

Гімнастика

«Сидячи на стільці»

1. Сидячи на стільці, випрямитися, відвести плечі назад і, сильно напружуючи м'язи спини, звести лопатки.
Затриматися в цьому положенні 4-6 секунд. Потім – розслабитися і вільно подихати. Повторити до 5 разів.

2. Сидячи на стільці, випрямитися, зробити повний видих, втягуючи живіт.
Затриматися в цьому положенні 1-2 секунди. Повторити 6-8 разів.

3. Сидячи на стільці, захопитися двома руками знизу за сидіння і спробувати підняти себе.
Затриматися 3-4 секунди. Повторити 5-7 разів.

4. Сидячи на стільці, сильно скоротити сідничні м'язи і за рахунок цього ледь піднятися.
Затриматися в цьому положенні 4-6 секунд. Повторити 5-7 разів.

Ці вправи сприяють гармонізації тону м'язів, завдяки розтягуванню скорочених м'язів і зміцненню ослаблених м'язових груп.

Н. Денисенко, О.Аксьонова «Через рух – до здоров'я», Запоріжжя, 2006 рік