**комплекс вправ для красивої постави**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вихідне положення** | **Зміст вправи** | **Кількість повторювань** | **Методичні рекомендації** |
| **1.** | Стоячи, ноги на ширині плечей, руки опущені | Повернути голову вправо без нахилу шиї. Затримка в крайньому правому положенні з ізометричним (до 10 сек.) напруження м’язів і вольовим витягуванням м’язів шиї в цей час вгору.  Те ж саме вліво через фазу повороту голови з розслабленими м’язами. | 5-15 в кожну сторону (кількість вправ визначається по ступеню тренованості групи, або індивідуально) | Спину тримати прямо, поворот голови виконувати  з розслабленими м’язами шиї. |
| **2.** | Стоячи, ноги на ширині плечей. Права рука витягнута вперед, –  ліва – назад. | Зафіксувавши погляд та точці попереду, зміна положення рук по кругу (як млин ), закручуючи грудний відділ хребта вправо/вліво. Напруження м’язів грудної клітки в крайніх положеннях руху. | 5-15 в кожну сторону (кількість вправ визначається по ступеню тренованості групи, або індивідуально) | Голову утримувати прямо, погляд вперед. |
| **3.** | Стоячи, ноги на ширині плечей. Руки перед собою на рівні сонячного сплетіння (як би тримаючи велику кулю). | Поворот тулуба вправо рухаючи «кулю» максимально вправо. Погляд на  праву кисть,  повертаючи шию, грудний та поперековий відділ хребта до упору.  Те ж саме вліво | 5-15 в кожну сторону (кількість вправ визначається по ступеню тренованості групи, або індивідуально) | Поворот  виконувати з розслабленими м’язами. |
| **4.** | Стоячи, ноги на ширині плечей. | Обертання тазом по кругу вліво та вправо. | 6-10 обертань в кожну сторону. | Темп повільний. |
| **5.** | Стоячи, ноги на ширині плечей. | На вдиху підняти руки перед собою вверх, на видиху через сторони опустити. | 4-5 циклів. | Темп повільний. Під час видиху «відчути» як розслабляються м’язи спини. |
| **6.** | Лежачи на спині, руки  розведені в сторони. | Поворот голови  вправо перекочуючи потилицю по килиму. Ізометрична напруга м’язів шиї в кінцевій фазі повороту. Те ж саме вліво | 6-10 в кожну сторону | Повороти голови виконувати розслаблено.  Темп повільний |
| **7.** | Лежачи на спині, руки розведені в сторони, ноги зігнуті в колінних суглобах, стопи упираються в підлогу | Поворот голови вправо, одночасно коліна вліво.  Ізометрична напруга м’язів попереку в фазі максимального закручування хребта. | 6-10 в кожну сторону | Повороти виконувати розслаблено.  Темп повільний |