**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ В ПОТЯГИВАНИИ**

Обратите внимание, что их можно использовать и в качестве дыхательных упражнений, если сочетать с глубоким вдохом и выдохом.

1. И. п.— стойка ноги вместе или врозь, руки к плечам. Поднять руки вверх, голову назад, потянуться (вдох). Вернуться в и. п. (выдох).

2. То же, но при поднимании рук встать на носки, а при возвращении в и. п. опуститься на всю стопу.

3. И. п.— стойка ноги вместе или врозь, кисти повернуты наружу. Руки через стороны вверх, голову назад, потянуться (вдох). Вернуться в и. п. (выдох).

4. То же, но при поднимании рук встать на носки, а при возвращении в и. п. опуститься на всю стопу.

5. И. п.— стойка ноги вместе или врозь, руки в стороны, кисти наружу' Согнуть локти. Руки вверх, потянуться (вдох). Руки через стороны или перед вниз (выдох).

6. То же, но при поднимании рук встать на носки, а при возвращении в и. п. опуститься на всю стопу.

7. И. п.— о. с. Правую ногу в сторону на носок, руки через стороны или перед вверх, потянуться (вдох). Вернуться в и. п. (выдох). То же, отставляя левую ногу.

8. И п.— о. с. Руки через перед или стороны вверх, правую ногу назад на носок, потянуться (вдох). Вернуться в и. п. (выдох).

9. И. п.— о. с. Выпад правой ногой вперед, руки вверх-наружу, потянуться (вдох). Вернуться в и. п. (выдох). То же с левой ноги.

10. И. п.— стойка ноги вместе или врозь. Руки через перед или стороны вверх, потянуться (вдох). Согнуть локти, опустить руки за спину, пальцами коснуться лопаток (выдох). Руки вверх, потянуться (вдох). Руки через перед или стороны вниз (выдох).

11. И. п.— стойка ноги врозь. С поворотом влево руки через стороны вверх, потянуться (вдох). Вернуться в и. п. (выдох). То же с поворотом вправо.

12. И. п.— стойка ноги вместе, руки за голову, пальцы сцеплены. Руки вверх, голову назад, потянуться, пальцы не расцеплять (вдох). Вернуться в и. п. (выдох).

13. То же, но при поднимании рук встать на носки, а при возвращении в и. п.— опуститься на всю стопу.

14. И. п.— стойка ноги вместе, пальцы рук сцеплены внизу. Руки вверх, правую ногу назад на носок, потянуться (вдох). Вернуться в и. п. (выдох).

15. И. п.— стойка ноги вместе или врозь. Руки назад, кисти наружу, голову назад, потянуться (вдох). Вернуться в и, п. (выдох).

16. То же, но при отведении рук назад встать на носки, а при возвращении в и. п.— опуститься на всю стопу.

17. И. п.— стойка ноги врозь, руки на голове, пальцы сцеплены. Руки вверх, поворачивая ладони вверх, смотреть на кисти, потянуться (вдох). Вернуться в и. п. (выдох).

18. То же, но при поднимании рук встать на носки, а при возвращении в и. п.— опуститься на всю стопу-Комплекс можно составить из упражнений, представленных в разделах, рассказывающих, как развивать различные физические качества. Для этого из соответствующего раздела выберите по 1—2 упражнения для каждой части тела. При включении упражнений из группы «упражнения с гантелями или амортизаторами» выполняйте их без отягощений.