

Комплекс упражнений № 4

1. И. п.— стойка ноги вместе, руки к плечам. Подняться на носки, руки вверх, голову назад, потянуться (вдох). Вернуться в и. п. (выдох).
2. И. п.— стойка ноги врозь. Руки через перед вверх (вдох), развести их и опустить через стороны (выдох).
3. И. п.— то же. Руки через стороны вверх (вдох), соединить их и опустить через перед (выдох).
4. И. п.— стойка ноги врозь, руки вверх. Наклон вперед (выдох). Вернуться в и. п. (вдох).
5. И. п.— стойка ноги врозь, правая рука вверх, левая на поясе. Наклон влево с махом правой рукой (выдох). Вернуться в и. п. (вдох). То же в другую сторону.
6. И. п.— упор сидя, поднять ноги в высокий угол. Развести ноги. Соединить ноги. Дыхание произвольное, но без задержек.
7. И. п.— стойка ноги врозь, по возможности пошире, руки на поясе. Присесть на левой ноге (выдох). Вернуться в и. п. (вдох). То же на правой ноге.
8. И. п.— стойка ноги вместе, руки за голову, пальцы сцеплены. Руки вверх, потянуться (вдох). Вернуться в и. п. (выдох).
9. То же, но при поднимании рук встать на носки, а при возвращении в и. п.— опуститься на всю стопу.
10. И. п.— стойка ноги вместе, пальцы рук сцеплены внизу. Руки вверх, правую ногу назад на носок, потянуться (вдох). Вернуться в и. п. (выдох).
11. И. п.— стойка ноги вместе или врозь. Руки назад, кисти наружу, голову назад, потянуться (вдох). Вернуться в и. п. (выдох).
12. То же, но при отведении рук назад встать на носки, а при возвращении в и. п.— опуститься на всю стопу.
13. И. п.— стойка ноги врозь, руки на голове, пальцы сцеплены. Руки вверх, поворачивая ладони вверх, смотреть на кисти, потянуться (вдох). Вернуться в и. п. (выдох).
14. То же, но при поднимании рук встать на носки, а при возвращении в и. п.— опуститься на всю стопу.