Комплекс коригувальних вправ із оздоровчої системи М.М. Амосова

1. В.п. – лежачи на спи ні, руки упродовж тулуба догори, хватом – за опору. Піднімання ніг за голову, торкаючись колінами лоба.
2. В.п. – стоячи, ноги нарізно. Колові рухи руками уперед – назад. Одночасні рухи головою в сторони, вперед – назад.
3. В.п. – стоячи руки догори долонями уперед, дивитися вгору. Згинання рук за голову перехресно, торкнутися долонями різнойменних лопаток, нахил головою уперед – донизу, підборіддям торкнутися грудної клітини.
4. В.п. –ноги нарізно, руки попереду в замок, долонями назовні. Поворот тулуба праворуч, голову – ліворуч, підборіддям торкнутися лівого плеча. Та навпаки.
5. В.п. – о.с. Нахил уперед, кистями рук (долонями) торкатися підлоги, ноги в колінах прямі.
6. В.п. – о.с., руки донизу, пальці в кулак. Нахил праворуч, правим кулаком торкнутися правого коліна по боковій поверхні тулуба, лівий кулак – до пахви. Та навпаки.
7. В.п. – о.с. Присідання.
8. В.п. –о.с. Притягування по черзі правого, лівого стегна до грудей хватом під колінами.
9. В.п. – сидячи на стільці, ноги закріплені. Опускання та піднімання тулуба.

Комплекс повинно виконувати весь.
Дозування кожної вправи – диференційовано,
залежить від вашого віку та фізичної підготовленості,
вправи можуть виконуватися від 5-7 разів до 15-20 разів.

Б А Ж А Ю У С П І Х І В!

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