

Упражнения для коррекции лордоза.

1. Стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Наклониться вперёд, не сгибая коленей, достать руками носки ног. Вернуться в и.п. Повторить 6-8 раз.
2. И.п.: основная стойка. Наклониться, обхватить голени руками, коснуться лбом коленей.
 1. Вернуться в и.п. Повторить 4 – 6 раз.
 2. И.п.: лёжа на спине, руки в стороны. Поднять прямые ноги вверх. Вернуться в и.п. Повторить 5 – 6 раз.
 3. И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть ноги в коленях, оттянуть носки.
 4. Вернуться в и.п. Повторить 6-8 раз.