**Упражнения для мышц шеи**

1. Наклоны головы вперед, назад, в стороны.

2. Медленные повороты головы в стороны, руки над головой, кисти сцеплены.

3. Медленные повороты головы в положении наклона назад (прогибаясь в грудной части позвоночника), руки в стороны.

4. Сцепить пальцы, положить их сзади на шею, голову слегка наклонить вперед – отвести голову назад с небольшими покачивающимися движениями, преодолевая сопротивление рук.

**Упражнения для плечевого пояса**

1. Руки вперед (закруглены), кисти касаются друг друга. Отвести левую руку в сторону, правую вверх. Предельно прогнуться назад и посмотреть на кисть правой руки; то же, меняя положение рук.

2. Руки в стороны. Наклоняя голову назад, кисти повернуть вверх, предельно прогнуться в трудной части позвоночника; то же с поворотами головы вправо и влево (смотреть на кисти).

3. Круговые движения плечами.

**Упражнения для туловища**

1. В упоре стоя на коленях поворот туловища направо (налево), отводя правую (левую) руку в сторону до отказа.

2. Повороты туловища в стороны, стоя на коленях, руки в стороны, к плечам, вверх, на пояс; то же, сидя ноги скрестно.

3. В упоре лежа на бедрах прогибание туловища назад.

4. Лежа на бедрах прогнуться, руки вверх, ноги отвести назад («рыбка»).

5. Лежа на спине расслабиться, согнуть ноги и сгруппироваться.

6. Лежа на спине, руки за голову, полностью расслабиться; затем напрячь мышцы всего тела, руки вверх (поясничная часть туловища не должна касаться пола).

7. Лежа на животе, руки вдоль туловища (сгруппированы), расслабиться; затем медленно напрягаясь, отвести ноги назад, руки вверх, голова поднята («лодочка»).

**Упражнения для ног**

1. Медленное приседание, руки за голову (вверх, в стороны); то же в стойке с сомкнутыми носками.

2. Глубоки пружинящие приседания из стойки на носках, ноги врозь.

3. Из стойки на коленях, руки на пояс, встать в основную стойку и опуститься на колени, сохраняя вертикальное положение туловища.

4. Приседание, касаясь руками пяток.

5. Стойка ноги врозь, руки на пояс. Поворот кругом в стойку, скрестив ноги; сесть колени врозь; с поворотом кругом встать в исходное положение.