

# (( Упражнения для тренировки мышц и улучшения подвижности туловища ))

Исходное положение: лежа на спине, руки вытянуты вдоль тела.  
Согните одно колено, затем другое. Вытяните руки в стороны.



## Исходное положение:

лежа на спине, руки вытянуты вдоль тела.



Согните одно колено, затем другое.  
Вытяните руки в стороны.



1.

Опираясь на стопы, старайтесь приподнять бедра и таз. Вернитесь медленно в исходное положение.



2.

Поверните сведенные вместе колени вправо, прижимая их к кровати. Перенесите колени в исходное положение, затем поверните их влево. Медленно вернитесь в исходное положение.



3.

Старайтесь соединить руки, дотронувшись правой выпрямленной рукой до левой. Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение, стараясь дотронуться левой выпрямленной рукой до правой.



4.

Лежа на ровной поверхности (без подушки), медленно поднимите выпрямленные руки вверх и заведите их за голову.

**Удерживайте позу в течение 3-5 секунд.**



5.

**Исходное положение:** лежа на животе. Привстаньте, опираясь на правую руку и левую ногу. Вытяните левую руку вперед и поднимите правую выпрямленную ногу.

**Удерживайте позу в течение 3-5 секунд.**

**Поменяйте положение:** вытяните вперед правую руку и поднимите левую ногу.



6.

Для облегчения вставания с кровати перенесите ноги и руки на одну сторону кровати. Постарайтесь «перенести» вес тела на руки. Опираясь на руки, сядьте на кровать.