

## Комплекс упражнений № 2

1. И. п.— стойка ноги вместе, руки к плечам. Руки вверх, подняться на носки, потянуться (вдох). Вернуться в и. п. (выдох). Повторить 8—10 раз в медленном темпе.
2. И. п.— стойка ноги врозь. Руки вперед. Руки в стороны. Руки вверх. Руки через стороны вниз. Дыхание произвольное, но без задержек. Повторить 8—10 раз в среднем темпе.
3. И. п.— стойка ноги врозь, руки за голову. Наклон вправо, руки вверх (выдох). Вернуться в и. п. (вдох). Выполнить то же в другую сторону. Повторить 8—10 раз в среднем темпе.
4. И. п.— стойка ноги врозь пошире. Руки через перед вверх (вдох). Пружинящие наклоны к левой ноге, пальцами рук коснуться носка левой ноги, вперед, пальцами рук коснуться пола, к правой ноге, пальцами рук коснуться носка правой ноги (выдох). Вернуться в и. п. Повторить 6—8 раз в среднем темпе.
5. И. п.— лежа на спине, руки вниз, ладони на полу. Поднять прямые ноги (выдох). Вернуться в и. п. (вдох). Выполнить 25—30 раз в среднем темпе.
6. И. п.— упор лежа (женщины — на стуле или скамейке). Сгибание и разгибание рук. Повторить 2 серии по 10 раз в среднем темпе. Дыхание произвольное, но без задержек.
7. И. п.— стойка ноги врозь пошире. Полуприсед на правой ноге, руки вперед (выдох). Вернуться в и. п. (вдох). То же на другой ноге. Повторить 8—10 раз в среднем темпе.
8. И. п.— стойка ноги вместе, руки на поясе. Прыжки, разводя ноги врозь и соединяя их вместе. Дыхание произвольное, но без задержек. Повторить 20—25 раз в среднем темпе и сразу же перейти на ходьбу в течение 30с.
9. Продолжительный медленный бег. Женщины могут постепенно довести его до 25—30 мин, а мужчины — до 30—35 мин.