4 занятие:

Разминка:

1. Ходьба на месте с поднятием колен. Повторить 20 раз.
2. Приседание. Повторить 20 раз.
3. Прыжки с разведением рук и ног. Повторить 20 раз.
4. Отжимание от пола. Повторить 20 раз.

Задания:

1. Встаньте прямо и примите удобное положение, ноги на ширине плеч. Удерживая шею и голову прямо, аккуратно заведите правый локоть за голову как показано на фотографии. Чтобы уменьшить напряжение мышц шеи, не наклоняйте голову вперед. Для более глубокой растяжки наклоните туловище влево.

2. Возьмите полотенце за края и растяните его руками таким образом, чтобы на вытянутых руках его свободно можно было переносить за спину через голову. Не напрягайтесь и не выворачивайте себе руки. Они должны располагаться достаточно далеко друг от друга, чтобы вы могли без чрезмерных усилий поднимать их вверх над головой и уводить за спину. Чтобы увеличить нагрузку, уменьшите расстояние между руками и повторите упражнение, не сгибая руки в локтях.

3. Встаньте напротив стула, ноги поставьте на ширине плеч. Вытяните руки вверх. Наклонитесь вперед с ровной спиной, опустите ладони на спинку стула. Тянитесь грудью вниз, макушкой удлинитесь вперед, копчик тяните назад.