




















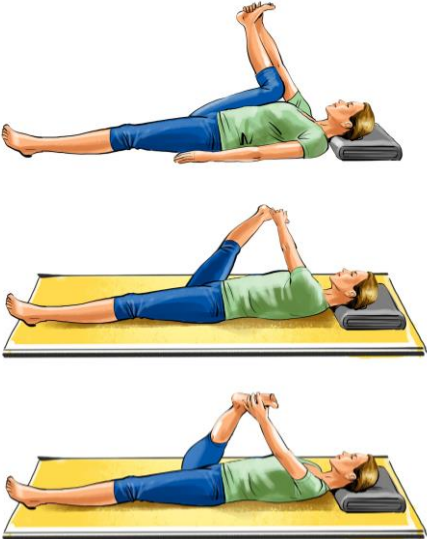




ЗДРАВИЦА

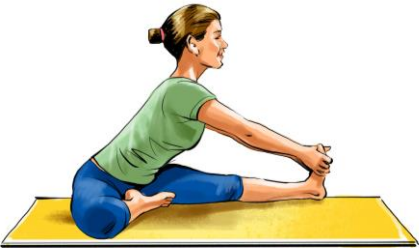





<p>1. Упражнение на дыхание</p> 	<p>3 раза</p>	<p>Руки подняты вверх. Спокойно вдохните через нос. На выдохе разводя руки в стороны, опускаем их.</p>
<p>2. Наклоны головы</p> 	<p>10 секунд</p>	<p>Наклоны в 4 стороны: влево, вправо, вперед, назад. Наклон в бок, ухо к плечу, плечо не поднимать.</p>
<p>3. Потягивание</p> 	<p>15 секунд</p>	<p>Переплетение пальцев рук меняем.</p>
<p>4. Захват рук за спиной</p> 	<p>15-30 секунд</p>	<p>Направляем локоть вверх, другой - вниз, раскрываем подмышки и грудную клетку в области ключиц. Сохраняем поясницу широкой. Меняем руки.</p>

<p>5. Наклон туловища</p> 	<p>По разу в каждую сторону.</p>	<p>Наклон вправо, левая рука сверху. Наклон влево, правая рука сверху.</p>
<p>6. Вытяжение вперед</p> 	<p>30 секунд</p>	<p>Руками пройти вперед, опустить голову. Ноги в одной плоскости. Корпус перпендикулярно полу. Втягиваем мышцы спины и удлиняем поясницу. Прогиб перед полным наклоном помогает вытянуть позвоночник, затем опускаем голову на пол (наклон вперед). Можно сделать наклоны к каждой ноге.</p>
<p>7. Вытяжение вверх - треугольник</p> 	<p>30 секунд</p>	<p>Стараться держать таз развернутым, параллельно коврику.</p>
<p>8. Вытяжение в стороны</p> 	<p>30 секунд</p>	<p>Ноги и руки прямые. Таз и корпус разворачиваем в сторону передней ноги (вправо). При этом разворачиваем заднюю ногу изнутри наружу, прижимая пятку к полу. Внутренние бедра параллельны друг другу. Сначала прогибаем спину, а затем опускаем голову на голень. Прогиб спины помогает вытянуть позвоночник и скорректировать положение мышц спины.</p>

<p>9. Вращение тазом</p> 	<p>По 10 раз в каждую сторону</p>	<p>Вращения по часовой, затем против часовой стрелки.</p>
<p>10. Вращения коленями</p> 	<p>По 10 раз в каждую сторону</p>	<p>Вращение коленями: колени вместе, вращение по часовой/против часовой стрелки.</p>
<p>11. Разминка стоп</p> 	<p>По 10 раз каждой стопой</p>	<p>Разминка стоп: носок вверх, носок вниз. Вращение по кругу.</p>
<p>12. Вытяжение в бок и вверх</p> 	<p>30 секунд</p>	<p>Туловище в одной плоскости (копчик закрыт, рука прижата к согнутой ноге). Сгибаем ногу до прямого угла, одновременно растягивая заднюю ногу, пятка задней ноги прижата к полу. Вес тела равномерно перенести на обе стопы. Тянемся вправо и вверх. Повтор в противоположную сторону.</p>

<p>13.Разминка кистей</p> 	<p>15 секунд</p>	<p>Вытяните руки перед собой, пальцы смотрят вверх. Помогая себе другой рукой, выгибайте кисть. Старайтесь отвести пальцы максимально назад. Сначала вверх, потом вниз.</p>
<p>14. Скручивание стоя, растяжка спины</p> 	<p>30 секунд</p>	<p>Левую ступню поворачиваем чуть вправо, правую в ту же сторону на 90 градусов. Пятки обеих ног на одной линии. Напрягая бедра, разверните бедро правой ноги наружу (при этом колено должно быть на одной линии с лодыжкой). На выдохе поверните тело вправо, руки делают поворот на 90 градусов вправо. Правую руку поднимаем по диагонали вверх, а левую ставим на пол (слева от правой ноги), при этом туловище поворачивается направо и наклоняется к правой ноге. Взгляд направлен на пальцы вытянутой вверх руки; ноги прямые и устойчивые. Постарайтесь как можно больше развернуть тело вправо и чуть вытянуть его вперед, при этом происходит дальнейшее скручивание позвоночника.</p>
<p>15. Наклон вперед</p> 	<p>30 секунд</p>	<p>Прижимаем к полу обе пятки и полностью обе стопы, ноги на одной линии. Выполняем наклон вперед, вытягиваем мышцы спины вперед, полностью их расслабив.</p>
<p>16. Отжимания от пола</p> 	<p>10 – 50 раз</p>	<p>Спина, поясница на одной линии.</p>
<p>17. Качание пресса</p> 	<p>20 – 60 раз</p>	<p>Поясница прижата к полу.</p>

<p>18.Растяжка лежа</p> 	<p>30 секунд на каждую сторону</p>	<p>1) прямую ногу поднимаем вверх и к голове; 2) сгибаем ногу и прижимаем к груди; 3) захватив внешней край стопы, уводим ногу под 45 градусов в сторону; 4) через туловище уводим ногу под 45 градусов в противоположную сторону.</p> <p>Можно использовать ремень для растяжки.</p>
<p>19. Растяжка поясницы</p> 	<p>30 секунд</p>	<p>Подтягиваем к груди оба колена. Голова, лопатки и поясница прижаты к полу.</p>
<p>20. Потягивание лежа</p> 	<p>30 секунд</p>	<p>Сначала вытягиваем обе ноги и обе руки, затем перекрестно (правая рука и левая нога, потом наоборот).</p>
<p>21. Скручивание лежа</p> 	<p>30 секунд</p>	<p>Колесо прижимаем к полу, голова смотрит в другую сторону.</p>
<p>22. Вытяжение ног</p> 	<p>30 секунд</p>	<p>Взгляд чуть выше линии горизонта. Спина ровная. Можно использовать ремень для растяжки.</p>
<p>23. Наклон к колену</p>	<p>30 секунд</p>	<p>Вытягиваем левую ногу перед собой. Правую ногу сгибаем в колене и упираемся ступней во внутреннюю часть бедра левой ноги. Медленно наклоняемся вперед к левой ноге, стараясь держать спину прямой. Взгляд выше линии горизонта. Меняем ноги.</p>

		
<p>24. Прогиб назад</p> 	30 секунд	Ложимся на пол лицом вниз, соединяем стопы, ладони кладем под плечи. Со вдохом медленно приподнимаем корпус, сохраняя руки согнутыми в локтях. Верхняя часть корпуса отрывается от пола, нижняя часть живота остается на полу.
<p>25. Вытяжение вверх сидя</p> 	30 секунд	Спина ровная.
<p>26. Растяжка паха, внутренней части бедер</p> 	30 секунд	Сядьте на пол, разведите ноги в стороны и согните в коленях. Соедините стопы, спина ровная. Наклон к стопам.
<p>27. Расслабление спины</p> 	30 секунд	Опуститесь ягодицами на пятки, телом на бедра, наклонитесь вперед, прижимаясь к бедрам животом. Расслабляем спину.
<p>28. Головой вниз стоя (поза собаки)</p> 	30 секунд	Ноги на ширине плеч, немного согните колени. Опустите руки на пол так, чтобы ладони и ступни ног были на одной линии, большие пальцы рук смотрят друг на друга. Втяните нижние мышцы живота, ребра направьте вверх. Не округляйте поясницу, раскройте грудную клетку. Голова опускается вниз под локти. Голова, шея и спина образуют прямую линию. Ягодицы напряжены. Пятки прижаты к полу, колени выпрямлены, ступни параллельно.
<p>29. Ноги за голову (поза плуга)</p>	30 секунд	Ложитесь на спину, руки вдоль туловища, поднимаете вверх ноги (не согнутые), плавно

		<p>опускаете их назад так, чтобы дотронуться до пола. У кого мягкие суставы, лучше выполнять упражнение в начале со стулом, подложив под плечи одеяла.</p>
<p>30. Стойка на плечах или «березка»</p> 	<p>30 секунд</p>	<p>Поднять ноги вверх, далее поднять тазовую часть тела. Ладони поддерживают тело и располагаются близко к лопаткам.</p>
<p>31. Расслабление</p> 	<p>5 минут</p>	<p>Ложитесь на спину, глаза закройте, полностью расслабьтесь.</p>