

Комплекс упражнений на расслабление

1. И.п. – в наклоне прямым туловищем вытянуть руки вперед, сжать кулаки, затем, почувствовав тяжесть в руках, уронить их, покачивая. Напряжению соответствует предварительный вдох, расслаблению – полный выдох.
2. И.п. – лежа спиной на скамье. Согнуть колени, ноги вместе, ступени на скамейку. Сделать вдох и, задерживая дыхание, напрячь мышцы живота, сжать колени. Напряжение держать 5–6 с, затем расслабить мышцы живота, колени.
3. И.п. – то же. Сделать вдох, поднять прямые руки и ноги, задерживать 5–6 с и «бросить» в расслабленное положение.
4. И.п. – лежа на животе. Сделав вдох, согнуть колени, руки назад, напрячь мышцы спины, держать 5–6 с и «уронить» руки, расслабиться.
5. И.п. – сидя на скамейке. Сделать вдох, согнуть ноги, руки на коленях. Напрячь живот, мышцы рук и ног. Держать напряжение 5–6 с, «уронить» руки, выпрямить ноги.

Упражнения, приведенные выше, составляют комплекс, который рекомендуется выполнять в любое время, желательно ежедневно, повторяя каждое упражнение до 10 раз.