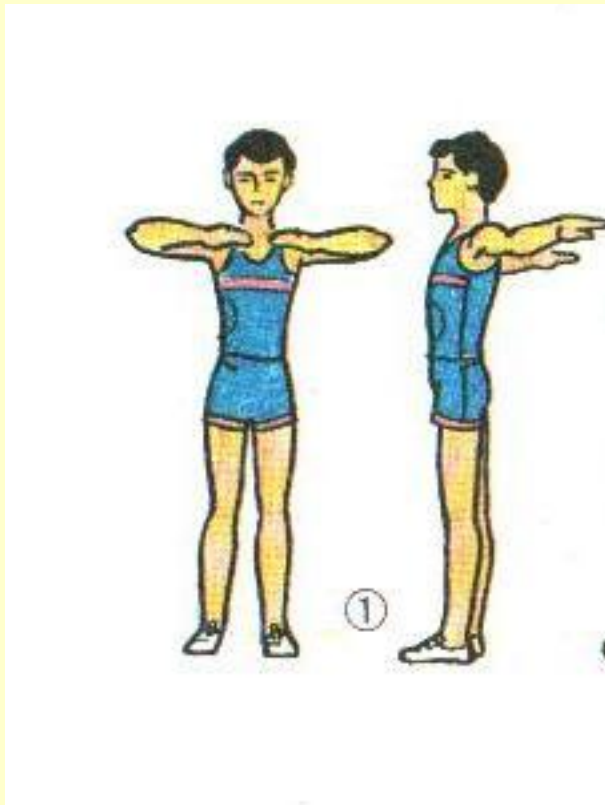


Комплекс упражнений для формирования правильной осанки

Чтобы иметь правильную осанку, надо укреплять «мышечный корсет», особенно мышцы спины

Комплекс №1, упр. 1



- И.п. – основная стойка, руки перед груди.
- На 1-2 - рывок согнутыми руками перед грудью
- На 3 – 4 - рывок прямыми в стороны – назад до сближения лопаток

Комплекс №1, упр. 2



- И.п. – основная стойка, ноги на ширине плеч.
- Правую руку поднимите вверх, левую – назад, за спину, соединить за спиной.
- То же, поменяв положение рук.
- То же с перекладыванием предмета (мяча) из одной руки в другую.

Комплекс №1, упр. 3



- И.п. – стойка на коленях, руки вдоль туловища.
- Прогибаясь, наклоняйтесь назад, касайтесь руками пяток

Комплекс №1, упр. 4



- И.п. – стойка на коленях, руки в стороны.
- Наклоняясь вправо, доставайте правой рукой пятку левой ноги
- Возвращайтесь в исходное положение.
- То же в другую сторону.

Комплекс №1, упр. 5



-
- И.п. – сед на пятках, руки к плечам.
 - Прогибаясь в грудной части позвоночника, медленно наклоняйтесь назад.
 - Принимайте исходное положение