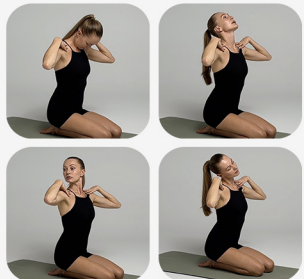




1. ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

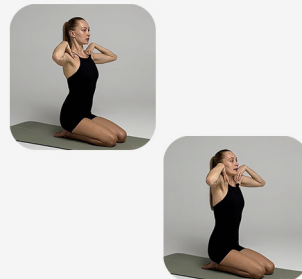


2. СПОКОЙНОЕ ДЫХАНИЕ 4 РАЗА

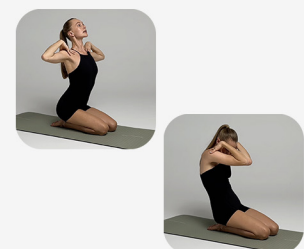


3. РАБОТА ГОЛОВЫ:

- СГИБАНИЕ - 4РХ4Р
- ПОВОРОТ - 4РХ4Р
- БОКОВОЙ НАКЛОН - 4РХ4Р
- ПОЛУКРУГ ЧЕРЕЗ НИЗ - 4РАЗА



4. РАБОТА ПЛЕЧАМИ ВВЕРХ/ВНИЗ 8-10 РАЗ



5. РАСТЯЖЕНИЕ ПОЗВОНОЧНИКА 8-10 РАЗ



6. ПЕРЕКРЁСТНОЕ ПОДНИМАНИЕ РУК И НОГ

- ПРАВАЯ РУКА & ЛЕВАЯ НОГА 4-5 РАЗ
- ЛЕВАЯ РУКА & ПРАВАЯ НОГА 4-5 РАЗ



7. «ЛОДОЧКА» 8-10 РАЗ



8. РАСКРЫТИЕ ГРУДНОГО ОТДЕЛА :

- «СФИКС» НА ЛОКТЯХ + ДЫХАНИЕ 4 РАЗА
- «СФИКС» НА ЛОКТЯХ + ПОВОРОТ ГОЛОВЫ 4Х4 РАЗ
- «СФИКС» НА РОВНЫХ РУКАХ



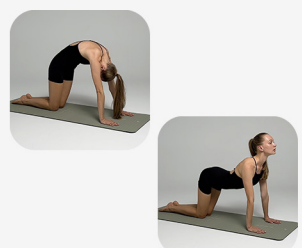
9. ПОЗА «ЭМБРИОН» (ОТДЫХ)



10. «КОРЗИНКА» 8-10 РАЗ



11. ПОЗА «ЭМБРИОН» (ОТДЫХ)



12. «ЗЛАЯ/ДОБРАЯ КОШКА» 8-10 РАЗ



13. ПОЗА «ЭМБРИОН» (ОТДЫХ)