ЛФК 10 кл. Ходьба у повільному, середньому та швидкому темпі.

3.Комплекс ЗРВ в русі

 І.Звичайна ходьба

ІІ. .Ходьба на носках, руки на поясі

ІІІ Звичайна ходьба

ІУ. Ходьба на п'ятках руки за голову

У. Звичайна ходьба

УІ. Ходьба з високим підніманням стегна, руки на поясі

УІІ. Звичайна ходьба

УІІІ. Ходьба в напівприсяді, руки за голову

ІХ. Звичайна ходьба

Х. Ходьба в повному присяді, руки на коліна

ХІ. Звичайна ходьба

Біг

ХІІ. Біг з утриманням правильної постави

ХІІІ.Біг із зміною напрямку, руки на поясі

ХІУ. Ходьба. Вправи на відновлення дихання.