

Комплекс на полу

- Сгибание и разгибание ног в голеностопных суставах.
- Сгибание и разгибание пальцев рук.
- Отведение рук, согнутых в локтях. Локти отвести в стороны – вдох, вытянуть руки вдоль туловища – выдох.
- Вдохнуть, руки вытянуть вдоль туловища, ладонями вверх. Выдох – руки приподнять и ладонями дотянуться к коленям, приподнимая голову и напрягаясь.
- Поочередное скольжение стопами ног по кровати, не отрывая их от ее поверхности. Дыхание ровное, без напряжения.
- Повороты согнутыми в ногах коленями то вправо, то влево. Дыхание ровное, произвольное.
- Поочередное отведение в сторону сначала правых руки и ноги, затем левых. Голову при этом поворачивать в сторону отведения конечностей.
- Попеременное сгибание и выпрямление ног в коленях.
- Опускание и поднятие рук кверху: на вдохе – вверх, на выдохе – вниз.

