

Примите удобное положение на спине. Положите под голову подушку. Не спешите, сохраняйте естественный ритм дыхания.



1. Поднимайте прямую ногу вверх и медленно её опускайте вниз.



2. Поворачивайте не спеша согнутые в коленях ноги направо и налево



3. Поворачивайте и поднимайте верхнюю часть туловища по очереди налево и направо



4. Отведите одну руку назад и за голову. Медленно верните её в исходное положение. Прodelайте то же упражнение другой рукой



5. Напрягая мышцы живота, надавливайте корпусом на опору в области крестца



6. Вращайте ногами, как педалями велосипеда, с приемлемой для Вас скоростью. Не забывайте делать паузы



7. Перевернитесь на живот. Плавно поднимайте верхнюю часть туловища, выгибаясь в области поясницы.



8. Лежа на боку, поднимайте прямую ногу вверх. То же упражнение проделайте другой ногой.



9. В положении сидя переносите вес тела с одной ягодицы на другую. При необходимости пользуйтесь опорой.

Количество повторений - 10

Помните!

**Все упражнения нужно делать
не спеша и
с удовольствием!**