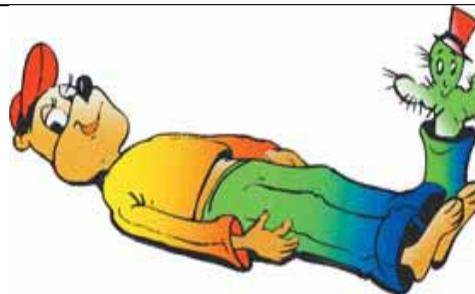


Комплекс упражнений № 2.1.
Выполнять 1-2 раза в день дома.
Число повторений от 2 до 6 раз.

1. ИП лежа на спине, руки вдоль туловища.
 Расслабить все мышцы, проверить правильное положение туловища

Полностью расслабиться, дыхание ровное, неглубокое.



2. ИП лежа на спине.
 Носки на себя, руки вверх – самовытяжение, задержать на 4 счета, вернуться в исходное положение.

Не прогибать поясницу.



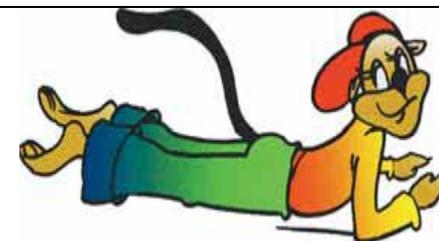
3. ИП лежа на спине, руки вдоль туловища.

Поднять согнутые ноги вверх, движение ногами «велосипед».

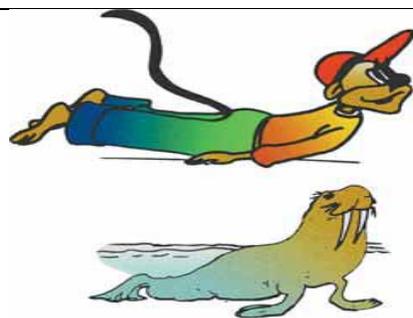


4. ИП лежа на животе, руки согнуты в локтях.
 Приподняться с опорой на предплечья
 Посмотреть вправо на правую пятку, через правое плечо, задержаться на 4 счета.
 Вернуться в исходное положение.

То же влево.

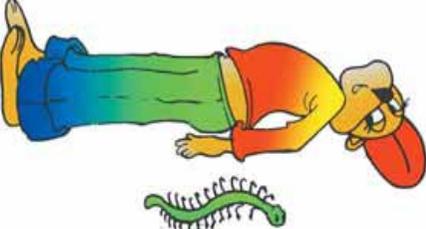


5. ИП лежа на животе, руки вдоль туловища, ладони вниз.
 Приподнять голову, плечи, свести лопатки, задержать положение на 4 счета.
 Вернуться в исходное положение.
 Внимание: голову не запрокидывать.



6. ИП лежа на животе, руки согнуты в локтях
 Приподнять прямые ноги, задержать положение на 4 счета.
 Вернуться в исходное положение.



<p>7. ИП стоя на четвереньках.</p> <p>Подтянуть правое колено к подбородку, задержаться на 4 счета.</p> <p>Вернуться в исходное положение.</p> <p>Правую прямую ногу отвести назад, задержаться на 4 счета</p>		<p>8. ИП стоя на четвереньках.</p> <p>Отвести левую руку в сторону с поворотом туловища влево, посмотреть на руку - вдох.</p> <p>Вернуться в исходное положение – выдох.</p>	
<p>9. ИП лежа на спине, ноги согнуты, стопы на полу.</p> <p>Руки согнуть и прижать к груди. Приподнять голову и плечи,</p> <p>Задержаться на 4 счета.</p> <p>Вернуться в исходное положение</p>		<p>10. ИП лежа на спине.</p> <p>Согнуть ноги в коленях и прижать их к груди, свернуться в клубочек и покачаться на 4 счета.</p> <p>Вернуться в исходное положение.</p>	
<p>11. ИП лежа на спине.</p> <p>Прогибание туловища в грудном отделе – вдох.</p> <p>Вернуться в исходное положение – выдох.</p>		<p>12. ИП лежа на спине.</p> <p>Поднять прямые руки и ноги и потрясти ими на 4-6 счетов, Вернуться в исходное положение.</p>	
<p>13. ИП стоя на коленях.</p> <p>Выполнить наклон вперед, руками тянуться вперед.</p>		<p>14. Ходьба на месте:</p> <p>На носках, руки на пояс.</p> <p>На пятках, руки к плечам.</p> <p>На наружной поверхности стопы, руки свободно.</p>	

Комплекс упражнений № 1.2.
Выполнять 1-2 раза в день в рабочее время.
Число повторений от 2 до 6 раз.

1. ИП стоя, ноги вместе, спина прямая, смотреть перед собой.

Руки через стороны вверх, пальцы в замок, потянуться вверх – вдох.
Медленно опустить руки вниз, произнося "фу-у-у-у" - выдох.



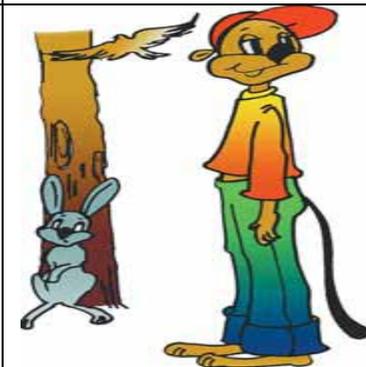
2. ИП стоя, спина прямая, , ноги на ширине плеч, смотреть перед собой
 Наклонить голову к правому плечу, левую руку тянуть вниз. Сделать несколько пружинящих движений на 4 счета.
 Вернуться в исходное положение.
 Плечи не поднимать.
 То же в другую сторону.



3. ИП стоя, ноги врозь, руки в замок за голову, локти в стороны.
 Прогнуться и свести лопатки.
 Выполнить наклон вперед, , задержаться на 4 счета.
 Вернуться в исходное положение.
 Движения медленные. При наклонах смотреть прямо, следить за положением локтей и лопаток.



4. ИП стоя, мышцы спины напряжены, живот подтянут, смотреть перед собой.
 Медленно повернуть голову направо, задержать на 4 счета.
 Вернуться в исходное положение.
 То же сделать в левую сторону.
Внимание! Поворот головы следует за движением глаз.



5. ИП стоя, спина прямая, ноги вместе, руки вдоль туловища.

Наклон туловища вправо, левая рука поднята вверх, правая рука скользит вдоль правого бедра вниз.
 Задержаться на 4 счета - выдох, выпрямиться – вдох.
 То же в другую сторону.



6. ИП стоя, спину и голову держать прямо, ноги на ширине плеч, руки к плечам.

Поворот туловища направо, задержаться на 4 счета.
 Вернуться в исходное положение.
 То же влево.



<p>7. ИП сидя на краю стула, руки к плечам, спина прямая, мышцы спины напряжены, живот подтянут.</p> <p>Наклониться к правому колену, стараясь коснуться его грудью, задержаться на 4 счета.</p> <p>Вернуться в исходное положение.</p> <p>То же к левому колену и вперед.</p>		<p>8. ИП сидя на краю стула, спина прямая, плечи опустить, руки вдоль туловища, ноги вместе.</p> <p>Наклон вправо (достать ручку) – вдох, задержаться на 4 счета.</p> <p>Вернуться в исходное положение – выдох.</p> <p>То же влево.</p> <p>Выполнять медленно.</p>	
<p>9. ИП сидя на краю стула или стоя, держась за стену.</p> <p>Спина прямая, плечи опустить, руки вдоль туловища.</p> <p>Поднять согнутую в колене правую ногу, подтянуть ее руками к груди, задержаться на 4 счета, вернуться в исходное положение.</p> <p>То же левой ногой.</p>		<p>10. ИП стоя, ноги врозь, руки на пояс.</p> <p>Перенести вес тела на правую ногу, задержаться на 4 счета.</p> <p>Вернуться в исходное положение.</p> <p>Спину держать прямо</p> <p>То же, но на левую ногу.</p>	
<p>11. ИП стоя, спина прямая, руки вдоль туловища.</p> <p>СЛЕГКА наклонить голову вперед, одновременно плечи опустить вниз.</p> <p>Задержать на 4 счета, вернуться в исходное положение.</p>		<p>12. Ходьба по кабинету или на месте.</p> <p>Ходьба на носках, руки вперед.</p> <p>Сжимать и разжимать кулаки.</p> <p>Ходьба на пятках, руки вниз, кисти выпрямлены.</p> <p>Остановиться, встряхнуть руки и ноги, расслабиться.</p>	

Комплекс упражнений № 1.1.
Выполнять 1-2 раза в день в рабочее время.
Число повторений от 2 до 6 раз.

<p>1. ИП стоя, ноги вместе. Руки вытянуть вперед, пальцы в замок, поворот направо на 4 счёта. То же в другую сторону</p>	<p>2. ИП стоя с правильной осанкой, руки вытянуты вперед, кисти сжаты в кулак. Вращение кистями с максимальной амплитудой по часовой и против часовой стрелки.</p> <p>Примечание: встать у стены без плинтуса (у двери), затылок, лопатки, ягодицы, пятки касаются стены. Для выполнения упражнения отойти от стены, сохранив положение тела и головы.</p>
<p>3. ИП стоя, спина прямая, руки на поясе. Наклоны вперед, левую руку вытягивая вперед.</p> <p>То же, вытягивая правую руку.</p>	<p>4. ИП стоя (или сидя на стуле), ноги на ширине плеч Круговые вращения головой, рисуя кончиком носа круг по часовой и против часовой стрелки.</p>
<p>5. ИП стоя (или сидя на стуле), спина прямая Наклон головы вперед, прижав подбородок Выполнить 2-4 пружинящих движения, плечи не поднимать. Вернуться в исходное положение.</p>	<p>6. ИП стоя (или сидя на стуле), спина прямая Правая ладонь создает сопротивление наклону головы вправо, удержание статического положения на 4 счёта. То же левой ладонью.</p>
<p>7. ИП стоя (или сидя на стуле), спина прямая Надавить на лоб тыльной поверхностью кистей, сомкнутых в замок, Удерживая сопротивление на 4 счёта.</p>	<p>8. ИП стоя (или сидя на стуле), спина прямая Имитация поворота головы влево, сопротивляясь левой рукой, фиксированной на углу нижней челюсти,- удерживать на 4 счёта. То же с левой ладонью.</p>
<p>9. ИП стоя (или сидя на стуле), спина прямая Руки в замок на затылке, удержание сопротивления давлению рук, на 4 счёта.</p>	<p>10. ИП стоя (или сидя на стуле), спина прямая Разместить два кулака один под другим под подбородок, сопротивление наклону головы вперед на 4 счёта.</p>
<p>11. ИП стоя (или сидя на стуле), спина прямая Наклон головы к правому плечу, левая ладонь на левом виске. Преодолевая сопротивление, медленно, на 4-6 счетов, разогнуть голову и вернуть ее в исходное положение.</p>	<p>12. ИП стоя (или сидя на стуле), спина прямая Согнуть голову, подбородок к груди, ладони на затылке. Преодолевая сопротивление рук, на 4-6 счетов поднять голову.</p>
<p>13. ИП стоя (или сидя на стуле), спина прямая Ноги вместе, руки согнуты в локтях, ладони на животе.</p>	<p>14. ИП стоя (или сидя на стуле), спина прямая Круговые вращения в локтевых суставах внутрь и наружу.</p>

Имитация руками движения плавания «кроль»	
<p>15. ИП стоя, спина прямая Поднимание и опускание плеч, выполняя движения с максимальной амплитудой</p> <p>Вернуться в исходное положение.</p>	<p>16. ИП стоя, мышцы спины напряжены, живот подтянут</p> <p>Правая рука вверх, левая - вдоль туловища. Потянуть руки вверх и вниз одновременно на 4 счета. Вернуться в ИП. То же, но левую руку вверх, а правую – вниз.</p>
<p>17. ИП стоя, спина прямая, живот подтянут, руки в стороны. Круговые движения руками в плечевых суставах вперед и назад, темп быстрый.</p>	<p>18. ИП стоя (или сидя на стуле), спина прямая Руки к плечам, круговые вращения вперед и назад, на 4 счета.</p>
<p>19. ИП стоя, спина прямая, живот подтянут Руки в стороны, достать правой рукой левую ладонь, задержаться на 4 счета. Вернуться в исходное положение. То же в другую сторону. Внимание: ноги и таз неподвижны.</p>	<p>20. ИП стоя (или сидя на стуле), спина прямая Плеча вперед, задержаться на 4 счета. Вернуться в исходное положение. Развернуть плечи назад, соединив лопатки, задержаться на 4 счета Вернуться в исходное положение.</p>
<p>21. Ходьба по кабинету</p> <p>На носках, руки на пояс, спина прямая. На пятках, руки за голову. На наружной поверхности стопы, руки на пояс.</p> <p>Обычный шаг, вдох – руки вверх, выдох – руки вниз.</p>	<p>22. ИП стоя с правильной осанкой. Надплечья потянуть вниз, теменной областью тянуться вверх, спину напрячь, живот подтянуть (самовытяжение) в течение 4-6 секунд.</p>

