

1 Голова

1. **Поворачивайте** голову в обе стороны, сохраняя строго вертикальное положение.
2. **Наклоняйте** голову вперед и назад.
3. **Наклоняйте** голову к плечам, стараясь коснуться ухом плечевого сустава.
4. **Сдвигайте** голову вперед и назад и вправо и влево, стараясь не менять ее вертикального положения.
5. **Медленно** и без напряжения **повращайте** головой.
6. В той же манере двигайте головой по кругу (по ощущениям нужно двигать основание черепа в месте крепления шейного позвонка «атланта»).
7. В заключение, размяв шею в свободном режиме, повторите все упражнения с максимальной амплитудой и напряжением.

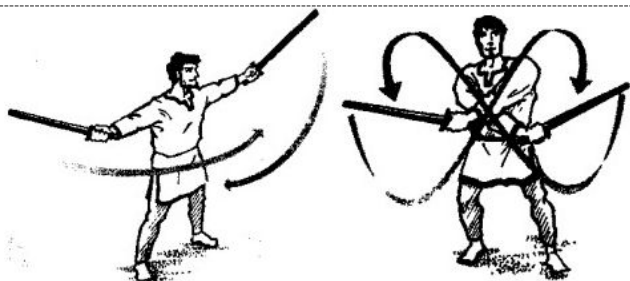
Плечевой пояс

1. Максимально **поднимите плечевые суставы**, попытайтесь достать ушей. **С усилием опустите**. В процессе этих движений постепенно **добавляйте повороты головы вправо и влево**.
2. Распрямитесь, сохраняя вертикальное положение корпуса, **поочередно поднимайте правое и левое плечо** к уху.
3. Не меняя положения головы, поясницы и ног, **разверните плечевой пояс** сначала одним **плечом вперед**, затем другим.
4. Сильно, но плавно **сдвиньте оба плечевых сустава вперед** и также сильно **отведите назад**. Повторите несколько раз и **добавьте** к этому движению **повороты и наклоны головы**.

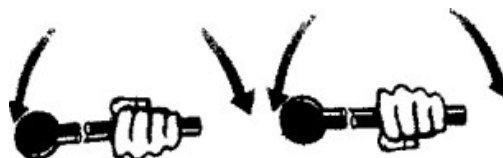
Грудная клетка

1. **Выдвиньте грудину вперед**, прогнув грудной отдел позвоночника (плечи, голова, таз остаются на месте). **Обратным движением ссутультесь и выгните спину назад**. Необходимо стремиться, чтобы самыми выступающими точками были середина грудины (при движении вперед) и позвонки между лопатками (при выгибе назад).
2. По той же схеме **сдвигайте грудную клетку влево-вправо**. Старайтесь, чтобы при неподвижном теле максимально двигалась область 7-го и 8-го ребер.
3. Затем, подобно движению головой, **смещайте грудную клетку по кругу**, 4—5 вращений в каждую сторону.

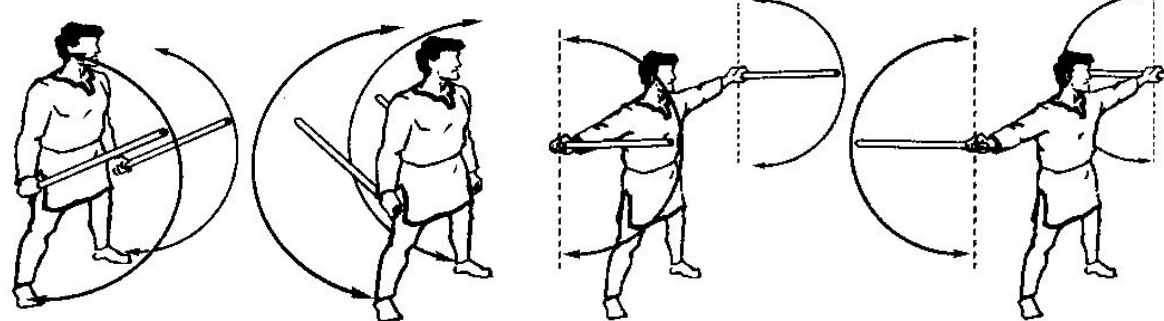
2



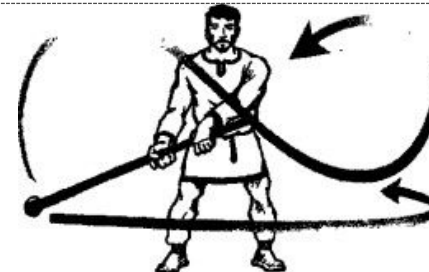
3

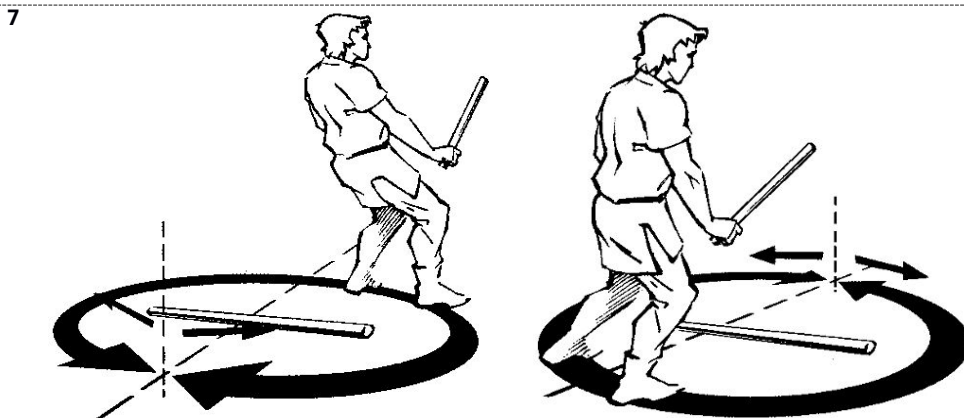
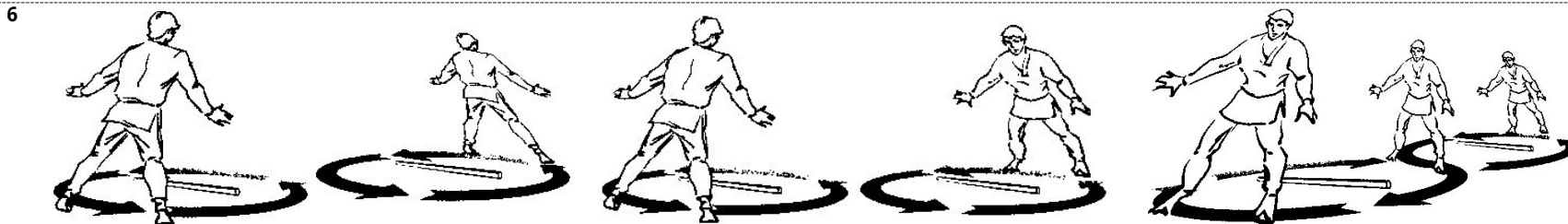


4



5





8 Краб

Бег боком вокруг столба или «балды» приставным шагом (центр тяжести на одном уровне). 5-7 шагов в одну сторону, затем столько же - в другую. Возможно **выполнение упражнения в парах в игровом режиме**: бойцы располагаются с противоположных сторон столба, один является «заводным» и произвольно меняет направление движения. Его задача приблизиться к партнеру. Задача другого — своевременно реагировать, оставаясь строго на противоположной стороне. Усложнение выполняется применением груза (доспех, щит, меч).