

## Упражнение 1



Встаньте за стулом. Спину держите прямо. Положите руки на спинку стула, пятки поставьте вместе. Держитесь за спинку стула, но не опирайтесь на неё.

Напрягите мышцы ног и пресса и медленно поднимитесь на носки. Не сгибайте ноги в коленях. Стремитесь вверх. Задержитесь в этом положении на 2-3 секунды. Затем медленно опуститесь на всю ступню.



Выполните 8-10 повторений. Перед каждым повторением делайте 1-минутный перерыв.

**Усложнение упражнения: выполните 13-15 повторений.**

## Упражнение 2

Сядьте на стул. Спину держите прямо вдоль спинки стула, но не опирайтесь на неё. Чтобы сохранять равновесие, придерживайтесь руками за края стула. Ноги поставьте рядом.



Немного приподнимите одну ногу от пола. Выпрямите её максимально горизонтально полу, носок на себя. Задержитесь в этом положении на 2-3 секунды. Затем верните ногу в исходное положение.

Выполните 8-10 повторений, делая 1-минутный перерыв перед каждым повторением. Выполните упражнение для другой ноги.

**Усложнение упражнения: сядьте ближе к краю стула, спину держите прямо, руками придерживайтесь за края стула.**

**Осторожно! Не садитесь слишком близко к краю стула!**

## Упражнение 3



Встаньте за спинкой стула. Спину держите прямо. Придерживайтесь за спинку стула. Немного наклоните корпус тела вперёд. Не сгибайте спину.



Приподнимите одну ногу от пола. Отведите вытянутую ногу назад. Ваши бедра при этом не должны поворачиваться наружу. Задержитесь в этом положении на 2-3 секунды.

Затем вернитесь в исходное положение, но не ставьте ногу на пол полностью.

Выполните 8-10 повторений, делая 1-минутный перерыв перед каждым повторением. Затем выполните это упражнение для другой ноги.

**Усложнение упражнения: закрепите на лодыжке небольшой груз (0,5-1 кг).**

## Упражнение 4



Сядьте на стул. Спину держите прямо вдоль спинки стула, но не опирайтесь на неё. Вытяните руки вперёд ладонями вниз.



Расставьте пальцы максимально далеко друг от друга. Медленно сожмите руки в кулак. Поверните руки ладонями вверх. Расставьте пальцы максимально далеко друг от друга. Медленно сожмите руки в кулаки.



Выполните 10-12 повторений, делая 1-минутный перерыв перед каждым повторением. Поочерёдно поворачивайте руки ладонями вверх и вниз.

**Усложнение упражнения: сжимайте в руках резиновые**

## Упражнение 5



Примите упор стоя, оперевшись обеими руками о стену. Одну ногу немного отведите назад и согните в колене.



**Убедитесь, что Вы твёрдо стоите и не скользите!**

Выпрямите ногу. Медленно опустите ногу на пятку. Бёдра при этом наклоняются вперёд. Задержитесь в таком положении на 10-15 секунд и вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение для другой ноги.

Сделайте 2-3 повторения с перерывом на 1 минуту перед каждым повторением.

**Усложнение упражнения: отведите ногу ещё больше назад.**



## Упражнение 6



Сядьте на стул. Спину держите прямо. Смотрите прямо перед собой.

Наклоните голову к левому плечу.

**Не поворачивайте голову и не поднимайте плечо!**

Задержитесь в этом положении на 5-8 секунд. Вернитесь в исходное положение.

Наклоните голову к правому плечу. Задержитесь в этом положении на 5-8 секунд. Вернитесь в исходное положение. Выполните 8 повторений, делая 1-минутный перерыв перед каждым повторением.



**Усложнение упражнения: наклоните голову вперёд и коснитесь подбородком груди.**

## Упражнение 7



Сядьте на стул. Спину держите прямо. Руки поставьте на бёдра.

Наклонитесь вперёд. Спину при этом старайтесь держать прямо. Смотрите прямо перед собой.



Задержитесь в этом положении на 2-3 секунды. Затем вернитесь в исходное положение.

Выполните 8-10 повторений с 1-минутным перерывом перед каждым повторением.

**Держите спину прямо!**



**Усложнение упражнения: вытяните руки перед собой параллельно полу.**