**КОМПЛЕКС ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ**

**!!! Не забывайте о дыхании. Во время физической активности мышцы требуют достаточное количество кислорода, поэтому если вы не будете правильно дышать во время выполнения упражнений, то мышечные и хрящевые ткани не будут питаться должным образом. Начинайте упражнение со вдоха, а заканчивайте выдохом. В силовых упражнениях выдох на нагрузку.**

**Упражнение 1.**

Наклоны головы. (7-10 раз)

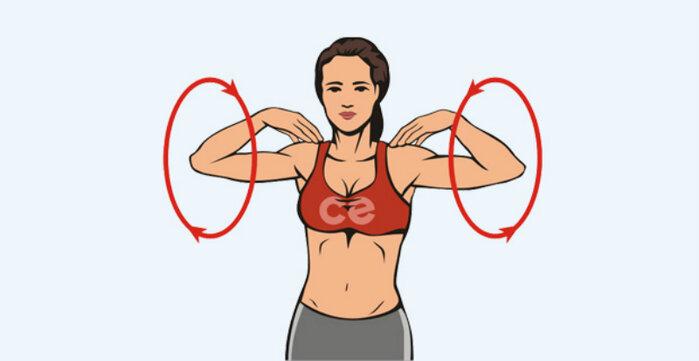
Исходное положение: стоим, ноги на ширине плеч, руки на поясе.1-наклон вперед, 2- наклон назад, 3- влево, 4 – вправо.



**Упражнение 2.**

Вращения руками. (15 раз)

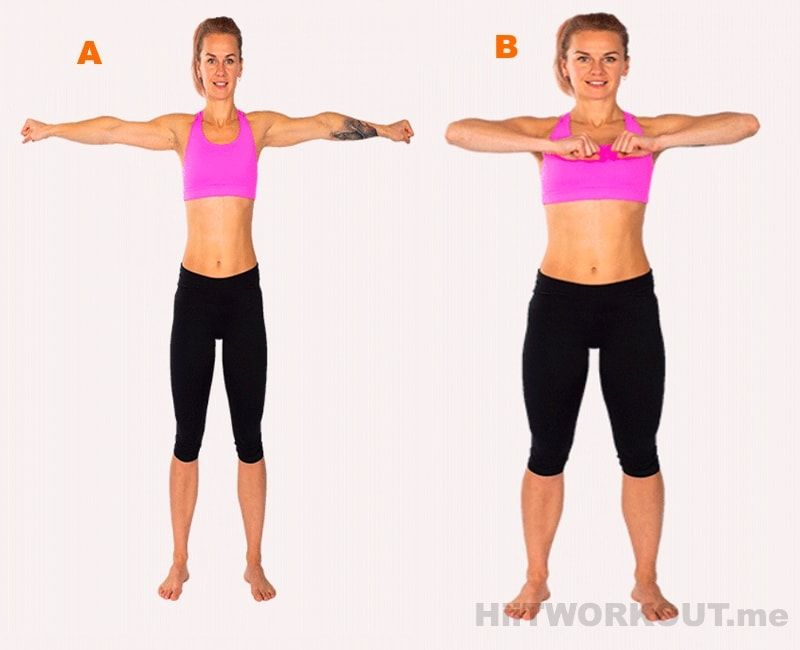
Исходное положение: стоим, ноги на ширине плеч, руки на плечи. 1- вращение рук вперед, 2 – вращение рук назад.



**Упражнение 3.**

Рывки руками.(15 раз)

Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки перед собой, на уровне груди. 1 -–руки рывком в стороны (А), 2 – исходное положение (В).



**Упражнение 4.**

Наклоны туловища в стороны. (15 раз)

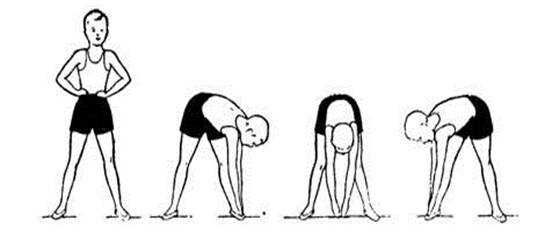
Исходное положение ноги на ширине плеч, одна рука на поясе, другая над головой. 1- делаем наклон туловища в сторону прямой руки, тянемся за ней; 2 – исходное положение, меняем руки; 3 – наклон за рукой в другую сторону, 4 – исходное положение.



**Упражнение 5.**

Наклоны вперед. (12-15 раз)

Исходно положение: ноги на ширине плеч, руки на поясе.1 – делаем наклон к одной ноге, двумя руками стараемся достать носочек, 2 – достаем пол, 3 – наклон к другой ноге, 4 – прогнуться назад, 5 – исходное положение.



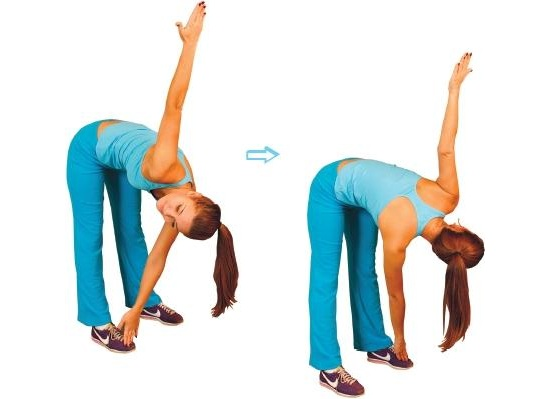
**Упражнение 6.**

Мельница. (12-15 раз)

Исходное положение: ноги чуть шире ширины плеч, спина прямая, руки в стороны. 1 – правой рукой достаем носочек левой ноги, 2 – левой рукой достаем носочек правой ноги.



Исходное положение.



**Упражнение 7.**

Выпрыгивание вверх. (15 раз)

Исходное положение: ноги чуть шире ширины плеч, руки вдоль туловища. 1 – присед, руки вдоль туловища, 2 – выпрыгивание вверх, хлопок руками над головой, 3 – присед, руки вдоль туловища, 4 - выпрыгивание вверх, хлопок руками над головой.



**Дополнительные упражнения.**

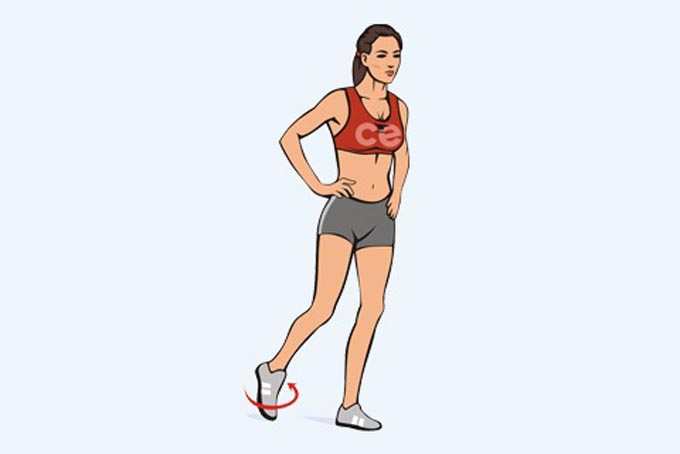
**Упражнение 8.**

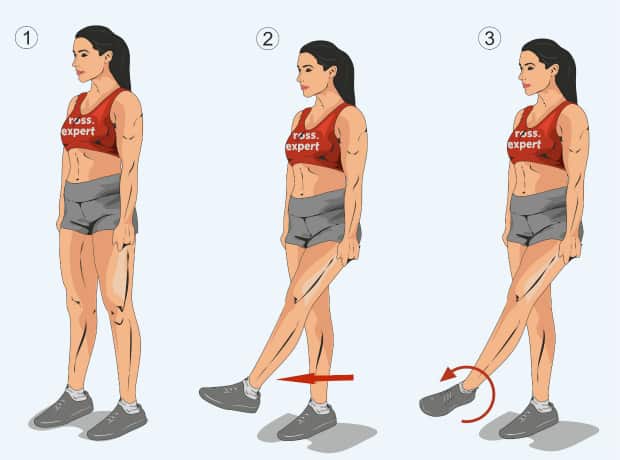
Разминаем кисти рук. (12-15 раз на каждую руку)



**Упражнение 9.**

Разминаем ноги, колени и голеностоп. (12-15 раз на каждую ногу)







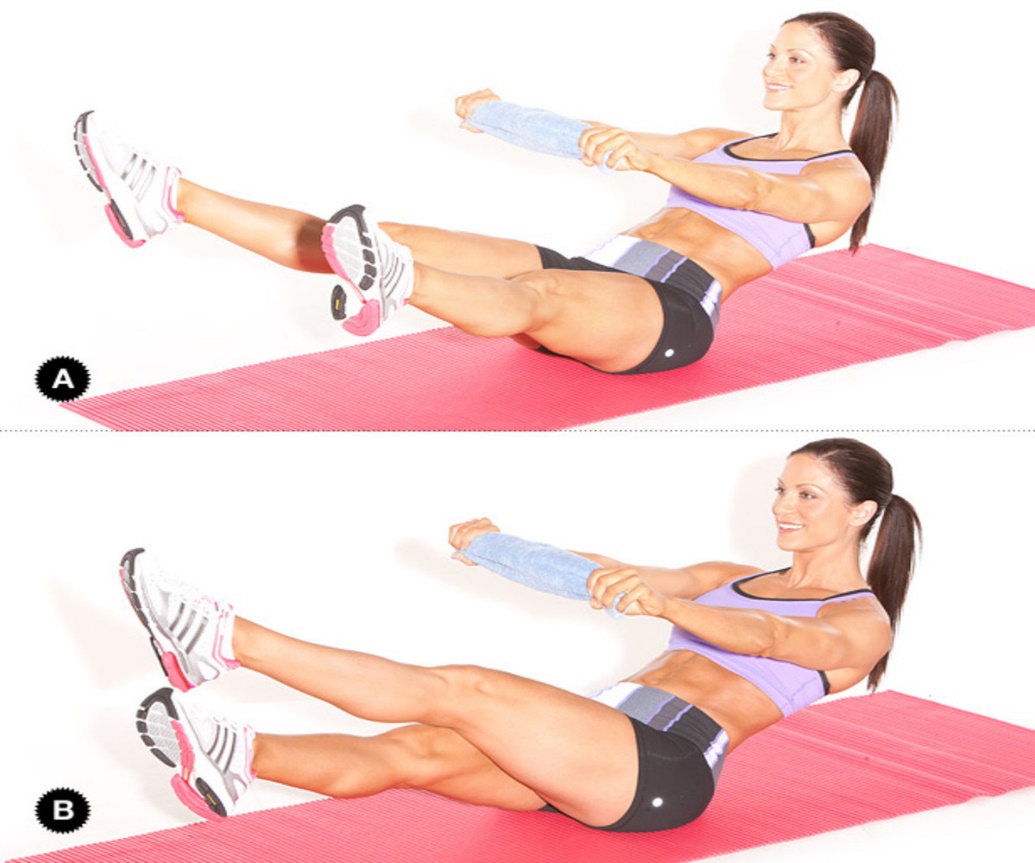
**Упражнение 10.**

Планка. (1-2 минуты)



**Упражнение 11.**

Ножницы. (25 раз)



**Упражнение 12.**

Пресс. (25 раз)



**Упражнение 13.**

Приседание. (30 раз)



**Упражнение 14.**

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание). (25-30 раз)



**Упражнение 15.**

Восстановление дыхания. (7-10 раз)

Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

Поднимите руки и сделайте глубокий вдох. Затем медленно опустите руки, сделав выдох.

