

Упражнения для коррекции незначительных нарушений осанки.

1. И.п.: основная стойка. Подняться на носки, руки вверх, вернуться в и.п. Повторить 6-8 раз.
2. И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклонить туловище вперёд, спина прямая, вернуться в и.п. 5 - 6 раз.
3. И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленях. Приподняться, опираясь на ладони, вернуться в
4. И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поднять прямые ноги, развести в стороны, свести вместе, опустить. 3 – 4
5. И.п.: лёжа на животе, руки согнуты в локтевых суставах. Отвести ноги в сторону, вернуться в и.п. Повторить 4 – 6
6. И.п.: лёжа на боку, на вогнутой стороне деформации. Поднять прямую ногу вверх, вернуться в и.п. Повторить 4 – 6
7. И.п.: стоя, руки на поясе. Присесть на носках, спина прямая, вернуться в и.п.