Гімнастика для корпуса

(виконують, сидячи на кріслі)

1. Максимально нахиліть голову вперед, діставши підборіддям грудей. Повторіть 2-3 рази.
2. Нахиливши голову вперед, поверніть її вправо, а потім уліво. Повторіть по 2 рази в кожну сторону.
3. Перемістіть голову назад, одночасно притискаючи до грудей підборіддя.
4. Покладіть руки на стегна, зведіть і розведіть лопатки. Виконайте по 3-4 рази.
5. Покладіть ногу на ногу. Ліктем протилежної руки обіпріться на зовнішню поверхню стегна. Подайте плече вперед, до упора скручуючи хребет. Зробіть в ту й іншу сторону, змінюючи положення ніг, по 2-3 рази.
6. Поставте ноги на ширину плечей, обіпріться руками на коліна. Нахиліть корпус якомога далі вперед, пропускаючи його між ногами. Повторіть 2-3 рази.