

Комплекс общеукрепляющих упражнений

Во время занятий необходимо следить за дыханием: вдох обычно делается во время физического напряжения, выдох – при расслаблении.

1. Встать в позу «цапли» (завести стопу одной ноги за колено другой), руки в замке поднять вверх, закрыть глаза. Стоять 15 – 20 сек. То же – на другой ноге.

Упражнения для позвоночника

2. Встать прямо, ноги вместе. Согнуться в поясе, вытянуть вперед руки. Тянуться вперед, колени не сгибать, смотреть перед собой (вдох). Выпрямиться (выдох).

3. Встать, ноги вместе. Руки поднять вверх, четыре раза потянуться вверх (вдох). Наклониться вперед, руки расслабить, сделать махи руками назад (выдох). Выпрямиться (вдох-выдох).

4. Взять в руки гимнастическую палку. Исходное положение – ноги на ширину плеч, палка горизонтально за головой. Наклониться вперед, вытянуть руки вверх и сделать два пружинистых наклона. Выпрямиться, палка за головой.

Упражнения для плечевого пояса и мышц груди

5. Встать прямо, ноги вместе. Приподняться на носки, ноги слегка согнуты в коленях. Напрячь мышцы тела и сделать хлопок за спиной (выдох). Перейти на полную ступню (вдох).

6. Встать, сомкнуть ноги. Слегка наклоняться вперед, носки чуть согнуть. Делать махи руками вперед и назад (правая рука вперед, левая – назад, и наоборот). При каждой смене рук делать пружинистые приседания.

7. Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки в стороны. Согнуть руки в локтях и вращать предплечьями во фронтальной плоскости.

8. Исходное положение – то же. Не сгибая рук в локтях, делать вращения руками в саггитальной плоскости в одну и другую сторону.

9. Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки к плечам. Вращать согнутыми в локтях руками.

Упражнения для тазового пояса

10. Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки за головой. Вращения тазом в обе стороны.

11. Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки на талии. Вращение корпусом.

12. Сесть прямо, опереться на спинку стула. Подтянуть к себе ноги, затем резко вытянуть их вперед. Опустить ноги на пол.

13. Исходное положение – то же. Подтянуть ноги к себе и делать: а) попеременное вращение ногами («велосипед») от себя, к себе, б) синхронное вращение двумя ногами.