

КОМПЛЕКС 1

Упражнение 1

Исходное положение – основная стойка.

- Руки вперед – вдох.
- Руки в сторону, ладони кверху.
- Стойка на носках, руки вверх.
- Исходное положение – выдох.

Темп медленный. Повторить 6–8 раз.



Упражнение 2

Исходное положение – основная стойка.

- Ходьба с размашистыми движениями рук, сжимая и разжимая пальцы.

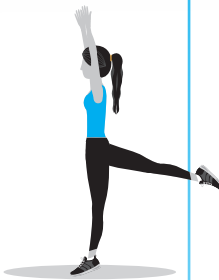
Дыхание равномерное. Темп средний. Продолжительность 30–40 сек.

Упражнение 3

Исходное положение – основная стойка.

- Левую ногу махом назад, руки махом вверх – вдох.
- Исходное положение – выдох.
- То же правой ногой.

Темп средний. Повторить 6–8 раз.



Упражнение 4

Исходное положение – стойка, ноги врозь, руки назад, пальцы переплетены.

- Наклон влево, руки вправо.
- Исходное положение.
- То же вправо.

Дыхание равномерное. Темп средний. Повторить 6–8 раз

Упражнение 5

Исходное положение – основная стойка.

- Полуприсед, руки вверх – выдох.
- Исходное положение – вдох.

Темп средний. Повторить 6–8 раз.



Упражнение 6

Исходное положение – основная стойка, руки за голову.

- Наклон вперед – выдох.
- Исходное положение – вдох.

Темп средний. Повторить – 6–8 раз.

Упражнение 7

Исходное положение – основная стойка.

- Левую руку вверх, правую вперед.
- Правую руку вверх, левую вперед.
- Левую руку вверх.
- Исходное положение.

Дыхание равномерное. Начать медленно, ускорить до быстрого темпа, закончить в среднем. Повторить 6–8 раз.

КОМПЛЕКС 2

Упражнение 1

Исходное положение – сидя.

- Правую руку вверх – вдох.
- Левую руку вверх.
- Полунаклон вперед, руки махом назад – выдох.
- Исходное положение.

Темп средний. Повторить 6–8 раз.



Упражнение 2

Исходное положение – сидя, руки на поясе, ступнями зацепить ножки стула изнутри.

- Поворот вправо – вдох.
- Исходное положение – выдох.
- Наклон назад – вдох.
- Исходное положение – выдох.
- То же влево.

Темп средний. Повторить 6–8 раз.



Упражнение 3

Исходное положение – сидя, руки на коленях.

- Руки за голову, ноги выпрямить, прогнуться – вдох.
- Исходное положение – выдох.

Темп медленный. Повторить 6–8 раз.

Упражнение 4

Исходное положение – сидя.

- Правую руку вверх – вдох.
- Левую руку вверх.
- Полунаклон вперед, руки махом назад – выдох.
- Исходное положение.

Темп средний. Повторить 6–8 раз.

Упражнение 5

Исходное положение – сидя, руки на поясе, ступнями зацепить ножки стула изнутри.

- Наклон назад, левую руку за голову, правую за спину – вдох.
- Исходное положение – выдох.
- То же, сменив положение рук.

Темп средний. Продолжительность 30–40 сек.

Упражнение 6

Исходное положение – сидя, руки к плечам.

- Руки в стороны, ладони кверху, прогнуться – вдох.
- Исходное положение – выдох.

Темп медленный. Повторить 6–8 раз.

Наше здоровье первый сорт,
Нас закаляет и лечит спорт!