

# Гимнастика для спины

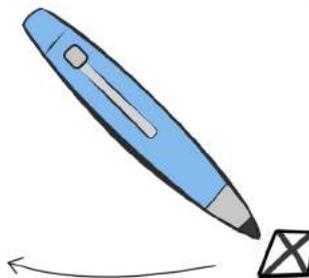


B banda\_umnikov

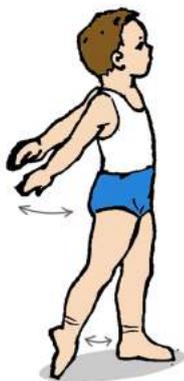
f BandaUmnikov

пн вт ср чт пт сб вс

1 неделя						
2 неделя						
3 неделя						
4 неделя						

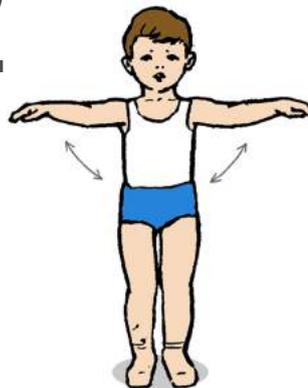


1



И. п. стоя, руки опущены. При вдохе отводите руки и правую ногу назад. При выдохе вернитесь в и.п. Повторяйте движения с левой ногой.

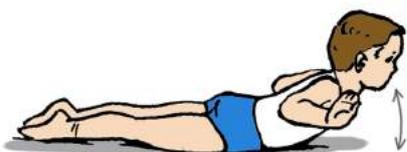
2



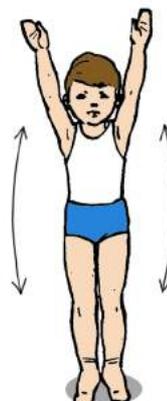
И. п. стоя, руки опущены. Разводите руки в стороны при вдохе и выдыхайте при возвращении обратно.

3

И.п. лёжа на животе. Поднимайте грудь и сгибайте руки в локтях при вдохе. Выдыхайте при возвращении в и.п.

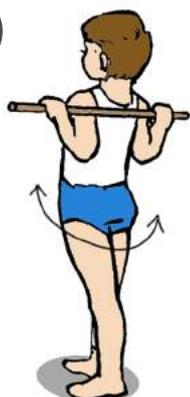


4



И. п. стоя. Поднимайте руки вверх при глубоком вдохе и опускайте их при выдохе.

5



И.п. стоя, палка находится на уровне лопаток. Поворачивайте туловище в стороны при вдохе. Выдыхайте при возвращении в и.п.

6



И.п. стоя, палка находится на уровне лопаток. Наклоняйтесь в стороны при вдохе, возвращайтесь в и.п. при выдохе.