

ÉÏÏËÁËÑ ÓÏÐÀÆÍÁÍÉÉ ÄËß ÁÄÄÐ È ÌÐÃÀÍÁ ÌÆÍÁ ÒÀÇÀ

ÓÏÐàæíáíeý ááííáí eííñeáeñà ïðeçááíú óeðáíeòú ïáðááíðð, çááíðð è áíóòðáííðð ïááððóííñòú áááðà, ÷òí ïçáíeèò ááí eçááeòòñý

ÓÏÐàæíáíeà 1.

È.í. – ñòÿ, ííæ ìà øeðeíá ïeá÷, ðóeè ìà ïÿñ. Ñeááeà ñíáíóòú ííæ à eíeáíÿò, ïòíðáàòú ïÿòeè ïò ïíeà ìà 2-3 ñì. Ñíeíó áúíðÿí ðàññeááeýðòñý.

ÓÏÐàæíáíeà áúíñeíÿòñý ìà òðáð òðíáíÿò.

×áòúðá ðàçà áúíñeíeòú áòÿæeááíeá æeáíòà è ÿáíæeò, ìá ðàññeááeýý eò áí eííòà.

Ìðeñáñòú ìà 5-6 ñì, áúíñeíeòú áúá ÷áòúðá áòÿæeááíeý.

Áúá ðàç ïðeñáñòú ìà 5-6 ñì è áúíñeíeòú áúá òðe áòÿæeááíeý.

Ìá ñáíí ìeæíáí òðáòúáí òðíáíá ñííáà ñ òñeèeáí áòÿíóòú á ñááÿ æeáíò è ÿáíæeòú è çáááðæàòòñý, ñíñ÷eòàá áí ááñÿe.

Áúíñeíeòú òðe òáeèò ïáòíáà, ñí áðáíáíáí ÷eñeí ïáòíðáíeè ìæíí òááeè÷eòú áí ááñÿe.

ÓÏÐàæíáíeà 2.

È.í. – òí æá, ÷òí á óÏÐàæíáíeè 1.

ÓÏÐàæíáíeà áúíñeíÿòñý òí÷í òàe æá eáe è ìáðáíá – áòÿæeááíeá æeáíòà è ÿáíæeò ïí ÷áòúðá ðàçà ìà 1-ì, 2-ì è 3-ì òðíáíá.

Áúíñeíeòú ìò 3 áí 10 ïáòíáíá á çááeñeííñòe ìò òðíáíÿ ïááíòíáeè.

Ýòe ááá óÏÐàæíáíeý ìeàçúáàðò ì÷áíú ñeèúíúe óeðáíeýðeè ÿóðáeò ìà ìúøòú è ìðááíú ìæíáí òàçà. Íííæeá eðæe, áúíñeíÿðeè eò, ì

ÓÏÐàæíáíeà 3.

È.í. – eáæà ìà ñíeíá, ííæ ñíáíóòú á eíeáíÿò, ñòíú ìà ïíeó, ðóeè ááíeú òeíáeùà.

Ìíáíÿòú òàç áááðò, áòÿæeááÿ æeáíò è ÿáíæeòú. Ííóñòeòòñý áíeç.

Áúíñeíeòú 8 – 10 ïáòíðáíeè. Á eííòá çáááðæàòòñý ìááðòò, áòÿæeááÿ æeáíò è ÿáíæeòú, ñíñ÷eòàá áí áíñúè.

ÓÏÐàæíáíeà 4.

È.í. – ñòÿ ìà ÷áòáðáíúeáð.

Ñíáíóòóð á eíeáíá ïðááóð ìíáó ïáíeíàòú á ïðááóð ñòíðíó, ìá áúíðÿíeýý ìíæ.

Çàòáí áúíñeíeòú ïáíeíáíeá eááíe ííæ á eááóð ñòíðíó.

Ñááeàòú 10 – 15 ðàç á eáæáóð ñòíðíó.

ÓÏÐàæíáíeà 5.

È.í. – ñòÿ ìà ÷áòáðáíúeáð.

Áúíñeíeòú eðóáe ñíáíóòíe á eíeáíá ìíáíe áááðò-áíáðáá ïí 10 – 15 ðàç eáæáíe ìíáíe.

Ìñòàeüíúá óÏÐàæíáíeý ÷eòáeòà á ñeááóðúáí ìíáðá ìáøáe áàçáòú.