**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ЗДОРОВОЙ СПИНЫ**

Выполняйте упражнения не реже 3 раз в неделю для здоровой спины и коррекции осанки.

Количество повторений каждого упражнения выбирайте по степени подготовленности:

 6-8 раз;

 8-10 раз;

10-12 раз.

Дыхание ровное, без задержки. В момент мышечного напряжения — обязательно осуществлять выдох.

1.

2. 

3. 

4. 

5. 

6. 

7. 

8. 

9. 