Упражнения для утренней зарядки

1. Поставь ноги чуть шире плеч, руки на пояс. Поочерёдно пытайся достать ладонью левой руки левую стопу, а ладонью правой — правую стопу.

2. Сядь, ноги вытяни вперёд. И постарайся, не сгибая колени, дотянуться ладонями до пальцев ног. Тянись 5 секунд.

3. Поставь ноги чуть шире плеч, руки разведи в стороны и наклони корпус вперёд. Поочерёдно скручивай туловище то влево, то вправо.

4. Поставь ноги чуть шире плеч, левую руку поставь на пояс, а правую подними вверх. Выполняй наклоны влево, затем поменяй положение рук и выполняй наклоны вправо.

5. Ляг на живот, выгни спину назад с помощью рук, чтобы низ живота оставался прижат к полу. Затем согни ноги в коленях и потянись к ним головой насколько сможешь.

6. Стоя, ноги поставь на ширину плеч, руки вытяни вперёд. Приседай, не отрывая стоп от пола.