

### 1. Наклоны головы вперед-назад

Как делать: 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

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

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

Как делать: 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

Как делать: 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. Подъемы предплечий

Как делать: Встаньте прямо. Разведите руки в стороны. Согните предплечья на 90 градусов, чтобы ладони были параллельны полу. После этого поднимите руки максимально вверх, но так, чтобы плечи оставались параллельны полу. Потом вернитесь в исходное положение. Повторите 10–15 раз.

### 6. Наклоны в сторону

Как делать: 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.

## 7. Наклоны корпуса

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

## 8. Приседания

Как делать: 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.

## 9. Подъемы на носки

Как делать: Встаньте прямо. Поставьте руки на пояс. Ноги на ширине плеч или чуть уже. Стопы параллельны друг другу. Поднимитесь на носки насколько это возможно, держите равновесие. Стоя на носках, поднимите пятки как можно выше. Сделайте паузу, а потом опустите пятки до ощущения максимального растяжения в икроножных мышцах. Повторите упражнение 15–20 раз.