**Выполните комплекс упражнений**

**для развития мышц живота и талии**

1. Лёжа на спине, руки за головой, ноги закреплены (ступни можно подсунуть под диван, шкаф и т. п.). Поднимайте и опускайте туловище. Поднимая туловище, сгибайтесь к коленям. Опуская, касайтесь спиной пола. Повторите упражнение 10 раз.

Если упражнение покажется вам трудным, то держите руки не за головой, а вдоль туловища.

2. Лёжа на спине, руками, вытянутыми за головой, возьмитесь за ножки кресла, край шкафа или дивана. Поднимайте и опускайте прямые ноги. 12 раз. Если вам тяжело поднимать прямые ноги, то первое время можно сгибать ноги в коленях.

3. Стоя. Положите на плечи гимнастическую палку, закиньте на неё руки и вытяните их в стороны. Наклонитесь вперёд так чтобы туловище с ногами составляло прямой угол. Вращайте туловище: правым концом палки доставайте левую ногу, а левым — правую. 20 раз.