Упражнение 1

Исходное положение: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища.

Ходьба на месте с ускорением.

Примечание: выполнять упражнение 1 мин.

Упражнение 2

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, кисти рук приведены к плечам.

1. На вдохе вытянуть руки в стороны и прогнуться (рис. 1).

2. На выдохе вернуться в исходное положение.

Примечание: повторить упражнение медленно 6—8 раз.

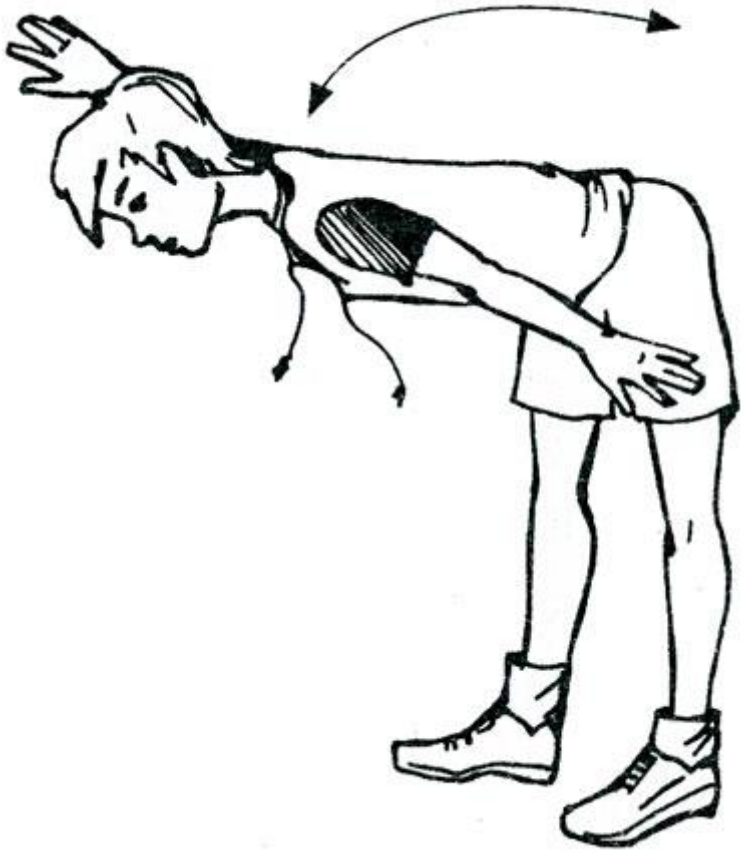

Рисунок 1. Упражнение 2

Упражнение 3

Исходное положение: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища.

1. На вдохе развести руки и отвести правую ногу в сторону.

2. На выдохе вернуться в исходное положение.

Примечание: выполнить упражнение 8—10 раз в умеренном темпе.

Упражнение 4

Исходное положение: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища.

1. На выдохе пружинисто присесть и коснуться пола руками 3 раза.

2. На вдохе принять исходное положение.

Примечание: выполнить упражнение быстро 8-10 раз.

Упражнение 5

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

1. На вдохе наклониться в правую сторону и одновременно опустить скользящим движением по туловищу правую руку вниз, а левую — поднять вверх.

2. На выдохе вернуться в исходное положение.

3. Выполнить все в другую сторону.

Примечание: повторить упражнение в умеренном темпе 8—10 раз.

Упражнение 6

Исходное положение: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища.

1. На вдохе отвести правую ногу назад и поставить на носок, одновременно поднимая руки вверх.

2. На выдохе сделать мах правой ногой вперед, одновременно вытягивая вперед руки и касаясь стопы.

3. На вдохе сделать мах правой ногой назад и поднять руки вверх.

4. На выдохе вернуться в исходное положение.

5. Выполнить все левой ногой.

Примечание: повторить упражнение быстро 8-10 раз.

Упражнение 7

Исходное положение: стоя, ноги широко расставлены, руки вдоль туловища.

1. На выдохе пружинисто наклониться 3 раза вперед, одновременно касаясь пола.

2. На вдохе принять исходное положение.

Примечание: выполнить упражнение быстро 6—8 раз.

Упражнение 8

Исходное положение: горизонтальное положение с упором на параллельно поставленные ладони вытянутых рук и пальцы стоп.

1. Согнуть руки в локтях под прямым углом (рис. 2).

2. Принять исходное положение.

Примечание: выполнить упражнение 6—10 раз.

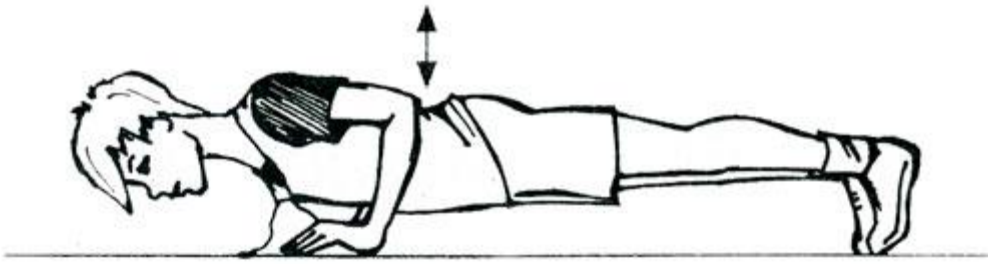

Рисунок 2. Упражнение 8

Упражнение 9

Исходное положение: стоя, ноги широко расставлены, руки на поясе.

1. Прыгнуть и свести ноги вместе.

2. Прыгнуть и развести ноги.

Примечание: повторить упражнение 15—20 раз, дыхание может быть произвольным.

Упражнение 10

Исходное положение: лежа на спине, ноги прямые, руки вдоль туловища.

1. Поднимать и опускать поочередно ноги вверх под прямым углом 10—15 раз.

2. Поднять две ноги вверх и изобразить езду на велосипеде в течение 20—30 с (рис. 4).

Примечание: после выполнения упражнения полежать 10—15 с. в спокойном состоянии.