

Exerciții efectuate în timpul zborului.

INFLIGHT EXERCISES

Упражнения, выполняемые в полете.

I.



1. Ridicați călcâiele, sprijinindu-vă în vârful degetelor.
2. Coborâți călcâiele și ridicați vârful degetelor.
3. Repetați exercițiul de 3 ori (se recomandă de a repeta exercițiul cât mai des).

1. Raise your heels with our toes touching the floor.
2. Put your legs on the floor and then raise your toes.
3. Repeat the exercise 3 times (It is recommended that you carry out this exercise as often as you can).

1. Поднимите пятки, не отрывая носочки от пола
2. Опустите ноги на пол и затем поднимите носочки.
3. Повторите упражнение 3 раза (Рекомендуется делать упражнение как можно чаще).

II.



1. Întindeți ușor înainte piciorul drept.
2. Ridicați călcâiul de la podea și efectuați cu el mișcări de rotație.
3. Repetați exercițiul cu piciorul stâng.

1. Stretch your right leg slightly.
2. Make rotary motions with your foot having raised it a little above the floor.
3. Repeat this exercise with your left leg.

1. Немного вытяните правую ногу.
2. Совершайте вращательные движения стопой, приподняв ее от пола.
3. Повторите упражнение левой ногой.

III.

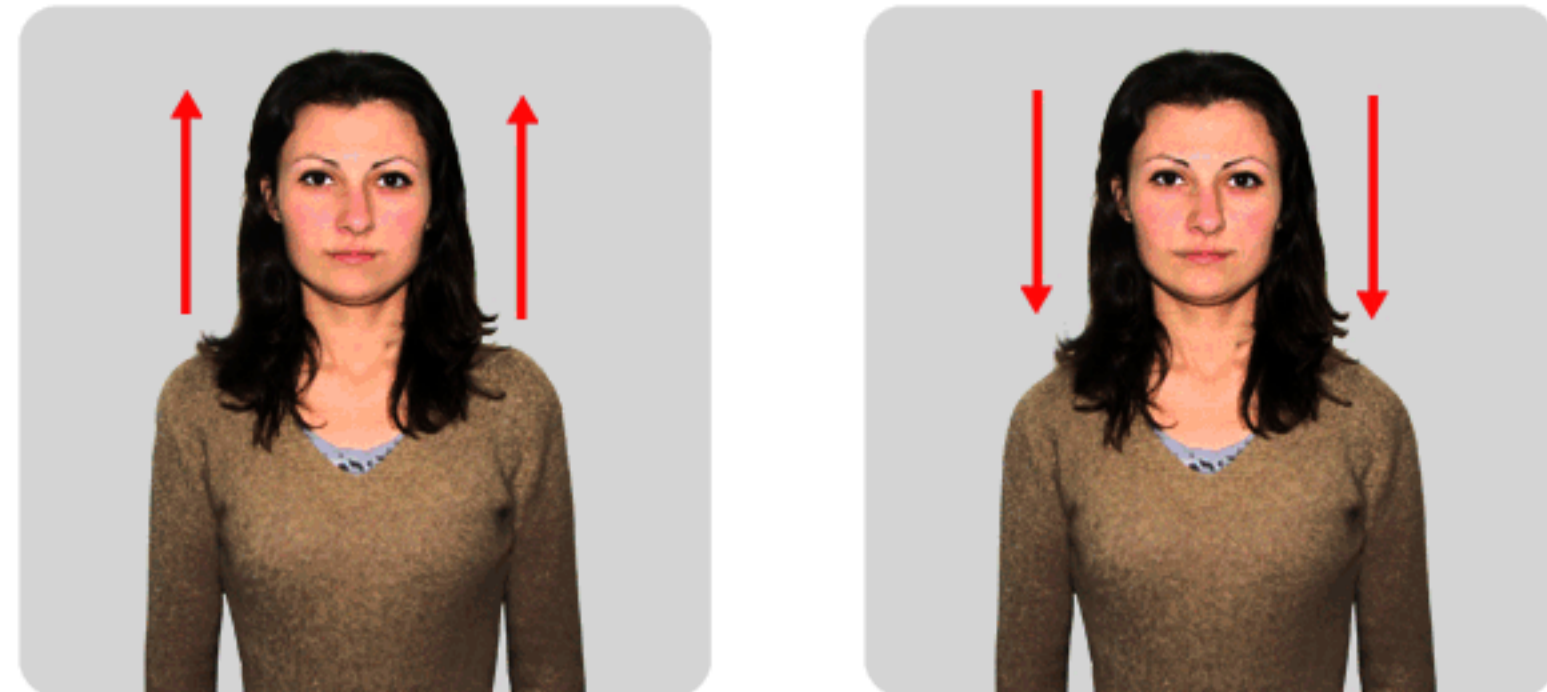


1. Puneți piciorul stâng peste cel drept (3 ori).
2. Repetați exercițiul cu piciorul drept (3 ori).

1. Cross your legs (3 times).
2. Repeat the exercise with your right leg.

1. Закиньте левую ногу на правую (3 раза)
2. Повторите упражнение правой ногой.

IV.

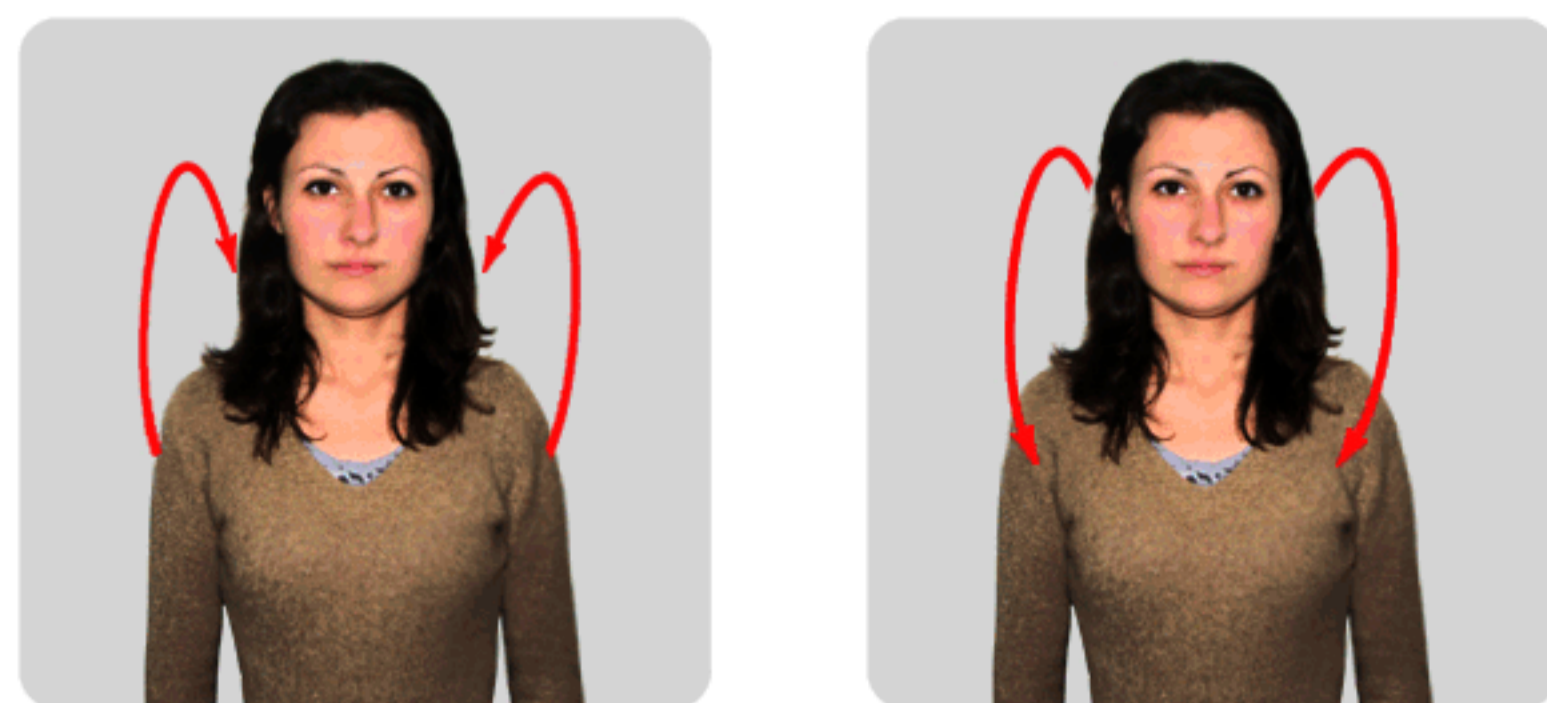


Ridicați și coborâți umerii (de 3 ori).

Raise and lower your shoulders.

Поднимите и опустите плечи (3 раза)

V.



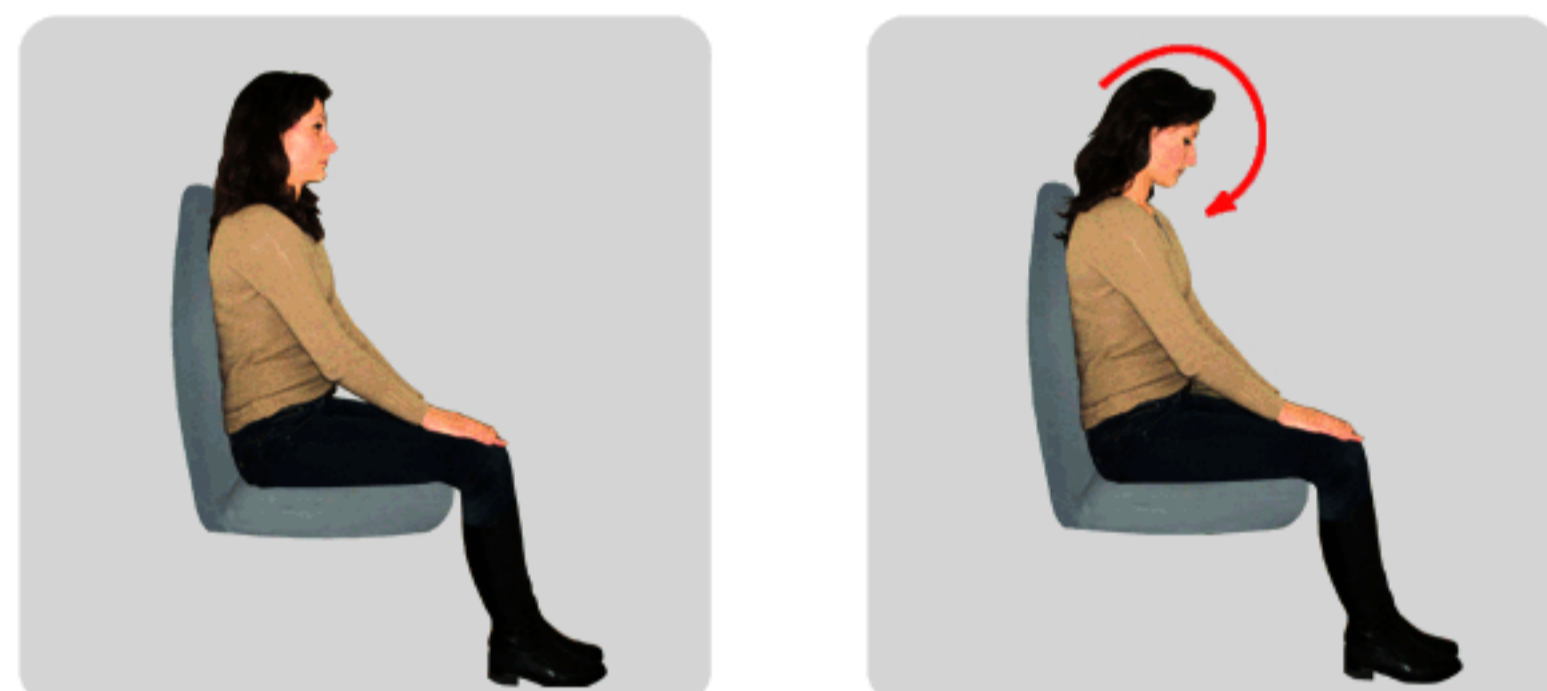
Efectuați mișcări de rotație cu umerii înapoi (de 3 ori).

Apoi înainte (de 3 ori).

Now let's make rotary motions backwards with your shoulders (3 times).
And then forward (3 times).

Совершаем вращательные движения плечами назад (3 раза).
Затем вперед (3 раза)

VI.



1. În poziție de drepti, aplecați capul spre torace.

2. Numărați până la trei și ridicați încet capul.

3. Repetați exercițiul de 3 ori.

1. Sitting upright lower your head to the breast.

2. Count up to three and slowly raise your head upward.

3. Repeat 3 times.

1. Сидя ровно, медленно опустите голову к груди.

2. Посчитайте до трех и медленно поднимите голову наверх.

3. Повторите 3 раза

VII.



1. Sit upright.

2. Slowly lowering your head, turn it to your right shoulder.

3. Recover place (3 times).

4. Repeat the exercise in the direction of your left shoulder. (3 times).

1. Luați poziția de drepti.

2. Aplecați încet capul și întoarceți-l spre umărul drept (de 3 ori).

3. Reveniți în poziția inițială.

4. Repetați exercițiul cu întoarcerea capului spre umărul stâng (de 3 ori).

1. Сядьте прямо.

2. Медленно опустив голову, поверните ее к своему правому плечу.

3. Вернитесь в исходное положение (3 раза)

4. Повторите упражнение по направлению к левому плечу. (3 раза)

VIII.



1. Puneți mâinile pe genunchi cu palmele în sus.

2. Ridicați mâinile și atingeți cu degetele umerii.

3. Repetați exercițiul de 3 ori.

1. Put your hands to the knees with your palms upward.

2. Raise your hands, touching the shoulders with your fingers.

3. Repeat 3 times.

1. Положите руки ладонями вверх на колени

2. Поднимите руки, коснувшись пальцами плеч

3. Повторите 3 раза

IX.



1. Puneți o mână pe piept, iar cealaltă pe burtă.

2. Faceți o inspirație profundă prin nas.

3. Expirați încet aerul prin gură.

4. Inspirați adânc prin nas.

5. Expirați încet aerul prin gură.

1. Put one hand to the breast and another hand to the abdomen.

2. Take a deep breath through your nose.

3. Slowly breathe out the air through the mouth.

4. Take a deep breath through the nose in the diaphragm.

5. Slowly breathe out the air through the mouth.

1. Положите одну руку на грудь, а вторую на живот.

2. Глубоко вдохните полную грудь воздуха носом.

3. Медленно выдохните воздух через рот.

4. Глубоко вдохните носом воздух в диафрагму.

5. Медленно выдохните воздух через рот

X.



1. Așezați-vă în fotoliu în poziție de drepti.

2. Întindeți picioarele și mâinile.

3. Reveniți la poziția inițială.

1. Sit upright in the armchair.

2. Stretch your legs and arms.

3. Recover place.

1. Сядьте ровно в кресле

2. Вытяните руки и ноги

3. Вернитесь в исходное положение

XI.



1. Stand upright setting against the wall (partition).
2. Stand to the heels.
3. Slowly raise yourself from the heels to the toes.
4. Recover place.
5. Repeat the exercise 3 times.

1. Luați o poziție de drepti în picioare, sprijinindu-vă cu mâna de perete.
2. Ridicați-vă în călcâie.
3. Treceți treptat de la sprijinirea pe călcâie la sprijinirea în vârful degetelor.
4. Reveniți la poziția inițială.
5. Repetați exercițiul de 3 ori.

1. Встаньте ровно, уперевшись в стену (перегородку)
2. Встаньте на пятки
3. Медленно приподнимитесь с пяток на носочки
4. Вернитесь в исходное положение
5. Повторите упражнение 3 раза