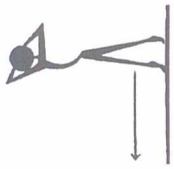


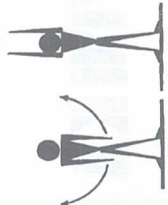
УПРАЖНЕНИЯ ЗА ПЪРВИ ПЕРИОД

Ходене на пръсти с ръце зад тила - 20-30 стъпки



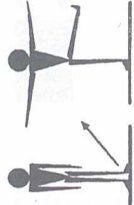
1

ИП / изходно положение / - разкрячен стоеж с ръце до тялото. Повдигане на ръцете през страни до горе с пляскане над главата и снемане до тялото. Изпълнява се 5-6 пъти.



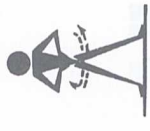
2

ИП - основен стоеж. Повдигане на десен крак и ръцете встрани с вдъшване. Връщане в ИП с издишване. Противоворавно. Изпълнява се 4-5 пъти.



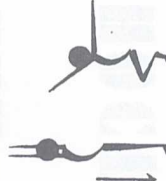
3

ИП - стоеж с ръцете на кръста. Извивки в ляво и дясно. Изпълнява се 5-6 пъти.



4

ИП - стоеж, ръцете горе. Клякане с разтваряне на ръцете встрани и изправяне до ИП. Изпълнява се 5-6 пъти.



5

ИП - свит кръстосан седеж / "турски" / , ръце на кръста. Наклон вляво с изнасяне дясната ръка над главата. Противоворавно. Изпълнява се 5-6 пъти.



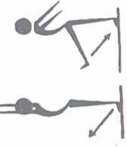
6

ЗАПОМНЕТЕ! Ако искате бременността Ви да протече по-леко, да сте подготвена за предстоящото раждане и да родите здраво и силно дете, не трябва да пропускате нито един ден без 15-20 мин. физически занимания. Те трябва да се провеждат преди хранене, на чист въздух или в проветрено помещение.

УПРАЖНЕНИЯ ЗА ВТОРИ ПЕРИОД

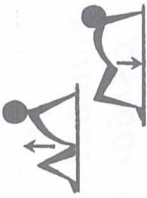
Започнете комплекса с обикновено ходене 4 стъпки, 4 стъпки на пръсти, 4 на пети, съчетано с правилно дишане.

ИП - стоеж с ръцете горе. Мах с десен крак напред, ръцете отиват през напред, долу, назад. Връщане в ИП. Противоворавно. Изпълнява се 3-4 пъти.



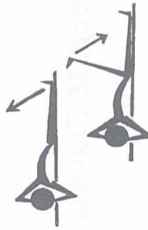
1

ИП - свит опорен седеж. 1 - повдигане на таза нагоре. 2 - връщане в ИП. Изпълнява се 6-7 пъти.



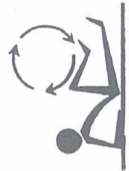
2

ИП - тилен лег, ръцете зад тила. Повдигане на левия крак. Връщане в ИП. Противоворавно. Изпълнява се 4-5 пъти.



3

ИП - лакътен опорен седеж. Повдигане на краката и имитиране движенията при каране на колело. Изпълнява се 8-10 пъти.



4

ИП - тилен лег, краката поставени на 30-40 см от земята - разтваряне и събиране на краката. Изпълнява се 5-6 пъти.



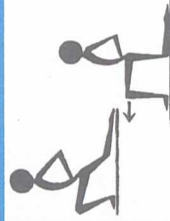
5

ИП - страничен лег с опора на лакът и предмишница. Повдигане на тялото нагоре със задържане 3-4 сек. Повтаря се и на другата страна. Изпълнява се 3-4 пъти.



6

ИП - колянка с единия крак стъпил напред, ръцете на кръста. Пружиниране напред 2-3 пъти. Противоворавно. Изпълнява се 3-4 пъти.



7

УПРАЖНЕНИЯ ЗА ТРЕТИ ПЕРИОД

ИП - опорен седеж. Отвеждане на десния крак встрани и връщане в ИП. Противоворавно. Изпълнява се 4-5 пъти.



1

ИП - същото. Свиване на десния крак и отпускане на коляното вдясно. Прибиране на крака и връщане в ИП. Противоворавно. Изпълнява се 3-4 пъти.



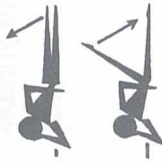
2

ИП - разкрячен опорен седеж. Наклон на ляво, дясна ръка над главата. Противоворавно. Изпълнява се 4-5 пъти.



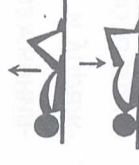
3

ИП - ляв страничен лег. Повдигане на десния крак нагоре. Връщане в ИП. Повтаря се и на другата страна. Изпълнява се 6-7 пъти.



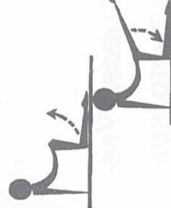
4

ИП - тилен лег със свити крака. Повдигане на таза нагоре и връщане в ИП. Изпълнява се 6-7 пъти.



5

ИП - колянна опора. Повдигане на десния крак и връщане в ИП. Противоворавно. Изпълнява се 4-5 пъти.



6

ИП - седеж върху стол, ръцете на кръста. Извивка в ляво с изнасяне на лява ръка горе - встрани. Връщане в ИП. Противоворавно. Изпълнява се 5-6 пъти.



7