

Пятница (отдых между упражнениями 2 минуты)

Упражнение №1

Стоя на полу, поставьте одну стопу за другую, чтобы пальцы и пятка соприкасались. Начинайте перекачиваться на стопах справа налево и наоборот. Повторить по 10 раз.

Упражнение №2

Лягте на твердую поверхность, согните колени под прямым углом. Плавно подтяните их к бедрам и разведите в разные стороны, задержитесь в статичном положении 5 секунд. Примите первоначальное положение. Количество повторов – от 7 до 10 раз.

Упражнение №3

Ложимся набок, сгибаем колени под прямым углом. Начинаем поднимать одно колено кверху, при этом стопы должны быть плотно прижаты друг к другу. Повторим то же на другом боку. Количество повторов от 7 до 10 раз.

Упражнение №4

Лягте на живот, одну ногу поднимите на 30-40 градусов, задержите на 30 секунд. Сделайте то же самое с другой конечностью. Делаем так на каждую сторону по 7-10 раз.