

## УПРАЖНЕНИЕ «ПОДЪЕМ ГОЛОВЫ»



Исходное положение – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу. Руки лежат вдоль тела или на груди.

Медленно поднимите голову вверх, как будто смотрите между коленей.

Задержитесь в этом положении на 3 секунды.

Медленно опустите голову на пол.

Задержитесь на 3 секунды.

Повторите несколько раз.