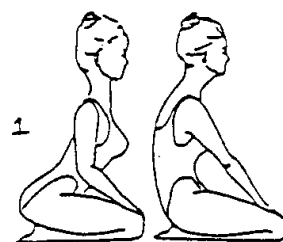


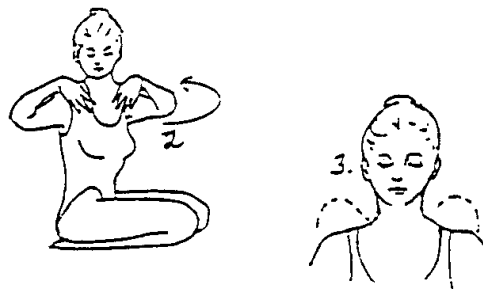
РАЗОГРЕВАЮЩИЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

7 сентября 1974

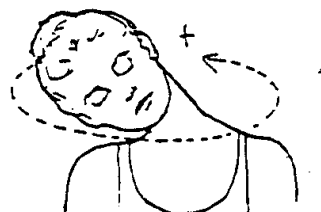
1. **Езда на верблюде.** Сидя на пятках, прогибайтесь позвоночник вперед и назад, делая вдох при движении вперед и выдох при движении назад. Выполняйте упражнение 2-3 минуты.



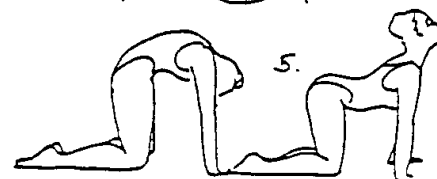
2. **Скруты.** Сидя на пятках, возьмитесь руками за плечи так, чтобы все пальцы, за исключением больших, смотрели вперед, большие пальцы должны быть сзади. Выполняйте скруты тела в течение 2-3 минут.



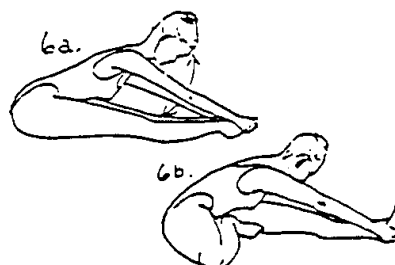
3. **Подъемы плеч.** Расслабьтесь, положив руки на колени. На вдохе поднимайте плечи к ушам, на выдохе – бросайте их обратно вниз. Выполняйте упражнение 2-3 минуты.



4. **Вращения шеи.** Прижмите подбородок к груди и выполняйте вращательные движения по часовой стрелке: сначала вправо – так, чтобы правое ухо коснулось правого плеча – затем, продолжая вращение, опрокиньте голову назад, затем дотроньтесь левым ухом левого плеча и вернитесь в исходное положение. Выполняйте упражнение достаточно медленно, делая плавные круги и сглаживая все возникающие углы. Затем поменяйте направление на противоположное. Время выполнения упражнения – 2-3 минуты.



5. **Кошка-Корова:** Встаньте на четвереньки: бедра расположены вертикально под тазом, а руки – вертикально под плечами, бедра и руки параллельны друг другу. На выдохе изогните спину вверх и прижмите голову к груди. На вдохе – изогните спину в обратную сторону, так, чтобы живот тянулся к полу, шею изогните назад. Увеличивайте скорость по мере выполнения упражнения, общее время – 2-3 минуты.



6. **Растяжение жизненного нерва:**

А. Вытяните обе ноги вперед, наклонитесь в бедрах и возьмитесь руками за пальцы ног. На выдохе подтягивайте голову к коленям, на вдохе – выпрямляйтесь. Выполняйте упражнение 1-2 минуты.



В. Подтяните левую пятку к правому бедру и выполняйте то же самое – наклоняйте голову к правому колену на выдохе – в течение 1-2 минут. Поменяйте ноги и повторите упражнение.

7. Разведите широко ноги и возьмитесь руками за пальцы ног. Сделайте вдох, а на выдохе наклоняйте голову поочередно то к одному, то к другому колену в течение 1-2 минут.

(Время добавлено G.K.)