

- Вправи ЗРВ. Вправи на розслаблення :
- 1.лечали на спині підняття обог ніг-10 разів ,
 - 2.підняття ніг поперемінно -10разів ,
 - 3.вправа ножниці,
 - 4.вправа мостик 10 разів
 - 5.вправа велосипед.
 - 6.руки за голову ноги зігнуті в колінах правим ліктем дістаєм лівого коліна і навпаки -30 разів,
 - 7.вправа мостик -15 разів.
 - 8.повертаємося на живіт руки за голову піднімаємо руки і ноги одночасно 10 разів,
 - 9.стаємо на четвереньки маги ногами по 15 р разів,
 - 10.вправа на координацію підімаємо праву руку і ліву нову. І навпаки по 10 секунд затримуємося в положення.
 - 11.Вправа кішечка.
 - 12.Стоїмо на колінах вправа скручування вліво і вправо ,
 - 13.стоїмо на колінах прогинаємося в спині торкаємося руками пяток.
 - 14.Лягаємо на праву сторону мах лівою ногою-15 разів, лягаємо на ліву сторону мах правою ногою 15 разів.