніміть прямі ноги вгору якомога вище, потім повільно опустіть їх у вихідне положення.

3. Піднімаючи ноги, зробіть видих, а опускаючи - вдих.

4. Сядьте на край крісла, поставте руки на сидіння, випрямити ноги і поставте їх п'ятами на підлогу.

5. Згинаючи руки, повільно опуститеся і сядьте на підлогу, ноги при цьому в колінах не згинайте. Потім, розгинаючи руки, поверніться у вихідне положення.

6. Сядьте на край крісла, випрямити ноги і постарайтеся поставити ступні на підлогу. Підніміть руки в сторони, зробіть вдих, потім нахиліться і спробуйте дістати руками пальці ніг - видих. Під час нахилу ноги в колінах не згинайте.

7. Сядьте на край крісла, долоні поставте на сидінні пальцями тому. Випряміть ноги і поставте їх на підлогу.

8. Зігніть ноги в колінах і, подаючи тулуб вперед, постарайтеся сісти на п'яти - видих. Потім, випрямляючи ноги, поверніться у вихідне положення - вдих.

9. Спираючись прямими руками об підлокітники, зігніть руки, відтягніть шкарпетки і, поставивши гомілки на сидінні, сядьте на п'яти.

10. Притуліться лопатками до спинки і зробіть вдих. Потім, згинаючи руки, сядьте на сидінні і опустіть ноги на підлогу - видих.