

Комплекси загально розвиваючих вправ для щоденних занять всією родиною (бажано вранці).

Можна виконувати здобувачам усіх медичних груп.

Хто має ниркові хвороби – забороняється виконання стрибкових вправ!

Виконуйте кожного дня інший комплекс, постійно чергуючи три нижче представлених.

Комплекс ЗРВ №1

1. Нахили голови. В.П. руки на пояс. 4-4
1-нахил голови вперед
2-нахил голови назад
3-нахил голови вправо
4-вліво
2. Кругові оберти головою. В.П. руки на пояс. 4-4/4
1-4 круговий оберт головою в право
1-4 круговий оберт головою вліво
3. Кругові оберти кистями. В.П. руки вперед. 4-4/4
1-4 кругові оберти кистями до себе
1-4 на зовні
4. Вправа «Опір кистями». В.П. руки перед собою, долоня до долоні. 4-4/4
1-4 натискання правої долоні на ліву, супротив лівою
1-4 натискання лівої долоні супротив правою
5. Кругові оберти передпліччями. В.П. руки в сторони. 4-4
1-4 кругові оберти передпліччями до себе
1-4 на зовні
6. Кругові оберти руками. В.П. руки до гори. 4-4
1-4 кругові оберти руками уперед
1-4 назад
7. Нахили тулуба в сторони. В.П. ноги на ширині плечей руки на поясі. 4-4
1-2 нахили тулуба вправо
3-4 вліво
8. Нахили тулуба вперед. В.П. теж саме. 4-4
1-2 нахили тулуба уперед, руками дотягнутись до опори
3-4 нахили назад, руки на поясі
9. Повороти тулуба в сторони. В.П. теж саме. 4-4
1-2 повороти тулуба в право
3-4 вліво
10. Нахили. В.П. широка стійка ніг, руки на поясі. 4-4
1-нахил до правої, пальцями торкнутись опори
2-нахил, руки складені, намагаємось передпліччями дотягнутись до опори
3-нахил до лівої
4-В.П.

11. Випади вперед. В.П. ноги на ширині плечей, руки на поясі. 4-4
 - 1-випад правою руки в сторони
 - 2-вихідне положення
 - 3-4 теж саме з другої руки
12. Перекати. В.П. сід на правій руки вперед. 4-4
 - 1-перекат в ліво
 - 2-в право
 - 3-4 теж саме
13. Присідання. В.П. ноги на ширині плече, руки на пояс. 4-4
 - 1-присід, руки вперед
 - 2-В.П.
 - 3-4 теж саме
14. Стрибки. В.П. основна стійка. 4-4/4/4
 - 1-4 стрибки на правій
 - 1-4 на лівій
 - 1-4 на двох

Комплекс ЗРВ №2

1. Нахили голови. В.П. руки на пояс. 4-4
 - 1-нахил голови вперед
 - 2-нахил голови назад
 - 3-нахил голови вправо
 - 4-вліво
2. Вправа «Яблучко». В.П. руки на пояс. 4-4/4
 - 1-4 підборіддям виштовхуємо «яблучко» яке «знаходиться» під підборіддям
 - 1-4 підборіддям зтягуємо «яблучко» під підборіддям
3. Кругові оберти кистями. В.П. руки вперед. 4-4/4
 - 1-4 кругові оберти кистями до себе
 - 1-4 на зовні
4. Вправа опір кистями. В.П. руки перед собою, долоня до долоні. 4-4/4
 - 1-4 натискання правої долоні на ліву, супротив лівою
 - 1-4 натискання лівої долоні супротив правою
5. Кругові оберти передпліччями. В.П. руки в сторони. 4-4
 - 1-4 кругові оберти передпліччями до себе
 - 1-4 на зовні
6. Різносторонні оберти руками. В.П. руки до гори. 4-4
 - 1-4 кругові оберти руками, права уперед, ліва назад
 - 1-4 навпаки
7. Нахили тулуба в сторони. В.П. ноги на ширині плечей руки на поясі. 4-4
 - 1-2 нахили тулуба вправо, ліва рука тягнеться в сторону
 - 3-4 вліво
8. Кругові оберти тулуба. В.П. теж саме. 4-4/4
 - 1-4 круговий оберт тулуба в право
 - 1-4 вліво
9. Повороти тулуба в сторони. В.П. теж саме. 4-4
 - 1-2 повороти тулуба в право, лівою рукою тягнутись праворуч
 - 3-4 вліво

10. Нахили. В.П. широка стійка ніг, руки на поясі. 4-4
 - 1-нахил до правої, пальцями торкнутись опори
 - 2-нахил, руки складені, намагаємось передпліччями дотягнутись до опори
 - 3-нахил до лівої
 - 4-В.П.
11. Випади вперед. В.П. випад правою, руки на поясі. 4-4
 - 1-зміна ніг стрибком
 - 2-4 теж саме
12. Перекати. В.П. сід на правій руки вперед. 4-4
 - 1-перекат в ліво
 - 2-в право
 - 3-4 теж саме
13. Присідання «Сумо». В.П. широка стійка ніг, руки за головою. 4-4
 - 1-присід
 - 2-В.П.
 - 3-4 теж саме
14. Стрибки. В.П. основна стійка. 4-4/4/4
 - 1-стрибок, ноги в сторони, руки до гори
 - 2-стрибок В.П.
 - 3-4 теж саме

Комплекс ЗРВ №3

1. Нахили голови. В.П. руки на пояс. 4-4
 - 1- нахил голови вперед
 - 2-нахил голови назад
 - 3-нахил голови вправо
 - 4-вліво
2. Повороти головою. В.П. руки на пояс. 4-4
 - 1-2 повороти головою в право
 - 3-4 в ліво
3. Кругові оберти кистями. В.П. руки перед собою, кисті в замок. 4-4
 - 1-4 кругові оберти кистями
4. Вправа «Хвиля» В.П. руки перед собою, кисті в замок. 4-4
 - 1-4 виконання «Хвилі» кистями та передпліччями
5. Кругові оберти передпліччями. В.П. руки в сторони. 4-4
 - 1-4 кругові оберти передпліччями до себе
 - 1-4 на зовні
6. Ривки руками. В.П. руки перед грудями. 4-4
 - 1-2 ривки зігнутими руками назад
 - 3-4 прями з поворотом тулуба в право
 - 1-4 теж саме з поворотом в ліво
7. Нахили тулуба в сторони. В.П. ноги на ширині плечей руки на поясі. 4-4
 - 1-нахили тулуба вправо
 - 2-В.П.
 - 3-4 теж саме в іншу сторону
8. Нахили тулуба вперед. В.П. теж саме. 4-4
 - 1-3 нахили тулуба уперед, пальцями доторкнутись до опори
 - 4-В.П.

9. Повороти тулуба в сторони. В.П. теж саме. 4-4
1-2 повороти тулуба в право, лівою рукою тягнутись праворуч
3-4 вліво
10. Млин. В.П. широка стійка ніг, руки в сторони, нахил прогнувшись. 4-4
1-поворот тулуба в право, пальцями лівої руки доторкнутись до правої стопи
2-теж саме в іншу сторону
3-4 теж саме
11. Випади вперед. В.П. випад правою, руки на поясі. 4-4
1-зміна ніг стрибком
3-4 теж саме
12. Перекати. В.П. сід на правій руки за голову. 4-4
1-перекат в ліво
2-в право
3-4 теж саме
13. Присідання. В.П. ноги на ширині плечей, руки на поясі. 4-4
1-присід, руки за голову
2-В.П.
3-4 теж саме
14. Стрибки. В.П. основна стійка. 4-4
1-3 стрибки на двох ногах
4-стрибок з обертом на 180° (360°)