

## УПРАЖНЕНИЕ № 10

**И.П.**- основная стойка с опорой обеих рук на спинку стула, перед собой.

**1**- выполняем поочерёдное отведение правой и левой ног назад. Отведение выполняется на выдох, темп спокойный, без задержки и учащения дыхания.



## УПРАЖНЕНИЕ № 11

**И.П.**- широкая стойка с опорой обеих рук на спинку стула, перед собой.

**1**- выполняем сгибания и разгибания рук в локтях. Разгибания рук выполняем на выдохе.



## УПРАЖНЕНИЕ № 12

**И.П.**- широкая стойка, опора руками на спинку стула за спиной.

**1**- выполняем приседания,  
**2**- возвращаемся в И.П.



## МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К УПРАЖНЕНИЯМ:

- №1** Упражнение снимает напряжение в шейном отделе позвоночника, является необходимым при работе сидя, особенно с компьютером. Упражнение выполняется медленно, плавно растягиваются мышцы шеи, грудной клетки, отдел грудной мышцы.
- №2** Упражнение общеразвивающего характера, снижает физическое напряжение в поясничном отделе спины, укрепляет косые мышцы живота, повышает тонус мышц спины. Выполняется в медленном темпе.
- №3** Темп выполнения медленный, с фиксацией каждого положения. Упражнение повышает тонус мышц спины и косых мышц живота, снимает напряжение с грудного и поясничного отдела спины.
- №4** Упражнение лечебно-оздоровительной направленности.
- №5** Стретчинг мышц плеча, спины, рук. Упражнение приведет в тонус мышцы спины, при работе сидя.
- №6** Упражнение укрепляет поясничный отдел спины, позволяет растягивать широчайшие мышцы спины и наружные косые мышцы.
- №7** Темп выполнения - быстрый, упражнение улучшает кровообращение, активизирует отток крови от нижних конечностей, оказывает общетонизирующее воздействие.
- №8** При выполнении упражнения необходимо следить за фиксацией положения спины, по возможности выполнять максимальную амплитуду.
- №9** Стараться сохранять равновесие. Упражнение оказывает общеразвивающее воздействие.
- №10** Исключаются «рывковые» движения и чрезмерный изгиб в поясничном отделе спины, возможно разнообразить упражнение сгибанием ноги в коленном суставе.
- №11** Темп - средний. Упражнение повышает тонус мышц грудной клетки, рук, плеч, осуществляет стретчинг икроножных мышц.
- №12** Упражнение выполняется медленно, растягивая заднюю поверхность бедра и поясничного отдела спины.

Государственная служба по спорту  
Приднестровской Молдавской Республики

