



Растягивание позвоночника вверх *помогает*
всему телу двигаться свободно и естественно
упр. «Лошадка».

Растягивание к центру
Упражнения помогают успокоиться, развивают подвижность
тазобедренных суставов, статическое равновесие упр. «Бабочка
расправляет крылья», «Волна».







Растягивание в наклоне назад.

Упражнения укрепляют мышцы спины, развивают Гибкость плечевых и тазобедренных суставов упр. «Мостик», «Коробочка».





Растягивание в стороны - уменьшает нагрузку на нижний отдел позвоночника, укрепляет мышцы спины, развевает подвижность тазобедренных и плечевых суставов упр. «Звездочка», «Самолет», «Домик».

