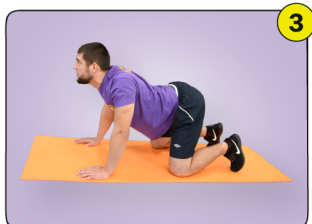
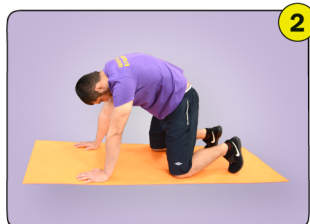
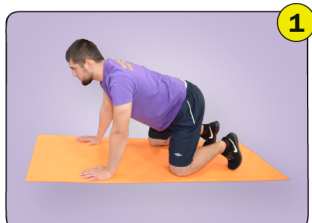




ОБЕЗБОЛИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. «РАСЛАБЛЕНИЕ СПИНЫ НА КОЛЕНЯХ»



И.П. – упор на колени и ладони. 1

1. На выдохе плавно прогнуть спину вверх. 2
2. Вернуться в И.П.
3. На выдохе плавно прогнуть спину вниз. 3
4. Вернуться в И.П.

Количество повторений: **20 раз.**

2. «РАСТЯГИВАЮЩИЙ ШАГ»

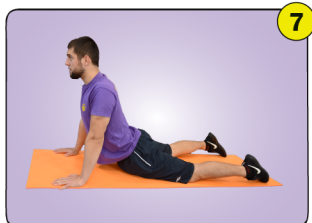
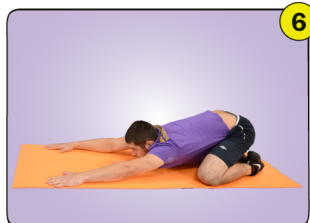


И.П. – 1

1. Сесть на левую ногу и одновременно вытянуть правую ногу назад, обе руки тянуть вперед, опуститься ниже. 4
2. При передвижении: обе руки, левая нога – попеременно. 5

Стараться увеличивать ширину каждого последующего шага, исключить резкие движения. Количество повторений: **20 раз.**

3. «ПРОКАЧКА»

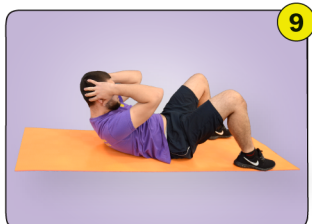
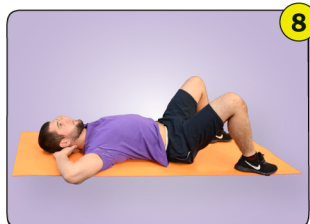


И.П. – 1

1. Не сгибая руки в локтевых суставах, опустить таз на пятки на выдохе, растягивая мышцы спины. 6
2. Не сгибая руки в локтевых суставах, опустить туловище на пол на выдохе. 7

Количество повторений: **5–6 раз.**

4. «ВТЯГИВАНИЕ ЖИВОТА (ПРЕСС)»



И.П. – лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах, пятки на полу, руки за головой. 8

1. Прижать подбородок к груди, на выдохе сгибать туловище, стараясь оторвать лопатки от пола, движение локтей – к коленям. 9

Количество повторений не ограничено – выполнять до ощущения жжения в мышцах брюшного пресса.

5. «ПОДЪЕМ ТАЗА»



И.П. – лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах, пятки на полу, руки вдоль тела. 10

1. На выдохе оторвать таз от пола как можно выше 11 и также на выдохе вернуться в И.П.

Перерыв между движениями: 1–2 секунды. Количество повторений: **10–30 раз.**

После выполнения упражнений комплекс можно повторить еще **1–2 раза.**