

Сидя на стуле

- Прижаться к спинке стула. Руки на коленях. Делая глубокий вдох, поднять руки, согнутые в локтях к плечам. На выдохе вернуться в первоначальное положение.
- Перекатывание с пятки на носок и синхронное сжимание и разжимание пальцев рук.
- Вдыхая, поднимать руки вверх, выдыхая, опускать их вниз.
- Скольжение стопами ног по полу, не отрывая их от его поверхности.
- Сидя на краю стула и на вдохе отводить в стороны правую руку и левую ногу. На выдохе – опустить руку и согнуть ногу в колене. Аналогично выполнить с другой стороны.
- Руки – вдоль туловища, приподнимать поочередно левое, затем правое плечо. Дыхание ровное, ненапряженное.
- Вдыхая, развести руки в стороны, выдыхая, с помощью рук подтянуть согнутую в колене ногу к животу и вернуться в исходное положение. Прodelать аналогично для другой ноги.
- Сидя на краю стула, руки расположить на поясе и глубоко вдохнуть. На выдохе притянуть локти и плечи внутрь.

