**Укрепление мышц тела**

1) Начнем тренировку с упражнения "Березка". Лягте на коврик на спину, поставьте стопы на пол близко к тазу, руки вытяните вдоль тела. На выдохе оторвите таз от пола, поднимите его вверх и переведите тело в вертикальное положение с опорой на плечи. Поставьте руки на поясницу так, чтобы большие пальцы лежали на боках. Прижмите подбородок к груди и следите за тем, чтобы вес тела полностью располагался на плечах, а не на шее. Дышите спокойно. Проведите в данной позе 60 секунд, а после согните колени и мягким перекатом опустите на пол сначала спину, а затем таз.

2) Теперь выполним упражнение "Собака мордой вверх". Лягте на коврик на живот, кисти рук должны располагаться под плечами, стопы натянуты, а пальцы ног упираться в пол. На вдохе поднимите голову и верхнюю часть тела вверх, прогнитесь в спине и отведите плечи назад. На выдохе приподнимите ягодицы, опираясь на прямые ноги. Дышите спокойно. Задержитесь в таком положении на 30 секунд, а после вернитесь в исходное положение.

3) Выполним упражнение "Охотничья собака". Встаньте на четвереньки. Вытяните левую ногу назад и правую руку вперед, удерживая их параллельно полу и не давая им уйти в сторону или согнуться. Зафиксируйте данное положение на 30 секунд. Вернитесь в исходное положение. Сделайте то же самое с правой ногой и левой рукой.

4) Теперь сделаем упражнение "Горизонтальная планка". Встаньте на коврик в горизонтальное положение с опорой на предплечья и носки стоп. Шея, голова, позвоночник, таз и ноги должны образовывать ровную линию, локти должны стоять строго под плечевыми суставами. Во время выполнения планки необходимо находиться строго в горизонтальном положении. Дыхание ровное. Стойте в таком положении 60 секунд."

5) Теперь выполним упражнение "Боковая планка". Лягте набок. Упритесь предплечьем в пол, локоть должен стоять ровно под плечом. Свободная рука должна быть поднята вертикально вверх или вытянута вдоль тела. Поднимите бедра вверх, опираясь в пол предплечьем и кончиками ног. Распределите вес тела так, чтобы основная нагрузка приходилась на мышечный корсет, а не предплечья. Тело должно быть прямым и напряженным, а живот подтянут. Удерживайте положение 30 секунд, а после вернитесь в исходное положение и повторите упражнение на другой стороне.

6) Сделаем упражнение "Подтягивание рук". Лягте на коврик на спину, ноги согните в коленях. На вдох начните отрывать верхнюю часть спины от пола и тянуться руками вперед, напрягая мышцы пресса. На выдох вернитесь в исходное положение. Выполните 30 повторений.

7) Теперь сделаем упражнение "Наклоны вперед на одной ноге". Встаньте, поставьте ноги на ширине плеч, вытяните руки перед собой. Отводя таз назад, наклонитесь вперед и поднимите прямую ногу, вытягивая ее назад. Балансируйте 2 секунды, а затем вернитесь в исходное положение. Выполните по 20 повторений на каждую ногу.

8) Теперь сделаем упражнение "Выпады". Встаньте прямо, поставьте ноги на ширине плеч и слегка прогните спину в пояснице. Возьмите в руки гантели и опустите руки вниз. На вдохе сделайте шаг вперед и согните ногу под прямым углом. Туловище удерживайте максимально прямым, центр тяжести – на передней ноге. Сзади стоящую ногу также согните в колене, но колено не должно касаться пола. На выдохе оттолкнитесь пяткой от пола и вернитесь в исходное положение. Выполните по 20 выпадов на каждую ногу.

9) Сделаем упражнение "Приседания". Встаньте прямо и поставьте ноги на ширине плеч. На вдохе начинайте медленно приседать, как будто на воображаемый стул. Важно, чтобы колени при движении вниз не выходили за носки, спину держите прямой. Руки вытягивайте перед собой. На выдохе вернитесь в исходное положение. Выполните 30 приседаний.

10) Напоследок выполним упражнение "Отжимания". Встаньте на коврик в горизонтальное положение с опорой на ладони и носки стоп. Шея, голова, позвоночник, таз и ноги должны образовывать ровную линию. На вдохе медленно опускайтесь как можно ниже, сохраняя прямую линию. Не прогибайте спину. Грудь должна опускаться строго между линией рук, пола касаться нельзя. На выдохе вернитесь в исходное положение. Отожмитесь сколько сможете. Выполните в сумме 60 отжиманий, разбив их на 2-4 подхода.

**Красивая осанка**

1. Подойдите к стене и примите правильную осанку. При этом затылок, лопатки, ягодичные мышцы, икроножные мышцы и пятки должны касаться стены. Стойте в таком положении 20 секунд.
2. Примите правильную осанку, отойдите от стены на 1-2 шага, сохраняя принятое положение. Выполните 5 раз.
3. Примите правильную осанку у стены, сделайте 2 шага вперед, присядьте, встаньте. Вновь примите правильную осанку. Выполните 5 раз.
4. Примите правильную осанку у стены. Сделать 1-2 шага вперед, расслабьте последовательно мышцы тела, пояса, верхних конечностей, рук и туловища. Примите правильную осанку. Выполните 5 раз.
5. Примите правильную осанку у стены, приподнимитесь на носки и удерживайтесь в этом положении 3-4 секунды. Вернитесь в исходное положение. Выполните 5 раз.
6. Примите правильную осанку. Присядьте, разводя колени врозь и сохраняя положение головы и позвоночного столба. Медленно встаньте в исходное положение. Выполните 3 раза.
7. Сидя на скамейке у стены примите правильную осанку. Сохраняйте положение 20 секунд.
8. Сидя на скамейке у стены примите правильную осанку. Затем расслабьте мышцы шеи, плеч, спины. Вернитесь в исходное положение. Выполните 3 раза.
9. Лягте на спину. Голова, туловище, ноги должны составлять прямую линию, руки прижмите к туловищу. Приподнимите голову и плечи. Вернитесь в исходное положение. Выполните 3 раза.
10. Лежа на спине в правильном положении, прижмите поясничную область к полу. Встаньте и примите правильную осанку, придавая поясничной области то же положение, что и в положении лежа. Выполните 3 раза.
11. Медленно ходите с остановками, сохраняя правильную осанку. Выполняйте 30 секунд.
12. Примите правильную осанку и положите мешочек с песком на голову. Присядьте, встаньте и вернитесь в исходное положение. Выполните 5 раз.
13. Ходите с мешочком на голове, сохраняя правильную осанку. Выполняйте 20 секунд.
14. Ходите с мешочком на голове, перепрыгивая через небольшие препятствия, например натянутую веревку. Выполните 10 прыжков.
15. Ходите с мешочком на голове с поочередным подниманием ног. Выполняйте 30 секунд.