

Курс № 5

- Гимнастика для шейного отдела:
 - Лёжа на спине, сгибайте и разгибайте шею, поочерёдно прижимая её к груди и отводя назад.
 - Оставаясь в том же положении, наклоняйте поочерёдно голову к правому и левому плечу.
 - Не меняя позицию, поворачивайте головой влево и вправо.
- Гимнастика для рук:
 - Сгибайте и разгибайте каждую фалангу пальцев. Приближайте и отдаляйте большой палец руки относительно ладони. Согните и разогните кисть полностью, стараясь как можно больше развести пальцы в положении, когда они разогнуты.
 - Вращайте кисти по кругу в направлении часовой стрелки. Затем те же движения, но уже против часовой стрелки.
 - Согните и разогните руки в локтях. В лежачем положении (можно и сидя) разведите выпрямленные руки по сторонам.
- Гимнастика для ног:
 - Поочерёдно сжимайте и разжимайте пальцы на ногах.
 - Вращайте стопами по кругу, в направлении часовой стрелки.
 - То же, в обратном направлении.
 - Вытяните стопы, приподымаясь на носки.
 - Подтяните стопы вперёд.
 - Согните и разогните ноги в коленях.
 - Согните и разогните ноги в тазобедренном суставе.
- Гимнастика для туловища:
 - Сядьте на кровать из лежачего положения. Воспользуйтесь для этого чьей-то помощью.
 - Примите лежачее положение из сидячего. Для этого также можно воспользоваться услугами помощника.