

Сохранение активности с РС

Программа 2

- Лежа на спине с согнутыми ногами, поочередно поднимайте колени, 2 подхода по 10 повт.
- Лежа на спине с согнутыми ногами, одновременно поднимайте колени, 2 подхода по 10 повт.
- Мостик. Лежа на спине с согнутыми ногами, поднимайте таз, 2 подхода по 10 повт. (удерживайте это положение в течение 5 сек.)
- С опорой на руки и колени.
 - «Супермен». Вытягивайте правую руку и левую ногу, 2 подхода по 10 повт. (удерживайте это положение в течение 5 сек.)
Вытягивайте левую руку и правую ногу, 2 подхода по 10 повт. (удерживайте это положение в течение 5 сек.)
 - Вытягивайте правую ногу назад и возвращайтесь в исходное положение, 2 подхода по 10 повт.
 - Вытягивайте левую ногу назад и возвращайтесь в исходное положение, 2 подхода по 10 повт.
- Движения в разные стороны, с опорой на голову, согнув нижнюю ногу; поднимайте верхнюю ногу вверх и в стороны
2 подхода по 10 повт. для левой и правой ноги
- Встаньте в планку, сделав упор на предплечья и ноги, затем поднимите корпус и удерживайте его в горизонтальном положении;
сохраняйте это положение в течение 20–30 сек., 5–10 повт.

Примечание. Не переусердствуйте, если вы еще не привыкли к таким упражнениям,
Начинайте постепенно, только с 1 занятия вместо 2, выполняя упражнения по 10 (или 5) повторов

Сохранение активности с РС

Программа 2

Лежа на спине, ноги согнуты

Поочередно поднимайте колени

2 подхода по 10 повт. — правое

2 подхода по 10 повт. — левое



Сохранение активности с РС

Программа 2

Лежа на спине, ноги согнуты

Поднимайте оба колена

2 подход, 10 повт.



Сохранение активности с РС

Программа 2

МОСТИК. Лежа на спине, ноги согнуты

Поднимите таз и удерживайте это положение в течение 5 сек. (подъем таза)
1 подход, 10 повт.



Сохранение активности с РС

Программа 2

«СУПЕРМЕН». С опорой на руки и колени

Вытягивайте левую руку и правую ногу, удерживайте это положение в течение 5 сек.

Вытягивайте правую руку и левую ногу, удерживайте это положение в течение 5 сек.

2 подхода, по 10 повт. на обе руки и ноги



Сохранение активности с РС

Программа 2

С опорой на руки и колени

Вытягивайте правую ногу назад и возвращайтесь в исходное положение

Вытягивайте левую ногу назад и возвращайтесь в исходное положение

2 подхода по 10 повт. для левой и правой ноги



Сохранение активности с РС

Программа 2

**Движения в стороны, с опорой на голову,
согнув нижнюю ногу**

Поднимайте прямые ноги вверх и в стороны
2 подхода по 10 повт. для левой и правой ноги



Сохранение активности с РС

Программа 2

Планка. Встаньте в планку с упором на предплечья и ноги, затем поднимите корпус и удерживайте его в горизонтальном положении; сохраняйте это положение в течение 20–30 сек., 5–10 повт.

