Комплекс 3

1. Ходьба на месте, высоко поднимая колени, в течение 25—30 секунд. На первые четыре шага делайте вдох, на следующие четыре — выдох.
2. Поднимите руки вверх, отведите прямую ногу назад, прогнитесь, вернитесь в исходное положение, затем ногу согните и руками подтяните колено к груди, голову опустите. Потом отведите другую ногу назад, руки поднимите, вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение по 3—4 раза каждой ногой.
3. Ноги широко расставлены. Сгибая правую ногу, трижды пружинисто наклонитесь к носку левой прямой ноги. Выполните по 4—6 наклонов к каждой ноге.
4. Ноги на ширине плеч. Выполняйте круговые движения тазом. Повторите упражнение по 6—8 раз в каждую сторону.
5. Стоя на одной ноге, другую отведите в сторону. Руками придерживайтесь за спинку стула. Делайте круговые движения ногой, сначала в одну, потом в другую сторону. Повторите упражнение по 8— 12 раз каждой ногой.
6. Стоя на носках, руками придерживайтесь за спинку стула. Выполняйте пружинящие движения, сгибая и разгибая ноги в голеностопных суставах, в течение 15—20 секунд.
7. Лежа на спине, сгибайте ноги, сядьте, затем, выпрямляя их, дважды наклонитесь вперед, постарайтесь лицом коснуться коленей, после чего снова ложитесь на спину. Повторите упражнение 12—16 раз.
8. Лежа на спине, ноги согнуты и разведены, стопы на полу. Поднимите таз 15 – 20 раз.
9. Прыжки на месте: выполнять на двух и на каждой ноге по отдельности в течение 25—30 секунд. Закончите ходьбой на месте. Расслабьте мышцы ног.
10. Стоя, ноги врозь. Отведите руки в стороны и назад, прогнитесь — вдох, затем наклонитесь вперед, руки расслабьте — выдох. Повторите 3—4 раза.