

## УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯГИВАНИЕ.

### **УПРАЖНЕНИЯ, ВЫПОЛНЯЕМЫЕ ЛЕЖА НА СПИНЕ**

1. И.п. – ноги согнуты, ладони на бедрах. Разгибая руки в локтях, «толкать» бедра вперед. Ноги не выпрямлять.
2. И.п. – ноги согнуты, руки вверху на полу. Наклон коленей вправо с одновременным потягиванием левой руки вверх - вправо. То же – в другую сторону.
3. И.п. – ноги выпрямлены, руки вверху на полу. Одновременное потягивание правой рукой и правой ногой. То же – с другой стороны.
4. И.п. – ноги согнуты, стопы на полу на ширине плеч, кисти к плечам. Вытягивая руки вперед делать пружинящие наклоны туловища.
5. И.п. – руки вдоль туловища. Опираясь на руки, закинуть ноги за голову и пружинящими движениями дотягиваться ими до пола.

### **УПРАЖНЕНИЯ, ВЫПОЛНЯЕМЫЕ СИДЯ НА ПОЛУ**

1. И.п. - скрестив ноги, взяться руками за стопы с наружной стороны, подбородок к груди (сгруппироваться). Перекатываться на спину и обратно. Спину не выпрямлять. Можно усложнить – обхватив руками колени.
2. И.п. – ноги слегка согнуты, руки под бедрами хватом. Скруглив спину, потянуться назад с опорой руками о бедра.
3. И.п. – ноги согнуты, на ширине плеч, взяться руками за носки стоп, подбородок опустить на грудь. Оттягивая носки, потянуть руки вперед с одновременным потягиванием спины.
4. И.п. – сидя на пятках, ладони на бедрах пальцами внутрь. Одновременное потягивание локтями вперед, спиной - назад.
5. И.п. – то же. Одновременное потягивание правой выпрямленной рукой вперед - внутрь, спиной – назад. То же – левой рукой.

### **УПРАЖНЕНИЯ, ВЫПОЛНЯЕМЫЕ СТОЯ В УПОРЕ НА КОЛЕНЯХ**

1. И.п. – стоя в упоре на коленях и ладонях, подбородок прижат к груди. Потянуться спиной вверх.
2. И.п. – то же. Не сдвигая рук, сесть на пятки, потянуться.
3. И.п. – то же. Одновременное потягивание правой руки влево – вверх, правой ноги – влево вниз правым боком вправо. Ногу от пола не отрывать. То же – с другой стороны.
4. И.п. – стоя на коленях и предплечьях, лоб на предплечьях. Одновременное потягивание правой поднятой выпрямленной ногой влево – назад, правого локтя влево – вперед. То же – с другой стороны.

**ВСЕ УПРАЖНЕНИЯ ВЫПОЛНЯЮТСЯ В МЕДЛЕННОМ ТЕМПЕ, ПОСТЕПЕННО ДОСТИГАЯ МАКСИМАЛЬНОЙ АМПЛИТУДЫ ДВИЖЕНИЙ.**

**КАЖДОЕ УПРАЖНЕНИЕ РАЗУЧИВАТЬ В ТЕЧЕНИЕ ДВУХ ТРЕХ ДНЕЙ, ПОСЛЕ ЧЕГО ДОБАВЛЯТЬ СЛЕДУЮЩЕЕ.**

**НЕОБЯЗАТЕЛЬНО ВЫПОЛНЕНИЕ СРАЗУ ВСЕГО КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ, ВОЗМОЖНО ВЫБОРОЧНОЕ ВЫПОЛНЕНИЕ И ЗАМЕНА ОДНОГО УПРАЖНЕНИЯ НА ДРУГОЕ.**

**УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯГИВАНИЕ ЛУЧШЕ ВСЕГО ВЫПОЛНЯТЬ УТРОМ, ПОСЛЕ СНА И ВЕЧЕРОМ ПОСЛЕ РАБОЧЕГО ДНЯ.**

**ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ ПОВТОР КАЖДОГО ДВИЖЕНИЯ 3-4 РАЗА, ДЫХАНИЕ РАВНОМЕРНОЕ, НЕ ЗАДЕРЖИВАТЬ.**