**Комплекс упражнений для снижения веса**

1. Ходьба с высоким подниманием (до прямого угла и выше) 1-2 мин.

Темп средний или быстрый.

1. И. п. - стоя, ноги шире плеч, руки на поясе. Повороты туловища вправо и влево с отведением правой (левой) руки в сторону.
2. И.п. - стоя, ноги шире плеч . Наклонять туловище в стороны, скользя руками по бокам.
3. И. п. - стоя, ноги шире плеч. Наклоняться вперёд, касаясь левой рукой носка правой ногой и наоборот.
4. И. п. – стоя, ноги шире плеч, руки вверху. Круговые движения туловищем в правую и левую стороны.
5. И. п. – выпад правой (левой) ноги вперёд руки вверх, наклоняя туловище.
6. И.п. – упор на коленях. Попеременное пружинистое поднимание ног назад (как можно выше). Тоже, но сгибая руки в локтях.
7. И.п. – стоя на коленях, руки на пояс. Наклоны туловища назад, сохраняя прямую линию от колена до головы.