

Примерный комплекс упражнений на осанку

в исходном положении лежа

1. И. п.: лежа на спине, руки за головой. 1–2 – глубокий вдох, поднять грудную клетку; 3–4 – спокойный выдох.
2. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 – поднять прямую правую ногу вперед, 2 – и. п., 3–4 – то же левой ногой.
3. И. п.: то же. 1–2 – поднять руки вверх – глубокий вдох, 3–4 – и. п. – спокойный выдох.
4. И. п.: то же. На каждый счет отведение ноги в сторону (чередую правую и левую).
5. И. п.: лежа на спине, руки согнуты в локтях под прямым углом. 1–2 – отвести предплечья в стороны – глубокий вдох, 3–4 – и. п. – выдох.
6. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, 1 – согнуть правую ногу в колене, 2 – и. п., 3–4 – то же левой.
7. И. п.: то же. 1–2 – согнуть ноги в коленях – глубокий вдох, 3–4 – и. п. – выдох.
8. И. п.: лежа на спине, руки согнуты под углом 90° в стороны. 1–2 – отвести предплечья вверх – вдох, 3–4 – отвести предплечья вниз – выдох.
9. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1–2 – глубокий вдох животом, 3–4 – перенести воздух в верхний отдел живота, расширив грудную клетку, 5–6 – удержать позу, 7–8 – и. п., медленный выдох.
10. И. п.: лежа на спине, руки за головой. 1–2 – оторвать таз от пола, прогнуться в пояснице, удерживаясь на руках и стопе, 3–4 – и. п.
11. И. п.: лежа на спине, руки за головой, ноги приподняты и согнуты в коленях под углом 90° . 1–2 – вдох, с задержкой дыхания, медленно положить ноги вправо, не поворачивая туловища, 3–4 – и. п., выдох, 5–8 – то же влево.
12. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. На каждый счет энергичное поднятие головы и прямых ног, опираясь на поясницу и руки. Повторить 5–10 раз. Затем расслабиться в течение 5–10 с.
13. И. п.: сед ноги вместе: 1–2 – глубокий вдох – отвести слегка голову и плечи назад, прогнуться в пояснице, 3–4 – длительный выдох с опусканием головы вперед.
14. И. п.: то же. 1 – прогнуться в пояснице, оторвав таз от пола, 2 – и. п.
15. И. п.: сед ноги скрестно, руки на пояс. На каждый счет поочередные наклоны туловища вправо и влево.
16. И. п.: то же. На каждой счет повороты туловища вправо и влево.
17. И. п.: лежа на животе, кисти под подбородок. 1 – вдох – соединить лопатки, 2 – и. п. – выдох.

18. И. п.: то же. 1 – вдох, поднять лопатки, 2 – выдох – и. п.

19. И. п.: то же. На каждый счет поочередное отведение прямой ноги назад.

20. И. п.: лежа на животе, руки вверх. 1–2 – отвести голову назад, не отрывая груди от пола, руки через стороны – вниз, 3–4 – и. п.

21. И. п.: лежа на животе, руки вдоль туловища. 1–2 – отвести голову назад, оторвав прямые ноги от пола, 3–4 – и. п.

22. И. п.: лежа на животе, руки вдоль туловища, ноги согнуты под углом 90° . 1 – отвести левую в сторону, 2 – и. п., 3–4 – то же правой, 5–6 – голени скрестно, 7–8 – и. п.

Будьте здоровы!!!