

Упражнение № 1

Лягте на спину, согните колени и поставьте ступни на пол. Обеими руками подтяните одно колено и прижмите его к груди. Напрягите мышцы живота и прижмите позвоночник к полу. Задержитесь на 5 секунд.

Вернитесь в исходное положение и повторите с другой ногой. Вернитесь в исходное положение. Затем повторите с обеими ногами одновременно. Повторите каждое движение 2–3 раза.

1.



2.



3.



4.



Упражнение № 2

Лягте на спину, согните колени и поставьте ступни на пол. Держите плечи плотно прижатыми к полу и медленно перекачивайте согнутые колени в сторону. Задержитесь на 5–10 секунд.

Медленно вернитесь в исходное положение. Повторите с другой стороной. Повторите упражнение 2–3 раза.

1.



2.



3.



4.

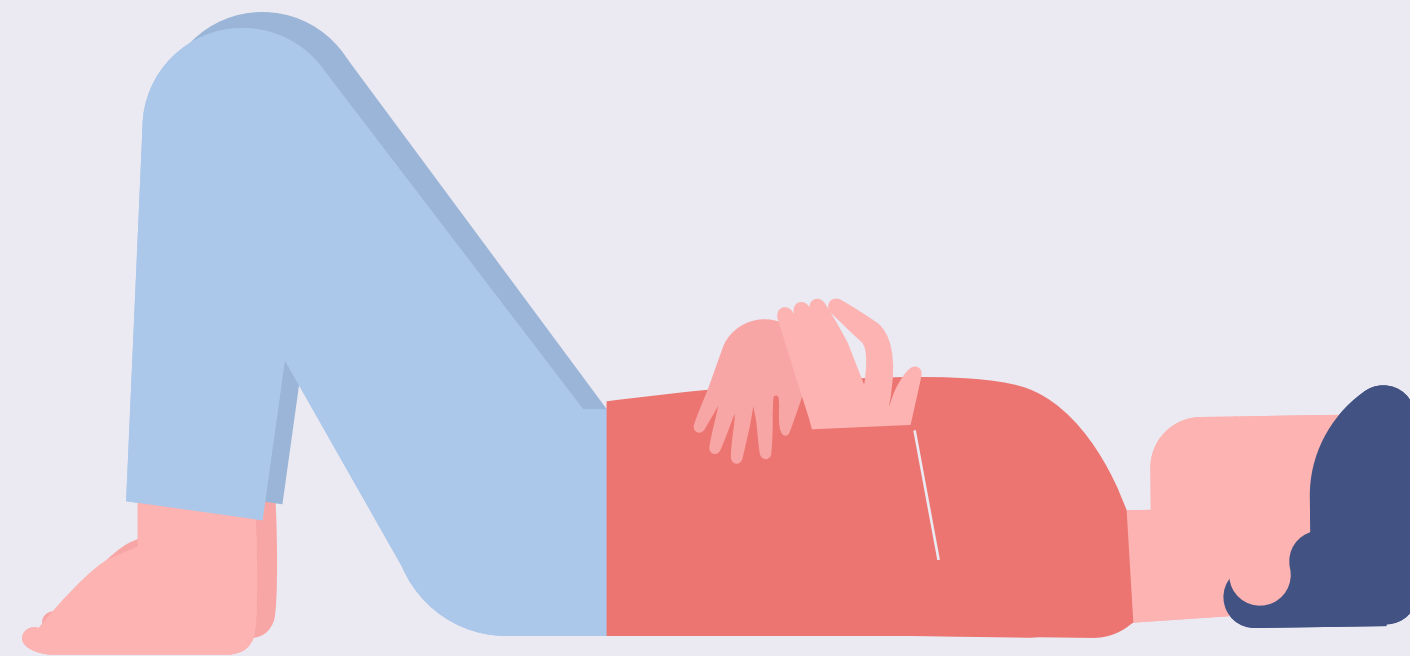


Упражнение № 3

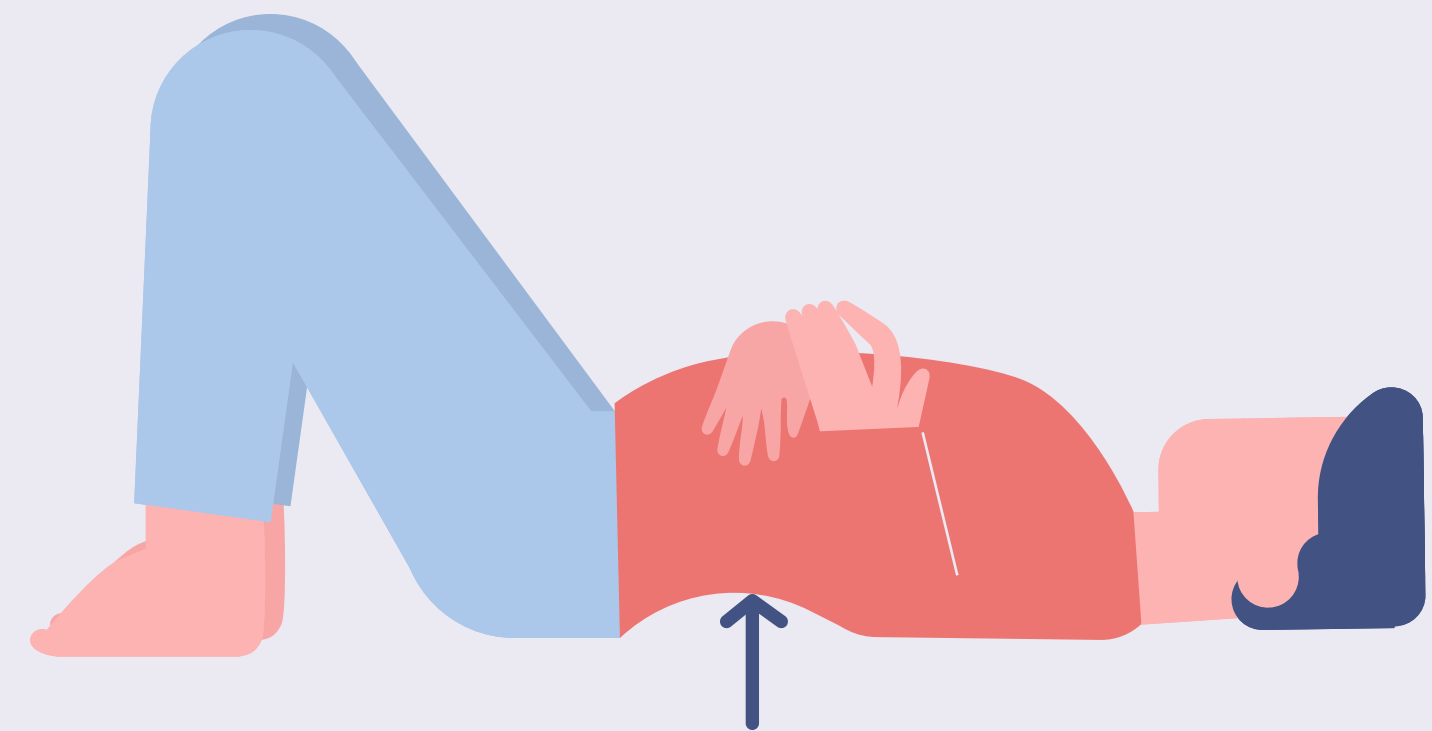
Лягте на спину, согните колени и поставьте ступни на пол. Напрягите мышцы живота так, чтобы нижняя часть спины тянулась вверх от пола. Задержитесь на 5 секунд, а затем расслабьтесь.

Выпрямите спину, втянув пупок. Задержитесь на 5 секунд, а затем расслабьтесь. Начните с 5 повторений и постепенно увеличивайте до 30.

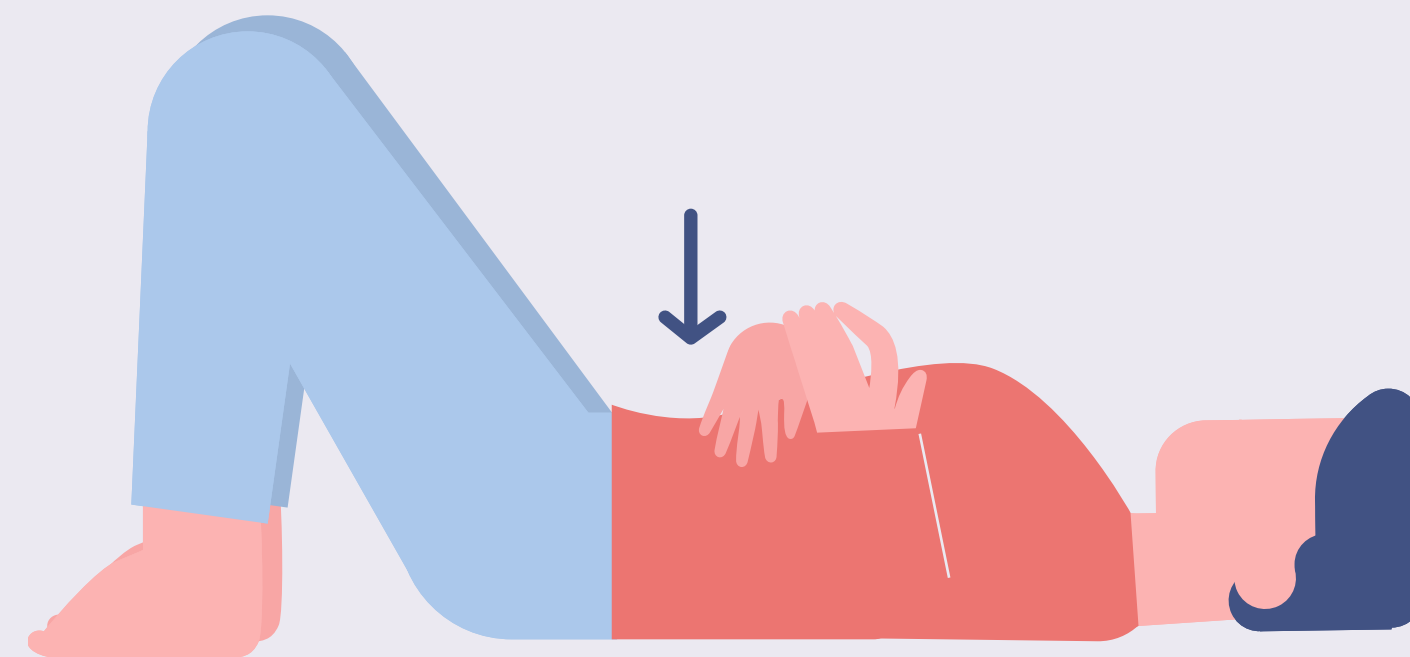
1.



2.



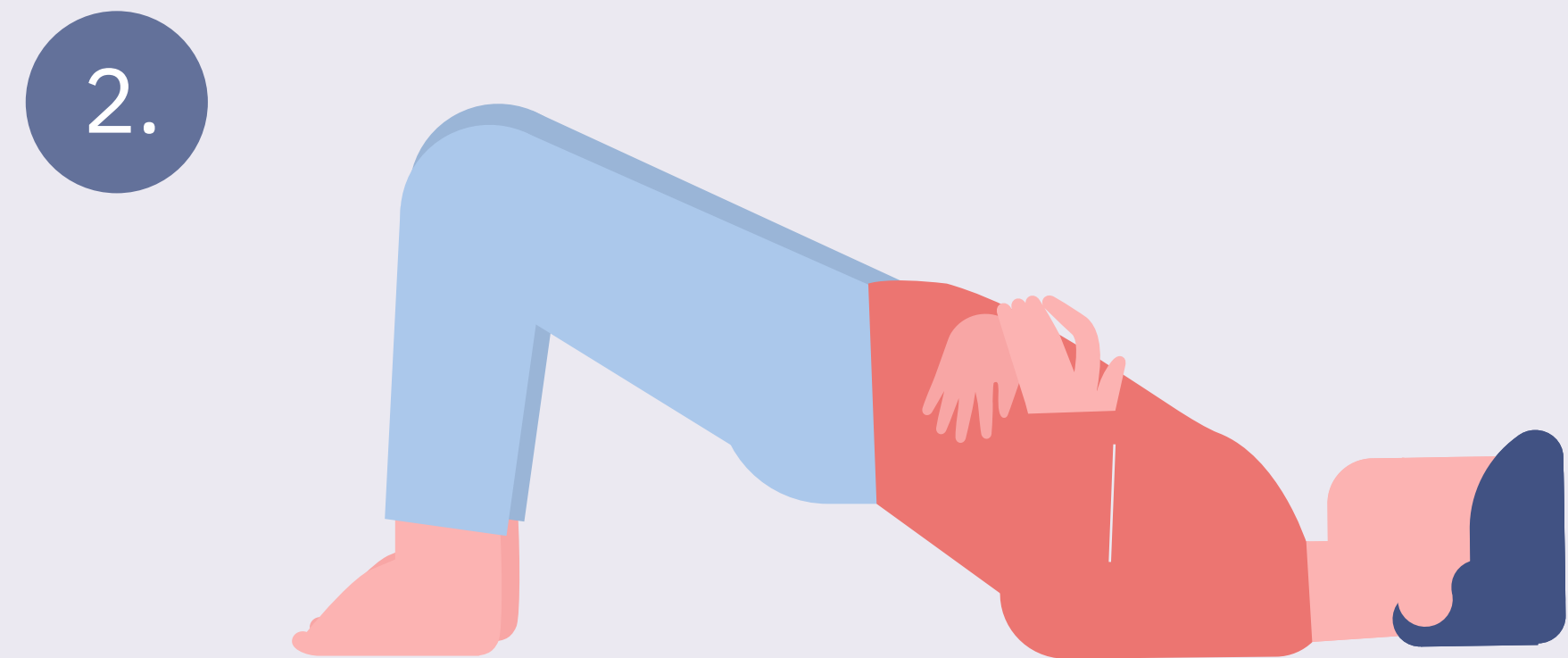
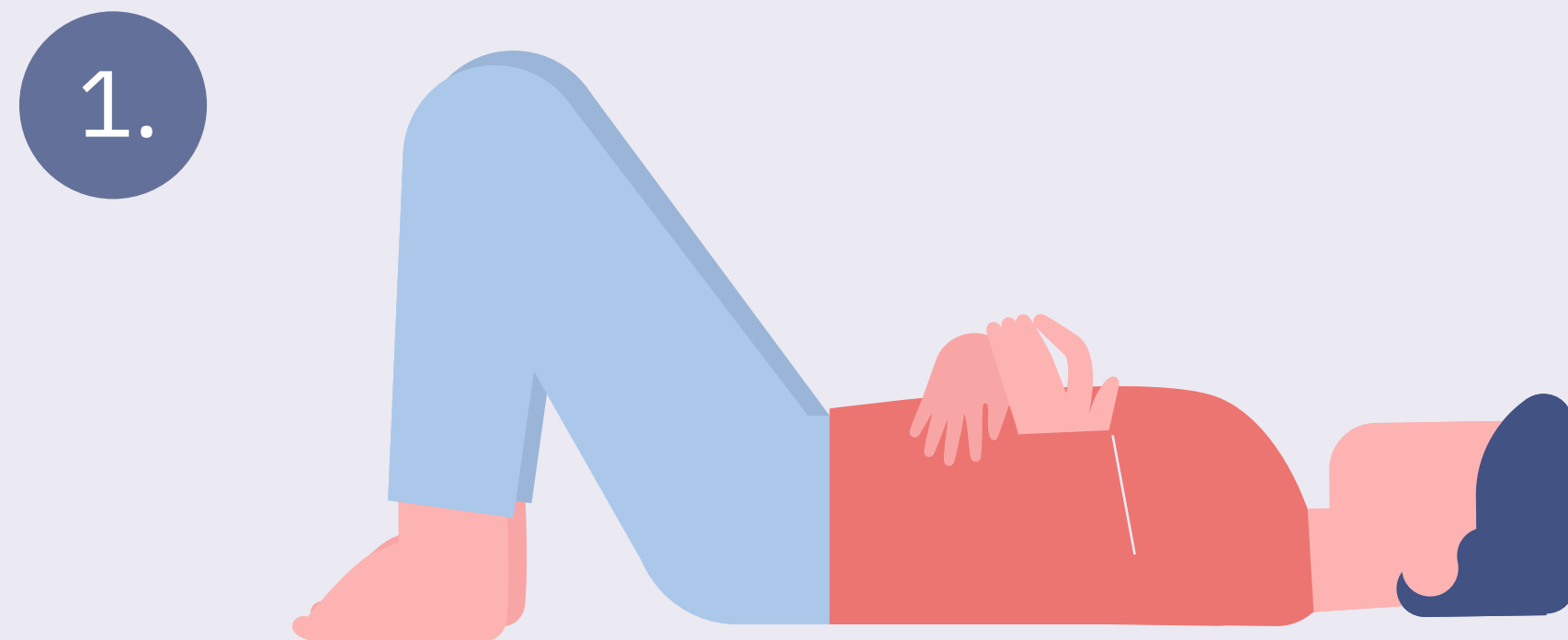
3.



Упражнение № 4

Лягте на спину, согните колени и поставьте ступни на пол. Расслабьте плечи и голову на полу и напрягите мышцы живота и ягодиц. Затем поднимите бедра так, чтобы образовалась прямая линия от коленей до плеч. Постарайтесь оставаться в таком положении достаточно долго, чтобы сделать три глубоких вдоха.

Вернитесь в исходное положение и повторите. Начните с 5 повторений и постепенно увеличивайте до 30.



Упражнение № 5

Встаньте на четвереньки. Медленно округлите спину так, будто вы тянетесь животом к потолку, когда опускаете голову. Затем медленно выгните спину и живот к полу, поднимая голову.

Вернитесь в исходное положение. Повторите 3–5 раз.

1.



2.



3.



Упражнение № 6

Сядьте на стул без подлокотников или на табурет. Скрестите правую ногу над левой ногой. Упираясь левым локтем в правое колено с внешней стороны, повернитесь и потянитесь в сторону. Задержитесь на 10 секунд.

Повторите на противоположной стороне. Повторите 3–5 раз на каждую сторону.

1.



2.

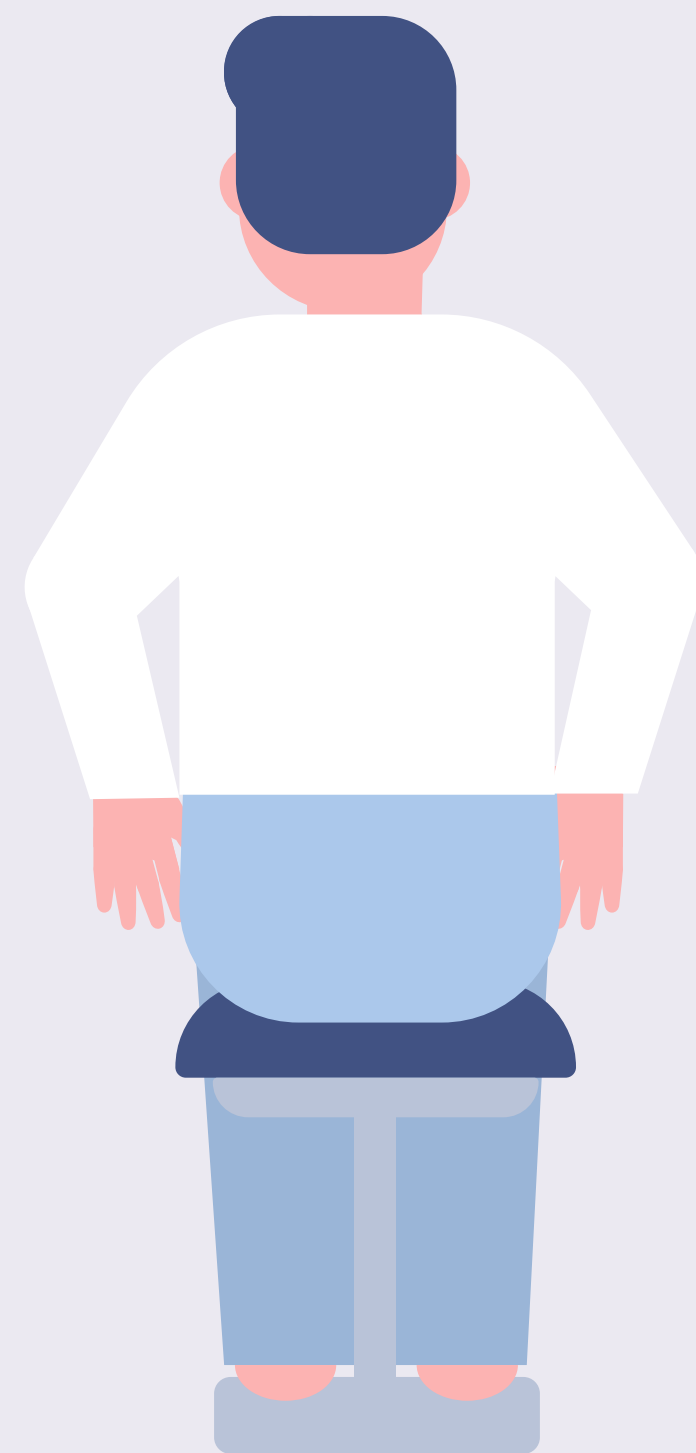


Упражнение № 7

Сядьте на стул без подлокотников или на табурет. Сидя прямо, сведите лопатки вместе. Задержитесь на пять секунд, а затем расслабьтесь.

Повторите 3–5 раз.

1.



2.

