

Упражнение	Количество повторений или продолжительность
Ходьба на месте с высоко поднятыми коленями (70-80 раз).	1 минута
Исходное положение – руки перед грудью. Резкими движениями сводите лопатки вместе, двигая локтями назад.	8-12 раз
И.П. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые движения тазом.	8-12 раз
И.П. – руки на поясе. Приседания.	10-20 раз
Пресс лежа на спине.	10-20 раз
И.П. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны в стороны.	8-12 раз
Медленная ходьба с глубоким дыханием.	1-2 минуты