

УПРАЖНЕНИЕ № 1

И.П.- сидя на стуле, одна рука на поясе, другая на голове.

1-4 Выполнить наклоны головы влево, и.п., вправо
5-8 наклон головы вперед, и.п., назад.
- повторить упражнение, поменяв положение рук.



УПРАЖНЕНИЕ № 4

И.П.- сидя на стуле, руки за головой, локти разведены в стороны:

1- выполняем наклоны вперед, коснутся локтями коленей.
2- И.П. наклон выполнять на выдохе.



УПРАЖНЕНИЕ № 7

И.П.- сидя на стуле, руки на коленях, либо с опорой на стул:

1-4- упражнение выполняем поочередно - выпрямляем правую и левую ноги, носок тянем на себя.



УПРАЖНЕНИЕ № 2

И.П.- сидя на стуле, руки за головой в замок.

1- Выполняем наклон вправо.
2- И.п.
3- Выполняем наклон влево.
4- И.п.



УПРАЖНЕНИЕ № 5

И.П.- сидя на стуле, колени вместе:

1- выполняем наклоны вперед охватив руками спинку стула фиксируем положение 2-3 секунды.
2- возвращаемся в И.П.
Выполняем упражнение спокойно, плавно, без резких движений и задержки дыхания.



УПРАЖНЕНИЕ № 8

И.П.- сидя на стуле, руки на коленях, левая нога вытянута, правая согнута в колене, носок на себя:

1- выполняем наклон вперед, двумя руками потянуться к носку вытянутой ноги (по возможности коснутся).
2- возвращаемся в И.П.
- повторить упражнение поменяв И.П. на правую вытянутую ногу.



УПРАЖНЕНИЕ № 3

И.П.- сидя на стуле, руки на коленях:

1- Выполняем поворот туловища вправо.
2- Фиксируем положение 1-4 сек.
3- возвращаемся в И.П.
4- Выполняем поворот влево. Выполнение поворотов осуществляем на выдохе.



УПРАЖНЕНИЕ № 6

И.П.- сидя на стуле, руки перед собой согнуты в локтях, подняты на уровень груди:

1- выполняем наклоны вправо, правую руку тянем к пятке правой ноги, левую поднимаем вверх.
2- возвращаемся в И.П.
3-4- то же самое в другую сторону.



УПРАЖНЕНИЕ № 9

И.П.- основная стойка, левая рука на опоре, правая на поясе, опора на левую ногу:

1- выполняем маховые движения правой ногой в сторону. Подъем ноги производится на выдох, движения плавные, без рывков.

