

## **1. Наклоны головы вперед-назад**

Встаньте прямо, расслабьте плечи. Теперь нужно медленно поднять голову и задержать её в этом положении на несколько секунд. Потом медленно опустить и коснуться подбородком груди. В этом положении тоже застыть на несколько секунд. Повторяйте 15 раз.

## **2. Наклоны головы вправо-влево**

Полностью повторяем упражнение 1, но теперь наклоняем голову вправо и влево. Делаем 15 раз.

## **3. Наклоны головы вправо-влево с растяжением**

Встаньте прямо. Немного прогнитесь вперед, чтобы подбородок был параллельно полу. Отведите правую или левую руку в сторону и расположите ладонь над ухом. Левую руку над правым ухом или наоборот. Теперь надавите на голову, стараясь отклонить ее. Мышцы шеи должны сопротивляться движению. Повторите упражнение по 3 раза на обе стороны. Сопротивление нужно удерживать в течение 5 секунд.

## **4. Разведение предплечий**

Встаньте прямо. Прижмите локти к корпусу. Поднимите предплечье параллельно полу, согнув локти. Отведите предплечья назад, задержитесь на несколько секунд. Далее приведите предплечья в исходное положение. Выполнять по 15–20 раз.

## **5. Наклоны в сторону**

Встаньте прямо. Отведите правую или левую руку в сторону и потом положите ладонь на затылок. Напрягите мышцы пресса. Теперь сделайте наклон в сторону, руки держите параллельно телу. Почувствуйте небольшое растяжение и вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 15–30 раз на каждую.

## **6. Наклоны корпуса**

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Теперь заведите обе руки за голову, сведите лопатки и сделайте наклон корпуса вперед, слегка отведя таз назад. Колени можно немного согнуть. А вот спина должна быть прямая. Сделайте 10–15 наклонов.

## **7. Приседания**

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч или чуть шире. Носки немного разведите в стороны. Сделайте медленное приседания, как будто садитесь на стульчик. Колени сгибайте по траектории носков. При приседании прямые руки отведите вперед, чтобы они были параллельны полу. Глубина приседаний не важна. Важно не отрывать пятки или носки от пола. Вернитесь в исходное положение. Повторите 10–20 раз.