

Комплекс упражнений № 3

1. И. п.— стойка ноги вместе или врозь, руки к плечам. Поднять руки вверх, голову назад, потянуться (вдох). Вернуться в и. п. (выдох).
2. То же, но при поднимании рук встать на носки, а при возвращении в и. п. опуститься на всю стопу.
3. И. п.— стойка ноги вместе или врозь, кисти повернуты наружу. Руки через стороны вверх, голову назад, потянуться (вдох). Вернуться в и. п. (выдох).
4. То же, но при поднимании рук встать на носки, а при возвращении в и. п. опуститься на всю стопу.
5. И. п.— стойка ноги вместе или врозь, руки в стороны, кисти наружу. Согнуть локти. Руки вверх, потянуться (вдох). Руки через стороны или перед вниз (выдох).
6. То же, но при поднимании рук встать на носки, а при возвращении в и. п. опуститься на всю стопу.
7. И. п.— о. с. Правую ногу в сторону на носок, руки через стороны или перед вверх, потянуться (вдох). Вернуться в и. п. (выдох). То же, отставляя левую ногу.
8. И. п.— о. с. Руки через перед или стороны вверх, правую ногу назад на носок, потянуться (вдох). Вернуться в и. п. (выдох).
9. И. п.— о. с. Выпад правой ногой вперед, руки вверх-наружу, потянуться (вдох). Вернуться в и. п. (выдох). То же с левой ноги.
10. И. п.— стойка ноги вместе или врозь. Руки через перед или стороны вверх, потянуться (вдох). Согнуть локти, опустить руки за спину, пальцами коснуться лопаток (выдох). Руки вверх, потянуться (вдох). Руки через перед или стороны вниз (выдох).
11. И. п.— стойка ноги врозь. С поворотом влево руки через стороны вверх, потянуться (вдох). Вернуться в и. п. (выдох). То же с поворотом вправо.
12. И. п.— стойка ноги вместе, руки за голову, пальцы сцеплены. Руки вверх, голову назад, потянуться, пальцы не расплетать (вдох). Вернуться в и. п. (выдох).