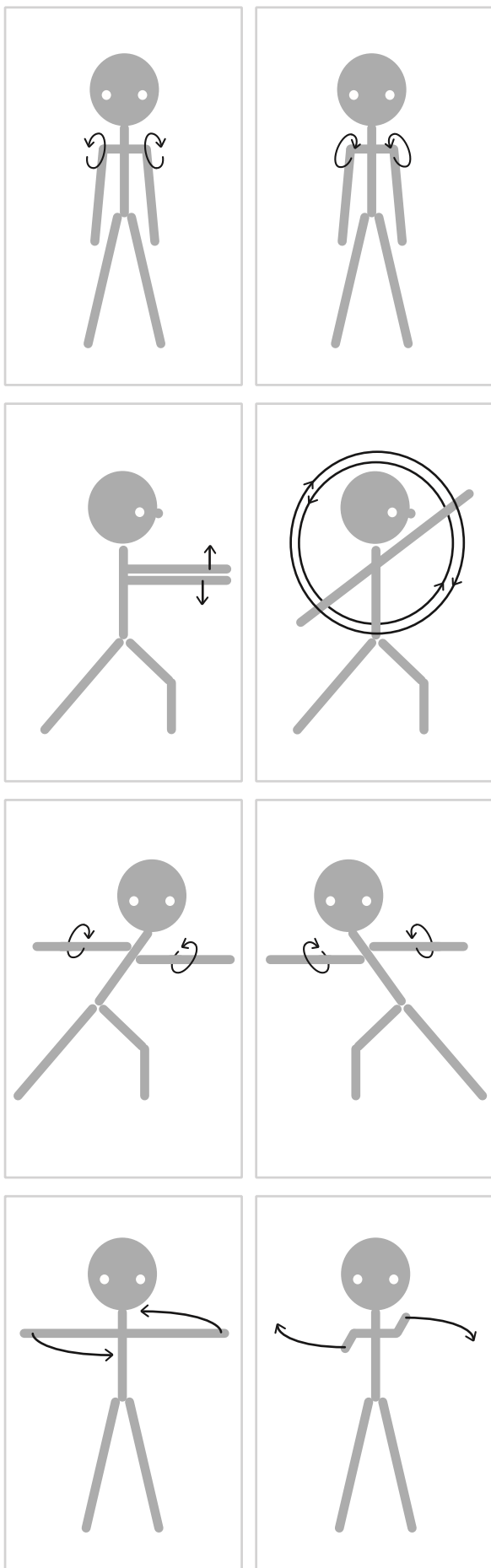




Funded by
Asylum, Migration and
Integration Fund, AMIF,
of the European Union



ИНСТРУКЦИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ СПИНЫ

1. ВРАЩЕНИЕ ПЛЕЧЕВОГО СУСТАВА

- Встаньте, поставьте ноги на ширине плеч.
- Поднимите плечи и отведите их назад.
- Сделайте 10 повторений в обе стороны.

2. ПРОПЕЛЛЕР

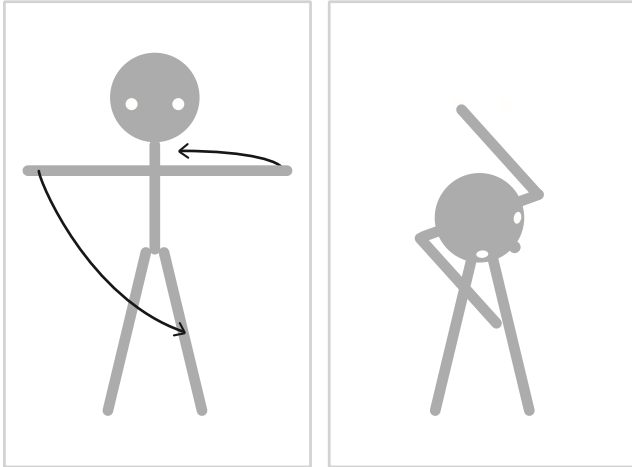
- Встаньте, поставьте ноги на ширине плеч.
- Начните крутить правой рукой назад, а левой рукой вперед. Выполняйте эти движения одновременно.
- Повторите 5 раз, затем 5 раз в другую сторону.

3. ВЫПАДЫ В СТОРОНУ И ПОВОРОТ

- Встаньте, поставьте ноги на ширине плеч.
- Держите руки горизонтально по сторонам.
- Посмотрите направо, повернув при этом ладони вправо.
- Посмотрите налево, повернув при этом ладони влево.
- Сделайте 10 повторений с обеих сторон.

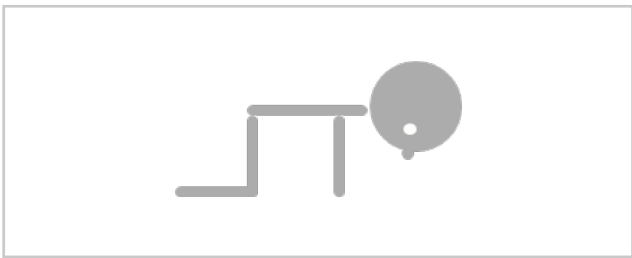
4. ПОВОРОТ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ

- Встаньте, поставьте ноги на ширине плеч.
- Держите руки горизонтально по сторонам.
- Начните крутить правой рукой вперед, а левой рукой назад. Выполняйте эти движения одновременно.
- Держите таз неподвижно.
- Сделайте 10 повторений с обеих сторон.



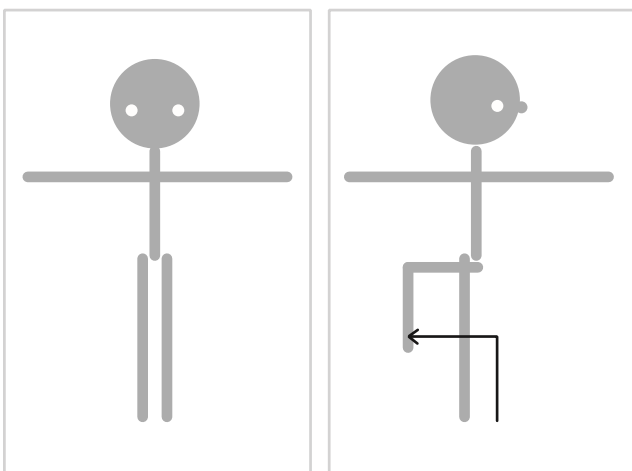
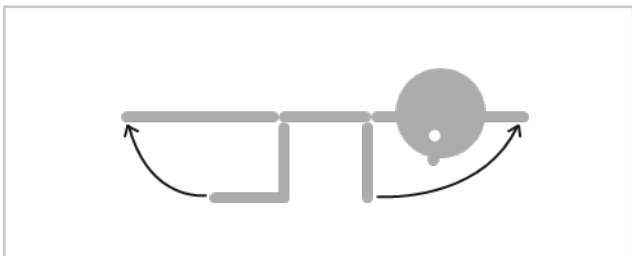
5. ПРОТИВОПОЛОЖНАЯ РУКА + КОЛЕНО

- Встаньте, поставьте ноги на ширине плеч.
- Держите руки горизонтально по сторонам.
- Дотроньтесь правой рукой до левого колена, а левой рукой до правого колена.
- Не сгибайте руки.
- Сделайте 10 повторений с обеих сторон.



6. ПОДЪЕМ РУК И НОГ

- Встаньте на четвереньки.
- Поднимите правую руку и левую ногу одновременно.
- Держите спину прямо.
- Сделайте 10 повторений с обеих сторон.



7. ПОВОРОТ ТАЗА

- Лягте на спину.
- Дотянитесь левым коленом до живота, левая нога при этом прямо лежит на полу.
- Отведите правое колено влево и дотроньтесь им до пола.
- Не отрывайте рук от пола.
- Сделайте 2 повторения с обеих сторон.