

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ СПИНЫ И ЖИВОТА

№ п/п	Исходное положение	Выполнение упражнения	Дозировка	Методические рекомендации
1.	Лежа на спине, руки вдоль туловища	1 – руки через стороны вверх, вытянутся, 2 – руки через стороны вниз, 3 – 4 – то же	3 – 4 раза	1 – вдох через нос, 2 – выдох, носки ног
2.	Лежа на спине, руки в стороны ладонями вниз	1 – поднять голову вверх, не поднимая плеч и рук 2-3 – держать голову в статическом положении, смотреть на носки 4 – и.п.	4 – 6 раз	Дыхание произвольное
3.	Лежа на спине, руки вдоль туловища	1 – руки согнуть в локтевых суставах, стопы ног на себя 2 – и.п. 3-4 – то же	4 – 6 раз	1 – вдох 2 – выдох
4.	Лежа на спине, руки под головой, локти прижаты к полу	Согнуть ноги в коленных суставах – круговое движение ног вперед – имитация езды на велосипеде, то же – назад.	Начинать с 10 счетов, постепенно увеличивая до 60	Выполнять в среднем темпе, дыхание не задерживать
5.	То же, что и в 4 упражнении	Поочередное поднимание прямой ноги вверх. 1 – поднять 2 – опустить	4 – 6 раз	1 – .вдох 2 – выдох через нос
6.	Лежа на спине, руки согнуты в локтях, вдоль	Поднимание грудного отдела позвоночника	4 – 6 раз	Прогнуться только в грудном отделе
7.	Лежа на животе, руки под подбородком	Поочередное поднимание прямой ноги вверх	4 – 6 раз	Дыхание не задерживать
8.	Лежа на животе, руки вперед	1 – поднять плечи, голову и руки вверх	3 – 4 раза	1 – вдох 2 – выдох
9.	Лежа на животе, руки под подбородком	1 – одновременно согнуть ноги в коленных суставах 2 – выпрямить 3 – 4 – то же	3 – 4 раза	
10.	Лежа на спине, руки вдоль туловища	1 – руки через стороны вверх, 2 – руки через стороны опустить,	2.-3 раза	1 – вдох, носки ног вытянуть 2 – выдох, носки ног на

Упражнения выполнять лежа, исключая наклоны туловища вперед, назад и боковые. Комплекс выполнять один раз в день. Продолжительность занятия 20 минут. Упражнения выполнять в медленном темпе.